

# 50 SOMBRAS DE MAMI

Ser mujer, amiga, amante... y la madre que los parió



Mamen Jiménez (Lapsicomami)

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre

una

nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos  
exclusivos!**

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## **SINOPSIS**

¿Cómo cambia DE VERDAD la vida de una mujer tras convertirse en madre? Más allá de los tópicos edulcorados que nos vende la sociedad, tener hijos es todo un desafío que se enfrenta a menudo en soledad. Este libro quiere ser un manifiesto a la vez que una guía práctica que acompañe a TODAS las mujeres en este momento de su vida. Aquí se desvelan muchas verdades sin medias tintas, pero también se dan herramientas para que convertirse en madre deje de ser una carrera de obstáculos y se vuelva una experiencia enriquecedora, placentera y con cabida para el humor.

50 SOMBRAS

DE MAMI

LAPSICOMAMI - MAMEN JIMÉNEZ



A Nico y Guille, «mis vidas chiquitas».

Este libro es para ti (además de ser «gracias a ti»), Carlos. Te quiero. Mucho. Pero no vuelvas a doblar una canción en el coche, que ya no me la puedo quitar de la cabeza, ¡y me encantaba la original!

Mamen



# PRÓLOGO

¡Hola, amiga! Quiero que las primeras palabras de este libro sean para ti, para agradecerte que estés dedicando tu tiempo a leerme, porque, si hay algo de lo que las madres tenemos poco, es, precisamente, eso, tiempo, y cada segundo es oro. Así que, que hayas decidido invertir «tu oro» en esto, en mí, hace que me emocione viva. ¡Gracias, hermosa!<sup>1</sup>

Aquí vas a encontrar unas cuantas chorradillas para echarte unas risas, pero también, conviviendo con ese humor, verás que hay verdad, al menos la verdad de algunas madres. En este libro incluyo alguna que otra experiencia mía, pero en su mayor parte está basado en lo que escucho en consulta, en lo que me cuentan las mamis con las que trabajo, las historias de mis amigas o las experiencias de mujeres con las que me he cruzado a lo largo de los últimos años.

Como comprenderás, era imposible contemplar todas las opciones, todas esas cosas que nos pueden pasar a cada una de nosotras: cada maternidad es un mundo, así que puede que las experiencias que recojo no sean exactamente como la tuya, puede que no te sientas identificada con algún pasaje, pero seguro que hay cosas en las que te reconoces, porque al final todas tenemos algo en común —~~sueño, hijos que madrugan, juguetes que se pierden...~~, queremos ser las mejores madres posibles y, a poder ser, sobrevivir por el camino, que no es poco.

El objetivo ha sido hacer un compendio, un resumen, de muchas de las cosas que me cuentan y que veo, con sentido del humor, y de lo que sé por mi trabajo, como decía, pero, además, ofrecerte algunas herramientas que te pueden ser útiles para ponerte fabulosa, ya en plan «no se puede aguantar». Se trata de técnicas que utilizo

en consulta o en mis talleres, así que son, como el matacucarachas ese famoso, «de eficacia probada».

Este es un libro para leer con humor y amor, especialmente amor... por una misma, porque de eso va todo esto, de quererse y de estar estupendas, en todas y cada una de nuestras facetas, en todos y cada uno de nuestros «YO».

Dicho esto, amiga, te animo a que me acompañes, si te apetece, en este viaje por la maternidad, **esa que nos ha cambiado la vida A TODAS.**

Besitos,  
Mamen

# ANATOMÍA DE MAMI

## LO QUE VE TU PEQUE

VIDEOVIGILANCIA  
24 HORAS

CUEVA DEL TESORO

TRANQUILIZANTE

COMIDA/ALMOHADA

CAMA

ESCUDO PROTECTOR  
ANTIMONSTRUOS

TRANSPORTE

SILLÓN RELAX

TOBOGÁN



100%  
AMOR

## LO QUE VES TÚ

MONO  
"NOMEHADA DOTIEMPOAPEINARME"

75.000 COSAS EN  
MENTE (O MÁS)

OJERAS DEL COLOR  
DE LA NOCHE

BRAZOS CON  
FUERZA SUPREMA

ESTO NO ESTÁ  
IGUAL QUE ANTES

PIERNAS FUERTES  
QUE TE SOSTIENEN EN EL TRAJÍN  
DIARIO

ZAPATILLAS CÓMODAS  
(PARA SEGUIRLE EL RITMO  
A TU PEQUE Y A LA VIDA)

# INTRODUCCIÓN

En tu vida imaginaste que tu cuerpo e incluso que tú, en tu mismidad, ibas a ser tantas cosas para otro ser vivo. Cuando nos convertimos en madres, nos cambia la vida —hola, obviedad—, pero es que también nos cambia la utilidad que le podemos dar a nuestro cuerpo en general y a algunas partes en particular. ¡Transformer!

