

Mis compañeras Miedona y Paciencia

Una breve historia para apoyar a Madres en
cuarentena prolongada

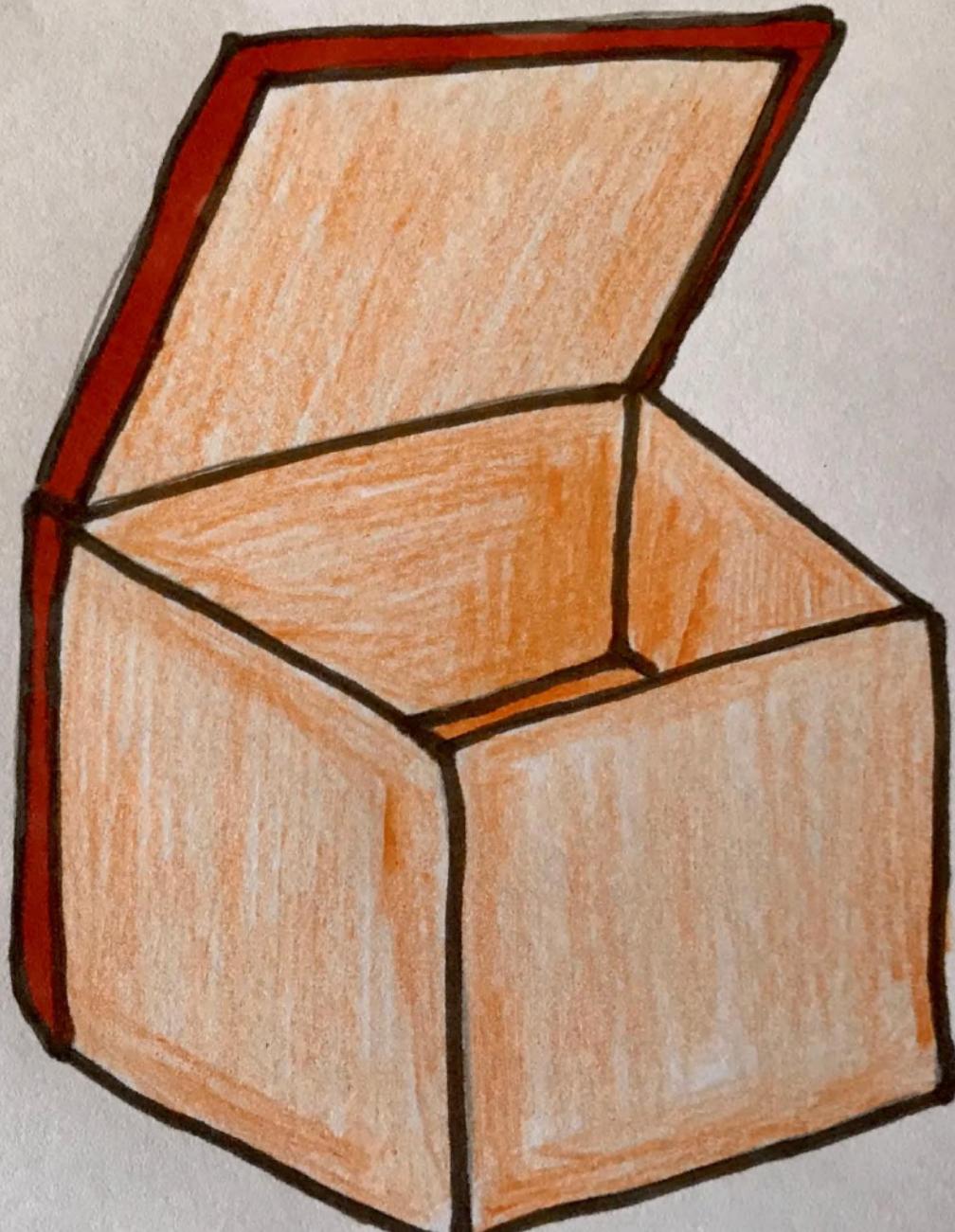
Por Ps. Catalina Sotomayor G.
Psicóloga clínica infanto juvenil
catasotomayor@gmail.com



**¡Hola! Me
llamo
Miedona y
soy tu
ansiedad...**

Vivo dentro
de tu
cerebro en
una
pequeña
cajita...

