



MATERNIDAD LIGERA · @SOYMELIMOM



Sostener a quien sostiene

*Un recurso consciente y breve para las que
sostienen todo — y también necesitan sostén*

SALUD EMOCIONAL MATERNA · SEPTIEMBRE



Una carta para ti



Si llegaste hasta este recurso consciente, probablemente seas de las que sostienen: una casa, una crianza, un trabajo, a veces también a otros adultos. Sostienes tantas cosas que es fácil olvidarte de preguntarte a ti misma cómo estás.

El agotamiento sostenido, la soledad de sostener todo y el silencio de "estoy bien" cuando no lo estamos no son temas menores. Forman parte de la maternidad más de lo que solemos hablar.

Este recurso consciente no busca darte una solución mágica. Busca acompañarte a mirar de frente algo simple y necesario: tú también mereces ser sostenida. Se organiza en tres ideas:

01

Sostener y ser sostenida

Reconocer que también merecemos apoyo, no solo darlo.

02

Elegir distinto

Una situación compleja no es el destino final.

03

Herramientas al alcance

Qué podemos hacer, hoy, para sostenernos un poco más.

Sostener y ser sostenida



Antes de pensar en grandes cambios, hay cinco cosas simples que sostienen a las que sostienen. Ninguna requiere tiempo libre infinito — requieren permiso.



Una red de apoyo

Personas a las que puedes recurrir sin explicar todo desde cero.



Espacios propios

Un rato, aunque sea corto, que sea solo tuyo. No para producir — solo para estar.



Descanso sin culpa

Parar no es abandonar. También sostiene a los que sostienes.



Poder decir “no puedo”

Decirlo a tiempo es más sano que sostenerlo hasta que el cuerpo lo diga por ti.



Alguien que te pregunte “¿cómo estás tú?”

Y que se quede a escuchar la respuesta, aunque no sea “bien”.

¿Quién cuida a la que cuida?

Hay cargas que pueden pasar desapercibidas, incluso para quien las lleva, porque seguimos funcionando. Por fuera, todo sigue. Por dentro, no siempre.

No hace falta llegar al límite para pedir ayuda. Pedirla antes — cuando todavía puedes nombrar el cansancio, la tristeza que no se va, la sensación de sostener sola — también es una forma de cuidado, no una señal de debilidad.

Si últimamente te cuesta encontrarle sentido a los días, o te sientes sola incluso rodeada de gente: habla de eso. Con alguien de confianza, con una amiga, con un profesional. No tienes que atravesarlo en silencio.

Elegir distinto



Moverte también fortalece cosas que no se ven en el espejo. Y no se miden en kilos:

01 Paciencia

02 Constancia

03 Energía

04 Disciplina

05 Confianza

06 Volver a empezar

07 Tolerar la incomodidad

08 Compromiso

09 Presencia

10 Elegirnos

No todo tiene que enseñarnos algo

A veces duele, y no hace falta que duela “para algo”. **A veces necesitamos tiempo**, y el tiempo no es lo mismo que estar estancadas. **A veces necesitamos ayuda**, y pedirla no es un fracaso personal. El aprendizaje, si llega, puede venir después — no es un requisito para transitar lo que estás transitando ahora.

Los regalos mal envueltos

Hay cosas que nunca hubiéramos elegido vivir. No las romantizamos ni les agradecemos lo ocurrido. Pero a veces, con tiempo, cuidado y sostén, logramos construir algo valioso después — no porque el dolor lo haya traído, sino porque nosotras, sostenidas, elegimos seguir construyendo.

Una situación compleja no es el destino final — siempre se puede elegir distinto.



Herramientas al alcance

No hace falta un cambio enorme para empezar a sostenerte mejor. Hay decisiones pequeñas, al alcance de la mano, que ayudan en medio de los momentos difíciles:

Una red de apoyo confiable

Tu pareja, familiares de confianza, amigas, o acompañamiento profesional. No hace falta atravesarlo todo sola: pedir compañía también es una forma de cuidarte.

Caminatas conscientes

Moverte al aire libre, sin métricas ni objetivos — solo para estar presente en tu cuerpo y en lo que te rodea por un rato.

Entrenar la contemplación

Dedicar tiempo a observar, respirar, estar — no siempre hacer. No todo entrenamiento tiene que perseguir estar "fit"; también podemos entrenarnos en detenernos.



*Gracias por estar acá.
Seguimos sosteniéndonos.*

@soymelimom · maternidadligera.com.ar