De pronto, para nuestro peque somos casa, cuna, patio de juego, calma... Todo, para ellos somos todo, especialmente cuando son muy bebés: ahí, mami, tú eres su universo. (Alerta: exageración y ñoñismo a nivel estelar. Se admiten reclamaciones y tissues, que lo mismo nos invaden las emociones de madre y tú y yo acabamos aquí con la lagrimilla.)

Y, claro, semejante rol, con semejante relevancia y, encima, implicando estar con una cosita chiquita que huele a amor..., no es de extrañar que la maternidad, al menos así, de entrada, se meriende un poco a nuestros demás roles.

Pero ellos son fuertes y no desaparecen, no —ahí siguen, hibernando, esperando el momento de salir de nuevo a darlo todo—, porque tú, mami, además de todas esas cosas maravillosas para tu hijo, además de madre, también eres hija, hermana, amiga, pareja, amante, curranta... y —ya que estamos— estupender.



1

CEREBRO  
DE MADRE

NO HAY NADA COMO SER MADRE PARA HACERTE UN  
"DONDE DIJE DIGO, DIGO DIEGO"

Este tranquilo pis en paz  
y soledad no hubiera sido  
posible sin la inestimable  
ayuda...

...de La patrulla canina  
y Peg + gato.

Y gracias a los Pokémons, en  
especial a Pikachu, que van a  
posibilitar la ducha tranquila  
(de 5 minutos) de esta tarde.



Pero en 2010 usted dijo que  
cuando fuera madre jamás  
usaría la tele como...

Tssss, colla.  
Callaaaaa...

FLASH

FLASH

FLASH



**PREVIOUSLY ON THE WALKING MAMI...**

Hagamos un repaso, un «Usted está aquí»: tu cerebro viene de un embarazo que, a nivel químico, es algo así como haber pasado cuarenta semanas (aprox.) en un festival y no en uno de comida sana, precisamente. Ejem.

Y ¿con qué se encuentra el pobre después de esos meses en salmuera? ¿Descanso? ¿Un spa mental? Ja ja ja ja, me Río de Janeiro. No. Tu cerebro con lo que se topa es con una total y absoluta falta de sueño, aderezada con un toque de estrés y marinada con un poco de canguelo. No hace falta ir a MasterChef para que te digan que esa receta es ~~una mierda~~ un desastre.

Así pasa lo que pasa: que cuesta mantener la atención, que tu memoria se resiente... y que una mañana, después de una noche en ~~uno de los círculos del infierno de Dante~~ durilla, porque el peque se ha despertado mucho, abres la puerta al mensajero que viene a traerte los cuatro mil pañales que has comprado de oferta por Internet... y lo recibes con una teta (o las dos) al aire, asomando por los agujeros de la camiseta de lactancia. ¡Hola, holita!

¿Volverán ~~las oscuras golondrinas~~ nuestras neuronas a su estado primigenio? Bueno, igual, igual, igual esto no se queda (como las teticas o la cintura), pero, con el tiempo, los retoños crecen, van durmiendo cada vez más, van siendo más independientes... y tú poco a poco vas pasando del #teamzombies al #teamvivos. ¡Bieeeeeeeen!

Te has plantado en... la edad que tengas, que es estupenda seguro, con más o menos dignidad. Has sobrevivido a alguna que otra borrachera (o no, que también se puede ser joven y healthy de la vida), a alguna que otra caída (lo de «Bah, déjame los patines, que tampoco puede ser tan difícil» quizá tendría que haberlo meditado un poco más), a varias relaciones tóxicas, a tu vecina la cotilla, a tu jefe y a cuando estuviste de mochilera por Europa (fans de Friends, ya me entendéis).

Estudiaste una carrera, te preparaste para un curro o aprendiste a programar el vídeo (el paso siguiente a eso era entrar en la NASA), que tu esfuerquito te costó. Te sabías los nombres de la mitad de las

actrices y los actores de Hollywood, te aprendiste el nombre de casi todos los muebles del catálogo de Ikea el año que redecoraste tu casa —isabes sueco!—, de las obras completas de ese escritor que tanto te gusta y/o de los participantes de la decimonovena edición del reality de moda.

Podría decirse que, hasta la fecha, tu cerebro se había portado más o menos bien. Entonces, un embarazo y una maternidad después...

Pero, ¿qué hace el mando de la tele en la nevera?

Ahora tu cerebro es un **cerebro de madre**, uno que a ratos parece de genio —lleva mil cosas p'álante, organiza, programa, etcétera— y a ratos... parece que no hay nadie ahí.

