

Modelos para armar

Por María Alvarado.



Fotos: Aver Contenidos/Inés Tanoira y www.sxc.hu

Cómo lograr el equilibrio entre la maternidad y la propia vida es “la” pregunta de toda madre. La solución y la búsqueda de la armonía dependerán de cada una, de sus preferencias, posibilidades, y de las etapas que atraviesen sus hijos. En esta nota, mujeres que pasaron por lo mismo cuentan su experiencia y los especialistas reflexionan. En su día, nuestro homenaje a las mamás.

Algunas lo sueñan, desean y buscan durante mucho tiempo; otras se sorprenden con la noticia. Lo cierto es que, tanto para unas como para otras, su llegada les transforma radicalmente la vida. Para siempre. Desde que el test de embarazo marca las dos rayitas, todo cambia para ellas. En lo físico, en lo emocional, en la forma de relacionarse con los demás... hasta la forma de mirar el mundo cambia. La misma calle que uno solía recorrer se ve más agresiva, ruidosa, difícil de transitar... Cambian los deseos, los proyectos, las prioridades, la intensidad de amar. Como dice la canción, “cambia, todo cambia”. De ahí que la madre deba organizarse, adaptarse y encontrar un nuevo equilibrio, en función de la personita que amorosamente pone

todo patas para arriba.

“La armonía es una tarea difícil pero no imposible –cuenta Manuela (31), madre de Ema, de un año y cinco meses–. Al principio, cuando Ema era una bebita, creí que no iba a poder. Sufría cuando la dejaba para ir a trabajar. Hoy me voy a dormir contenta conmigo y feliz con mi vida. Sí, ¡feliz! Pude poner mis prioridades en orden. Acepté que no me interesa ser la mejor profesional, ni la mejor amiga del mundo, ni tener el mejor físico. Solo quiero hacer reír a mi hija y verla crecer todos los días”. Si bien encontró el equilibrio, Manuela reconoce que le costó conseguirlo. “Fue difícil estar en paz conmigo porque soy muy culpógena. En esos días, ir a trabajar significaba dejarla sola. ¡Y no es así! Tardé en darme cuenta de que para disfrutarla a pleno, tengo que tener mi espacio, mis cosas, mis salidas, y ella también las suyas. Antes la acaparaba para mí cuando llegaba del trabajo. Hoy la comparto aunque la aprovecho más. Muchas veces me lo paso corriendo, y otras, todo se da naturalmente”.

“Estamos en un momento de transición: si las mujeres salieron a trabajar a la par de los hombres, ellos deben asumir las tareas del hogar y de cuidado a la par de ellas. Estamos aprendiendo otra forma de ejercer la maternidad y la paternidad, más compartida”. Carina Lupica.

La joven mamá comparte más secretos: *“Un café con una amiga me carga de buena onda y energía. Energía que después uso para disfrazarme con Ema y jugar con ella hasta olvidarme de mi edad y de la existencia del celular. Hacerme un tiempo para ir al gimnasio hace maravillas en mi humor, en mi cuerpo y en mi relación familiar. Hoy hago lo que siento y haberme sincerado con lo que quiero hacer y ser es la receta de ‘mi’ armonía. Quiero trabajar porque me hace bien y me encanta lo que hago, quiero salir con mis amigas para charlar de cualquier cosa y no pensar en nada, también quiero una salida romántica con mi marido... ¡Y la prioridad sigue siendo mi hija! Si bien me costó mucho entenderlo, hoy la disfruto y mucho”. Y finaliza: “Nada me hace sentir más poderosa que lograr una carcajada de Ema. Mucho más que un ascenso o que un aumento. Eso no quita que no disfrute el trabajo. Es un círculo virtuoso: cuánto mejor me siento como profesional, como amiga y como esposa, creo que me desenvuelvo mejor como mamá. Ojalá Ema lo sienta también así”.*

