

Demos Gracias a las Madres... ¡Todos los Días!

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Celebramos el Día de las Madres en el mes de mayo, ¡mas las madres merecen nuestro agradecimiento durante todo el año!

La mayoría de las madres dicen que no se encontraban totalmente preparadas para la maternidad, no importa su edad, cultura, o ingresos. La crianza de los niños es una ocupación tan importante, pero para ésta no se ofrece entrenamiento. Las guías y recomendaciones cambian frecuentemente, dejando a las madres confundidas en cuanto a las mejores maneras de asegurar la salud y bienestar de sus hijos. Casi todas las mujeres tienen buenos instintos, pero hay mucho que aprender sobre el criar niños sanos y felices.

Las madres aprenden mediante la práctica, y confían en que sus errores no vayan a tener consecuencias serias. Algunas mujeres son afortunadas de tener familiares o amistades a quienes recurrir en busca de consejo o de paño de lágrimas. Otras viven aisladas y se sienten solas y sin suficiente apoyo. El tener amistades con quienes platicar y compartir puede hacer una gran diferencia. El encontrar un grupo de apoyo con otras madres puede reducir el aislamiento y proveer información importante, tales como sugerencias para el cuidado infantil o estrategias para ayudar a los niños a dormir en la noche.

La mayor parte de las mamás sienten que ser madre es más difícil de lo que pensaban, aunque no tienden a decirlo en voz alta. Algunas madres se sienten presionadas a fingir que siempre están contentas, aún cuando se sienten cansadas y estresadas por las muchas exigencias que enfrentan cada día.

He aquí unas maneras de demostrar a las madres de su vida cuánto usted las aprecia, cualquier día del año:

- Ofrézcale tiempo para ir al cine, salir con amigas, o hacer algo que ella disfrute hacer. Cuide a los niños para que ella pueda descansar y recrearse.
- Escriba una carta o poema que exprese lo que usted ama y aprecia sobre ella.
- Cocine una cena especial, y asegúrese de que ella no tenga que lavar los platos.
- Hable con ella sobre lo que ella necesita, para que tenga la oportunidad de pensar sobre su calidad de vida y sobre las maneras en que puede aumentar su bienestar y reducir su estrés.
- Diviértanse. Salgan a caminar en la naturaleza, a montar bicicleta, o a tener un día de campo en el parque. A muchas mamás se les olvida jugar.
- Piense en su niñez y en su propia madre, en los desafíos que ella enfrentó y en cómo los superó.

Comuníquelo a las madres en su vida que usted valora su dedicación y ardua labor. ¡Una mamá feliz es un ingrediente clave para una familia feliz!

