

¡Ama de casa!

DATE UN TIEMPO PARA TI

POR MARÍA E. LOZANO

Ama de casa es ser verdaderamente administradora, psicóloga, chofer, nana, enfermera, planchadora, limpiadora del hogar, cocinera, mamá, pareja, amiga, familiar, etc. Es el "ama" que va construyendo una "casa" en la cual todo queda bajo su gestión. ¿Es bueno o malo? Bueno mientras te funciona y te llena porque está la gente que te sigue y que se nutre de ti, pero malo para tu sabor de boca cuando todos empiezan a volar y de repente te encuentras en un vacío ansioso, triste o deprimente.

Si al final del día te has olvidado de las amistades, de tu enriquecimiento personal, educativo, productivo, cultural y espiritual, entonces pudo tocar a tu puerta la frustración. El asunto no es sentirla sino ¿qué hacer con ella?

Posiblemente lo primero que aparece es un enojo tipo neurosis, pero te tengo una buena noticia, ¡esto es genial! Quiere decir que ya estás madurando la idea nueva de ser otra persona. Si enfocas tu atención en algo que no es ya una meta para ti, entonces es momento de replantearte objetivos frescos que te involucren sólo a ti y a tu bienestar.

¿Sabes quién te acompaña en esta nueva faceta? ¡Sólo tú! Y esto es maravilloso porque si descubres que deseas caminar contigo, empezarás a ser más

AL INTERIOR DE UN HIJO

Se tenía pensado que una mujer se casa para toda la vida, pero cuando los hijos llegaban, la relación de pareja se convertía en un divorcio no escrito para casarse con los hijos; actualmente, aunque ese pensamiento es algo que considero anticuado, sigue pasando y de una forma en la que muchos no nos damos cuenta; muchas mamás viven descuidándose ellas mismas velando solamente por el bienestar de sus niños, lo cual no es malo, pero terminan por querer cumplir o repetir su historia en las vidas de sus hijos.

STEPHANIE DE LA CRUZ, 13 años.

tolerante y a autocriticarte menos.

Deja de acostumbrarte a instalarte en la frustración y atraviésala con gente positiva que te brinde ánimo y nuevas ideas para proyectarte porque ésta es una gran oportunidad de seguir creciendo. Si sientes que de repente no sabes ni qué hacer contigo y la tristeza es profunda, regálate ir con un especialista para que te atiendas y te asesores porque las labores en casa no significan que terminó tu vida, al contrario, ahora tienes la gran oportunidad de atesorar nuevos significados.

La libertad que te puedas proporcionar para premiar todos tus esfuerzos hechos en la casa, ahora revíértelos y busca grupos de mujeres que se reúnen para convivir, ayudar a otros como fundaciones, asociaciones y lugares en donde tu experiencia y calor te remunerarían autorrealización.

- Potenciar la relación con la pareja y la familia sería excelente, haz cafeitos, tardes de botana, de jugada, etc.
- Como nana, dedícate a tu pasatiempo favorita.
- Retoma amistades y calendariza al menos, una salida con alguien a la semana.
- Imponte objetivos, estos deben nacer del placer que te provoca algo que te guste hacer, para esto, haz un examen de conciencia, escribe una lista de tus habilidades, gustos, pasiones, etc.
- Deja de negarte, escucha a tu cuerpo, mente y espíritu. ¡Satisfácelos!
- Evita el aislamiento.
- Delega
- Aprende a decir "no".
- Flexibiliza tus pensamientos.

Formar, soltar y ver volar a los tuyos merece un aplauso, no merece dar paso a la depresión de ninguna manera, ahora, como premio, ¡Trasciende también para ti!