Tal como le sucedió a Manuela, la maternidad acarrea muchos cambios. Silvia Solá, puericultora, encargada de acompañar a las madres en los primeros cuidados de los bebés, explica: *“Cambia de manera radical el eje de interés de la madre. Hay muchas que están muy desarrolladas profesionalmente y antes del nacimiento hacían horas extras, con objetivos muy ambiciosos, pero después del nacimiento, recortan y trabajan solo para cumplir el horario y no se quedan ni una hora más porque quieren volver a casa a ver a su hijo. Se modifican también los hábitos, como con el cigarrillo. Muchas madres dejan de fumar, ya que hay una toma de conciencia de que nos es algo compatible con la carita de un bebé. En relación con la alimentación, también hay cambios; cuando amamantan se cuidan de todo lo que comen porque saben que repercute en el bebé y están más atentas”.*

Dentro de este grupo, el 46% aseveró que se reúne con sus compañeros fuera del horario laboral *“cada vez que pueden”*. Quienes no fomentan el culto a la amistad en este ámbito se justifican con dos frases: *“No tenemos los mismos intereses”* y *“No me parece correcto hacer amigos en el trabajo”*. *“Las amistades en este ambiente son un reflejo de un clima laboral positivo, lo que influye en la motivación y productividad de los*

trabajadores. No hay nada mejor para una compañía que las personas quieran concurrir felices a trabajar”, aduce Molouny.

La puericultora advierte sobre el desafío que implica la maternidad respecto de la búsqueda de un nuevo equilibrio: *“El proceso que lleva nueve meses de gestación implica cambios no solo en lo físico, sino también en lo emocional y en muchos otros aspectos. Hay que tener en cuenta que una vez que nace el bebé, lleva otros nueve meses reacomodarse, sobre todo en cuanto al cansancio, al desgaste. Y el bebé exige corporalmente mucho de la madre. Ella necesita de ese tiempo para llegar a un nuevo equilibrio, que no es el equilibrio de antes porque ahora hay una personita a cargo. Más allá de que haya alguien que lo cuide, y que estén el padre y los abuelos, es la madre la responsable de decodificar y atender las necesidades de ese bebé. Si bien muchas madres vuelven a trabajar a los cuarenta y cinco días y en el físico no se les nota, si hablamos de manera integral, lleva un año reencontrar un equilibrio”.*

La psicóloga y orientadora de padres Maritchu Seitún coincide en que, durante el primer año del bebé, lo óptimo tanto para el niño como para la madre es relegar el resto de las actividades para dedicarse a la maternidad. Eso no siempre es posible. *“En los primeros tiempos, los bebés necesitan una persona con quien armar un vínculo de apego seguro, una relación que les dará confianza y seguridad el resto de sus vidas. Vale la pena esa ‘inversión’ de tiempo, obviamente si eso es posible. Hay que ser conscientes de que el tiempo de la crianza es corto en relación con la vida. Las madres ya tendrán tiempo para conciliar la maternidad, la vida social, los proyectos personales y el trabajo”.*

Laura (42), mamá de Layla, de 5 años, y Micael, de un año y medio, es una de las madres que decidió “invertir” todo su tiempo en sus hijos y no trabajar o, mejor dicho, trabajar cien por ciento de madre. *“A la pregunta de si trabajo, ¡la respuesta es un sí contundente! Tengo el trabajo más full time del mundo, veinticuatro horas, siete días a la semana, sin vacaciones pagas ni feriados, ni salario. Soy una mamá que trabaja de mamá las veinticuatro horas del día, siete días a la semana, por elección y a mucha honra. Y la verdad es que lo disfruto mucho, aunque a veces sea difícil sostener esta elección”*, explica. Laura eligió “criar con apego” a sus niños.

“En los primeros tiempos, los bebés necesitan una persona con quien armar un vínculo de apego seguro, una relación que les dará confianza y seguridad el resto de sus vidas. Vale la pena esa ‘inversión’ de tiempo, obviamente si eso es posible”. Maritchu Seitún.

¿Qué significa y cómo lo lleva a cabo? Ella lo explica así: *“Entendí que los bebés necesitan del contacto físico permanente con su mamá u otro adulto con el que tengan una relación establecida, de día y de noche. Mis hijos fueron ‘porteados’ desde el día de su nacimiento. Me levantaba de la cama, los ponía en la bandolera y seguía con mi vida. Limpiaba, hacía las compras, iba a tomar café con amigas... Ahí mismo les daba de mamar. Con el segundo bebé, al tenerlo en la bandolera, podía atender las necesidades de mi hija sin separarme del bebé. No soy una experta en la ‘crianza con apego’ aunque sí intento ser experta en mis propios hijos”.* A pesar de ser una madre full time, Laura cree imprescindible la búsqueda del equilibrio entre la vida familiar y la personal.