Y, al igual
que en
todos, existo
para
protegerte y
alertarte de
posibles
peligros...





Cuando nada te preocupa, me quedo muy cómoda
dentro de mi cajita, a la espera de tu llamado...
O al menos, así lo hacia...



**Porque algo extraño
ocurrió el día en que
te convertiste en
Madre...**

**Me hice grande, y ya
nunca más volví a
caber en mi cajita...**

**¡Ay como extraño mi
cajita!**

Son tantas las
preocupaciones
y potenciales
riesgos, que
tengo que
estar muy
atenta en todo
momento...



Sin embargo, otra cosa
extraña ocurrió el día que
te convertiste en Madre...



Emergió dentro
tuyo una nueva
compañera...

Una que no te
habías detenido
nunca a
apreciar ni a
conocer...

Y su nombre es
Paciencia...



Paciencia no es como yo de predecible.
A veces aparece justo y cuando la
necesitas, otras, te sorprende por su
inmensidad...
Pero muchas veces pareciera estar
dormida, ausente, inalcanzable...

**Cuando desaparece te resientes con ella,
le dices ingrata, tratas de invocarla a toda costa pero de ella...
ni rastro...**

**Por algún motivo piensas que es tu culpa,
piensas que a lo mejor tu Paciencia es distinta a la de otras
madres...**

Hasta llegas a pensar que no existe en ti...

Por eso,
hay algo
que debo
confesar...

