Dra. Ma. Luisa Rivera García

Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera

Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

MADRES PERFECTAS

En el Grupo de futuras madres del programa "Formadoras de vida" en que trabajo desde hace catorce años, hacemos con cierta regularidad un ejercicio que consiste en discutir en grupos pequeños, como debemos ser para ser consideradas "Buenas madres". Salen unas listas **enormes;** amorosas, pacientes, firmes, exigentes, puntuales, limpias, hacendosas, comprensivas, sabias, educadas, hábiles, empáticas, etc. etc. etc. Y alguna vez alguien agregó en forma de chiste "Además de esto debes estar delgada y tener camioneta"

Y sí, si pretendemos responder a la exigencia social nos volveremos "locas" si lo revisamos concienzudamente ¡no hay manera! Lo difícil es tomar conciencia (para eso el ejercicio) porque la exigencia la vamos introyectando desde la cuna.

Pero no solo nos exigimos responder a una demanda imposible, lo queremos ¡TODO, PERFECTO Y AL MISMO TIEMPO! Y todo esto por amor, por amor a los hijos, como si tuviéramos que cumplirles, que responder al hijo, a ese ser maravilloso que hemos engendrado ¡siendo la mejor!

Y ¿cómo conseguir tan exorbitante tarea? Pues a costa de nosotras mismas, dejándome de lado, lo importante "son las criaturas" aunque a veces esas criaturas ya son adultos y en algunos casos adultos mayores.

No dormimos completo, nos comemos las "sobras" o soltamos el gym, me dejo en segundo plano o de plano en el olvido, mis citas médicas son las que atiendo menos. Una "buena madre" es también y sobre todo sacrificada, solo hay que ver las películas de Pedro Infante.

Y sí los tiempos han cambiado, la demanda social de los 50's a la de hoy no es igual, aunque parece que no para mejorar nuestra condición. Hoy una madre urbana debe saber muchas más cosas: desde manejar (hoy es indispensable); saber de "redes sociales"; nutrición (antes con saber cocinar); conocer de estupefacientes (para reconocer sucesos); de trastornos emocionales, con la chancla no basta; y otra vez una larga lista de etc. etc. etc.

Las madres hoy nos exigimos además ser buenas profesionistas (trabajar) conocer de espiritualidad y estudiar, seguir preparándonos en lo que sea nuestra área de interés.

Dra. Ma. Luisa Rivera García

Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera

Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

¡Paremos! Lo que realmente necesitan nuestros hijos son madres FELICES y eso no se consigue corriendo frenéticamente, buscando cumplir expectativas imposibles que nos llevarán a una contante frustración.

Analicemos que es lo realmente importante para cada una, lo que a **mí** me va. Y si nos conectamos hacia dentro a nuestra sabiduría interna, esto brota y fluye sin dificultad, eso sí, hay que parar, darnos "tiempo fuera" para conectar.

Ser madre si es una oportunidad de crecimiento, de plenitud, hay que disfrutar del proceso, hay que tomarnos el tiempo de saborearlo, los niños crecen rápido, abracémoslos, juguemos, bailemos con ellos y obvio también pongamos limites a ellos y nuestra exigencia interna de una perfección imposible de conseguir, solo somos perfectibles seres en proceso.

Si se puede más, solo respetar y reconocer planos y tiempos. Priorizar y soltar. La exigencia nos podría llevar a buscar el control de lo que no es controlable, de lo que no está en nuestras manos.

Busquemos una vida plena desde el amor, **el amor propio,** esto es como en el avión: si hay una baja de presión primero se debe poner la mascarilla de oxígeno la madre y luego ella al infante, de lo contrario ella podría desmayar y dejar a los peques en riesgo.

Mirarme, tratarme con amor, con respeto a mis necesidades como trataría a mi ser más amado, con ese cariño, con esa consideración, con empatía frente a nuestros errores y dificultades y cuando sea necesario pedir ayuda nos facilitará llegar de buena manera a nuestras metas.