“Es algo muy importante, aunque muchas veces se hace difícil porque somos solo el padre y yo. Mi lema para cuando no puedo ‘arreglármelas’ es ‘ya pasará’... Es un lugar común, pero los hijos crecen tan rápido... Yo soy

medio madreabuela. Tuve a Layla a los 37 y a Micael casi a los 40, y creo que el haber vivido un poco antes de entregarme a la maternidad, hace que sea un poco más sabia". Y concluye: "Relegué cosas materiales, pero crecí mucho con el nacimiento de mis hijos, con este matenar a puro cuerpo y garra... Es inmensa la satisfacción. No me he perdido nada de sus vidas; aun en los días difíciles de mi maternidad y de mis puerperios y de mi vida en general, estoy tranquila con mi elección. Estoy pipona de mis hijos, los disfruto mucho. Incluso cuando (como hoy) estoy desesperada por tener un segundo 'para mí', digo 'ya pasará', y van a ser grandes y van a viajar por el mundo como hice yo. Y ojalá que sean buenas personas y estén contentos haciendo lo que elijan hacer. Creo que este tipo de crianza que elegimos para nuestra familia va a influir mucho en que sean buenas personas y gentiles".

A veces, es indispensable que la mamá trabaje para que las cuentas de la familia cierren, aunque, según Seitún, también existen casos en que las madres postergan el trabajo y "se ajustan el cinturón". "Hoy, también –agrega– vemos familias donde papá y mamá se turnan para quedarse en casa, e incluso padres que se quedan mientras sus mujeres trabajan. El tema es encontrar la forma de ofrecer a los más chiquitos esa confianza de que mamá o papá están cerquita y atienden sus necesidades". Solá coincide y agrega: "Hay quienes dejan de trabajar en relación de dependencia y deciden abrirse y lanzarse con un proyecto independiente, por supuesto con el apoyo de su marido. Otras deciden tomarse una excedencia de licencia sin goce de sueldo y van buscando la estrategia para poder sostenerlo económicamente; dicen, por ejemplo: 'Este año no nos vamos de vacaciones, pero me quedo tres meses más con el bebé'".

Para las mamás que trabajan, Solá recomienda poner en funcionamiento toda la estructura familiar y el entorno cercano para que sean aliados de la madre. "La persona que atiende las cuestiones domésticas –ejemplifica– debe estar más atenta al bebé, por ejemplo sacándolo a pasear cuando la madre necesita un respiro. Entonces, la estructura y el entorno familiar de alguna manera determinan el bienestar de la mamá. Si la madre está bien, puede ir poniendo en orden todo lo demás. Pero si no está bien, no se siente contenida, o no puede empezar a desplegar, poco a poco, su vida fuera de casa y el resto de las actividades previas al nacimiento, puede sufrir un colapso emocional y físico".

“Si bien hay algunas empresas que tienen jardín maternal para que la madre pueda ir a trabajar con su hijo, todavía nos falta un largo camino por recorrer porque la mayoría están desfasadas. En muchos trabajos, aún se permite fumar y no tienen lactarios”. Silvia Solá.

Karen es una de las madres privilegiadas que concilia su trabajo y el cuidado de sus hijos casi de manera perfecta. Mientras ella se desempeña en investigaciones clínicas del laboratorio GlaxoSmithKline, sus dos hijos juegan y se educan en la guardería de su trabajo, al que solo asisten los hijos de las empleadas. "La guardería dentro del trabajo es lo más valioso que una mamá puede tener. Es un beneficio sin valor. Además de ser útil, porque venís al trabajo con tus hijos y la logística de movilidad se simplifica, es una tranquilidad saber que están cerca, que si pasa algo en menos de un minuto estoy allí. Así, mi cabeza está tranquila y me puedo abocar cien por ciento al trabajo", cuenta.