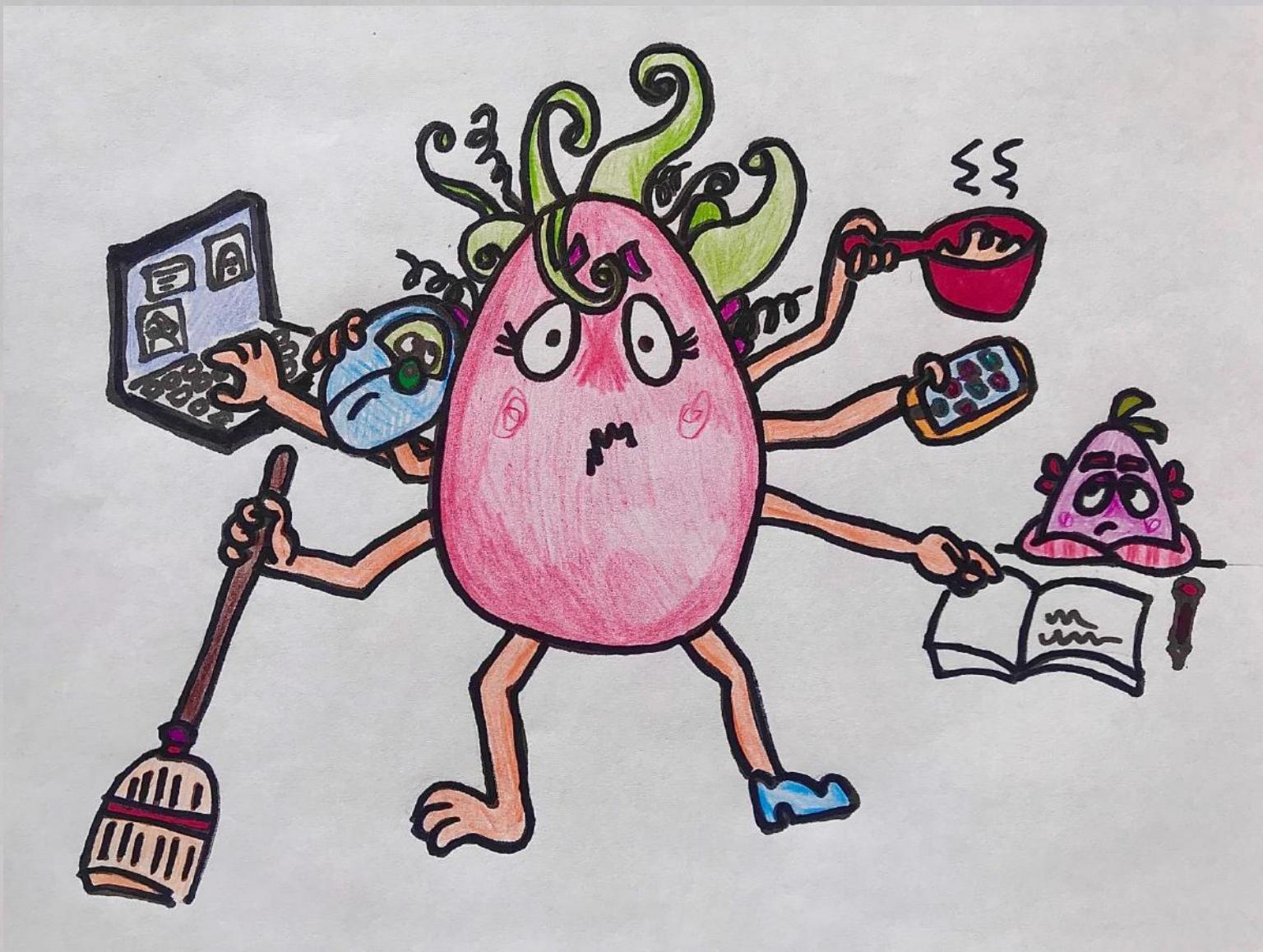


Paciencia siempre
habita en ti, al
igual que yo...

El problema es que
cuando yo crezco
mucho, ocupo todo
el espacio dentro
de tu mente...

Y aprisiono a
Paciencia
volviéndola muy
pequeña...

Y estas últimas semanas en casa las preocupaciones y labores te tienen tan agobiada que la pobre Paciencia no se puede ni mover de lo grande que me he puesto...



Es que esto de tener que tele trabajar bien, enseñar bien, planchar bien, cocinar bien y limpiar muy pero muy bien, no está fácil ¿ah?

... Nada de fácil... es más, es hasta difícil...

¡Qué difícil!, ¡Muuuy difícil!



¡Imposible!



Tan imposible... y así y todo, hay días en que te
hago llorar... te hago sentir que no haces nada
bien y que eres la peor madre del mundo...



Y es ahí cuando Paciencia
me mira con reproche.

Ahí, atrapada en su
esquina y sin poder moverse
ni hablarte, me pellizca y
me reprende...

Cuando me reprocha me
hago un poquito más
pequeña, lo suficiente para
que Paciencia se acerque a
tu oído y te susurre...

“Respira... Respira profundo... hazlo otra vez... nunca te olvides de respirar...”

“No se puede hacerlo todo y hacerlo bien... No seas tan dura contigo misma... Estás dando tu mejor esfuerzo en esta carrera que pareciera no tener fin...”

“No es tu culpa mi pequeñez ... las preocupaciones son tantas...”

**“Respira otra vez...
Vamos por la siguiente tarea,
Un paso a la vez...”**





Los susurros de Paciencia comienzan a hacerse más fuertes, al fin puedo achicarme un poquito y dejarle espacio para que te acaricie...

Ahora si cabemos las dos, gracias por ser amable contigo misma...
Volveré a hacerme grande y a aprisionar a Paciencia con mi
enormidad, eso no lo dudes...



Pero ahora ya sabes que las dos siempre estamos en ti...
...Respirando... Un día a la vez.



Miedona y Paciencia son personajes de
AMano juguetes terapeuticos ®

Sigue a Mi amigo Miedin en Facebook e
Instagram