

CAPÍTULO

01

El día en que mi mundo cambió

Algunos cambios se sienten desde el primer día; otros solo se entienden con el tiempo.

UNA HISTORIA

Eran las diez y veinte de la mañana cuando Clara se dio cuenta de que todavía llevaba el pijama puesto. Trabajaba como diseñadora desde casa y llevaba seis semanas de licencia de maternidad. Había comenzado el día con la intención de bañarse, preparar algo para comer y responder dos mensajes pendientes. Pero cada vez que estaba a punto de terminar una tarea, aparecía otra necesidad.

Cuando finalmente llegó al baño, escuchó llorar a su bebé. Se secó las manos y salió. No estaba molesta con su hijo. Ni siquiera sabía exactamente qué sentía. Simplemente tenía la impresión de que sus días habían dejado de pertenecerle.

Antes podía organizar una mañana alrededor de sus planes. Ahora aprendía a organizarla alrededor de una realidad que no siempre podía anticipar. Esa diferencia parecía pequeña cuando intentaba explicarla, pero al vivirla todos los días comenzaba a pesarle.

Esa tarde recibió un mensaje de una amiga: «¿Cómo estás? Hace días no hablamos». Clara escribió: «Bien, todo muy bien. Adaptándome». Antes de enviarlo, se quedó mirando la pantalla.

¿Estaba bien? Amaba a su bebé. Había momentos que la conmovían profundamente: la manera en que buscaba su mirada, sus pequeños gestos, la confianza con la que se quedaba dormido entre sus brazos. Pero también había días en los que sentía que estaba intentando descubrir quién era dentro de una vida que había cambiado por completo.

Borró el mensaje y escribió: «Estoy aprendiendo. Hay cosas muy bonitas y otras que me están costando más de lo que imaginaba». Su amiga respondió que podían hablar cuando quisiera. Clara dejó el teléfono sobre la mesa. Por primera vez en varios días, no sintió la necesidad de explicar que todo estaba bien.

PARA LLEVARTE DE ESTA HISTORIA

Convertirse en mamá puede transformar los horarios, las relaciones, la manera de descansar y la percepción que tienes de ti misma. Algunas transformaciones pueden sentirse naturales; otras requieren tiempo, ajustes y apoyo.

No todas las mujeres viven estos cambios de la misma manera. Hay mujeres que disfrutan esta etapa, otras que atraviesan dificultades y muchas que sienten ambas cosas, según el día o las circunstancias. No necesitas elegir una sola versión de tu historia para que sea válida.

A veces, lo que más nos agota no es únicamente lo que estamos viviendo, sino la presión de sentir que deberíamos estar viviéndolo de otra manera. Podemos pensar que deberíamos adaptarnos más rápido, sentirnos más felices o tener mayor capacidad para organizarlo todo.

Antes de preguntarte cómo mejorar tu vida, empieza por observar cómo es hoy. ¿Qué ha cambiado? ¿Qué estás disfrutando? ¿Qué te está costando? ¿Qué necesitas y todavía no has encontrado la manera de expresar? No tienes que responder todas estas preguntas hoy. Basta con permitirte formularlas sin juzgar tus respuestas.

HAZ UNA PAUSA

- ¿Qué ha cambiado más en mi vida?
- ¿Qué estoy disfrutando?
- ¿Qué me está costando reconocer?
- ¿Qué necesito permitirme durante este proceso?

UN PASO POSIBLE

Elige una cosa que te esté resultando difícil y deja de exigirte resolverla inmediatamente. Reconoce que necesitas más tiempo, busca información, pide ayuda o acepta que todavía no sabes qué hacer.

PARA ESTA SEMANA

Esta semana, cuando te descubras diciendo «estoy bien», haz una pausa de diez segundos y pregúntate: «¿Y de verdad cómo estoy?». No tienes que responder en voz alta.