Y explica, también, cómo logra el equilibrio entre la maternidad y el trabajo: "En los tiempos actuales, el arte de lograr el equilibrio en la vida es todo un . Aprecio y valoro que mi trabajo aporte a mi equilibrio a través de la guardería. Luego, al volver a casa con los chicos, procuro disfrutar ese tiempo con ellos. Creo que haciendo las cosas a conciencia y de forma intensa, disfrutando lo que uno hace, se puede lograr alcanzar 'cierto'

equilibrio. La clave es disfrutar. El hecho de tener en un trabajo que me gusta y que, además, me da la posibilidad de estar cerca de mis hijos hace que encontrar el equilibrio sea mucho más fácil”.

Maternidad y trabajo: ¿misión imposible?

Es cierto y sabido que las mujeres se insertaron en el mercado laboral a la par del hombre. Y si bien esto es un orgullo para el universo femenino, también es cierto que esas mismas mujeres son madres, esposas y, como si fuera poco, tienen los cuidados del hogar a su cargo. Esta situación deja en evidencia muchas falencias que la sociedad aún no ha sabido resolver.

Carina Lupica, de la Fundación Observatorio de la Maternidad, cuya misión es promover el valor social de la maternidad, reflexiona: *“La sociedad no se ha adaptado aún a la realidad de ‘mujer madre y trabajadora’, sino que sigue funcionando bajo el paradigma ‘hombre proveedor y mujer ama de casa’. Basta mencionar como ejemplos la extensión de la jornada laboral incompatible con los horarios de los colegios y la escasa cobertura de servicios públicos de cuidado”.*

En opinión de Lupica, la conciliación no se asumió como una necesidad social, sino que sigue siendo considerada un problema privado de las familias, en especial, de las mujeres. Y su resolución queda sujeta al poder adquisitivo de las familias. *“Las mujeres de los sectores socioeconómicos privilegiados pueden contratar una cuidadora para que atienda a sus hijos en el hogar mientras ellas salen a trabajar. Sin embargo, las mujeres de menores ingresos deben conformarse con el apoyo que otras mujeres de la familia o vecinas puedan ofrecerles. En muchos casos, estos arreglos comunales o familiares son discontinuos o transitorios, lo que provoca un gran estrés a esas madres. Muchas de ellas tienen que dejar de trabajar de manera remunerada y otras optan por trabajos informales a fin de poder conciliar ambas actividades”.*

Solá coincide en que la sociedad tiene una asignatura pendiente en la conciliación del trabajo con la maternidad. *“Si bien hay algunas empresas que tienen jardín maternal para que la madre pueda ir a trabajar con su hijo, todavía nos falta un largo camino por recorrer porque la mayoría de las empresas están desfasadas. En muchos trabajos aún se permite fumar y tampoco suelen tener lactarios. No hay un sistema justo que apoye a las madres trabajadoras. En los países nórdicos, por ejemplo, se da un año de licencia por maternidad. Como tienen poblaciones envejecidas, promueven la maternidad. Las madres disponen de un año de licencia y el padre, de un mes. Y son obligatorias. El padre también necesita un tiempo para adaptarse y entender a su pareja porque, si no, vuelve del trabajo y ve la cara de cansancio de la madre y no la comprende. La visión de ellos es: ‘Si estás todo el día en casa solo para el bebé, ¿por qué no podés o te cansás?’”.*

Seitún, en cambio, tiene una visión más alentadora de la realidad laboral para las madres argentinas: *“Cada vez más, las empresas están ofreciendo licencias más largas, días de trabajo en casa, guarderías, porque se dan cuenta de que lo mejor que les puede pasar es que las familias de sus empleados estén bien, porque esto favorece su desempeño laboral. Las mujeres tenemos que animarnos a pedir, a exigir, sabiendo lo que valemos en el trabajo. Si nosotras no defendemos nuestros derechos, a muchos jefes les queda muy cómodo hacerse los distraídos y no cambiar nada”.*

Para más información:

maritchuseitun@blogspot.com.ar

www.o-maternidad.org.ar

www.silviasola.com.ar