- Es posible que alguna vez no te salga el nombre de tu chati (o — se han dado casos— que lo llames por el nombre del perro).<sup>1</sup>
- También es posible que, si tienes más de un hijo, confundas sus nombres y los intercambies. A tu cerebro le da igual que sean de distinto género: Adolfa es un concepto válido para él.
- Habrá momentos en los que, para tu propio pasmo, no recuerdes algunos detalles tontos, como qué día nació tu peque, tu número de teléfono, tu edad (joven, eres muy joven) o el mes en el que vives.
- También es posible que un día te pases tus buenos cuarenta minutos buscando el coche en el parking, mientras tu bebé llora o tu hijo te dice que está cansado de andar —en el parque de bolas no se cansa, oye—, para luego descubrir —te lo dice el de seguridad, cuando le preguntas así, con un poco de ansiedad— que no es que te lo hayan robado, sino que está una planta más abajo.

Sí, hay momentos en los que parece que en nuestro cráneo vive un mono con dos platillos, pero hay otros —la mayoría, me atrevería a decir— en los que hace grandes proezas. Las madres podemos

manejar fechas y datos como Neo cuando de pronto ve el código de Matrix, porque esa eres tú en el súper, repasando mentalmente la lista de la compra (repasándola mentalmente, porque te la has dejado en casa, ahí en la puerta de la nevera, su hábitat natural). Spoiler: Te vas a ir sin comprar algo importante.

Lo ideal ¿qué sería? Pues poder elegir qué recordar y qué no o cuándo apagar y cuándo encender las neuronas, pero nuestro cerebro prefiere ir a su bola y elegir él mismo el camino, concretamente el camino que más se acerque a «Villanueva de la majara». Gracias, bonito.

Lo bueno de todo esto es que sí, en el trayecto de tu dormitorio a la puerta de tu casa vas a perder la rebeca que te querías poner (y que tenías en las manos hace un minuto), pero... ¿y lo que te vas a reír cuando la encuentres en el horno? Abracemos el humor como método de supervivencia y aceptemos, juntas, el páramo neuronal en el que se convierte nuestro cerebro (a ratos) cuando —¡qué cabeza la nuestra!— un día decidimos procrear.



## POSESIÓN ~~INFERNAL~~ MATERNAL

DE TU BOCA SALDRÁN "COSAS QUE NO SON TUYAS", COMO:

- ¿Voy a tener que ir yo a buscarlo?
- Bébete el zumo que se le van las vitaminas.
- Es la primera vez que me siento en todo el día.
- Antes de salir ponte una choquetita, que luego refresca.
- No andes descalzo que te vas a resfriar.
- ¿Que dónde está tu Optimus Prime? Donde lo dejaste.
- Porque lo digo yo (esta te deja muy loca cuando te oyes decirlo).
- ¿Que estás aburrido? Pues recoge tu cuarto.

**POSESIÓN INFERNAL MATERNAL... Y OTROS**

---

## EXPEDIENTES X

---

Nos creemos que la maternidad es algo muy natural pero —ay, amiga— esto tiene mucho de paranormal, muchísimo, y no solo por esto de las posesiones. ¿No lo has pensado nunca? Cuando somos madres empiezan a pasarnos cosas que nuestro cerebro no alcanza a comprender, que escapan a la razón, cosas inexplicables, cosas extrañas, cosas que pondrían indomable a Iker Jiménez. Da igual que seas una abanderada de la evidencia científica: la maternidad te lleva al otro lado, a vivir, en tus carnes, todo un expediente X (y a diario, además).

- **Las cosas cambian solas de sitio.** Esto es que es muy misterio. Tú dejas, por ejemplo, los zapatos del niño en el mueble de la entrada, ahí fenomenalmente colocados para que cuando haya que salir a la mañana siguiente tarde para el cole los encontremos rápido, pero, cuando vas a por ellos, se han volatilizado, no están, no hay rastro. Bueno, un poco de rastro de arena sí que hay, pero no te lleva hasta ellos. (La arena, a donde te lleva es a la locura, porque no hay manera de deshacerse de ella. No hay manera.) Tras un buen rato de búsqueda, los encuentras en la bañera. Y eso, si los encuentras, porque a veces el poltergeist pequeñito que tienes en casa lleva las cosas directamente a otra dimensión y jamás vuelven a aparecer o aparecen cuando ya no las necesitas o cuando estás buscando OTRA COSA que también ha desaparecido misteriosamente. Desde luego, aburrirte, no te aburres.
- **La presencia.** Estás agotada y has perdido el conocimiento en la cama, ya dormidita, y de pronto, in the middle of the night, notas como una presencia, alguien observándote desde el borde de la cama... ahí, quietecico, para mayor acojone. Al parecer, los fantasmas, sobre todo los pequeños, tienen querencia por la

juerga nocturna: será que en su dimensión hay un huso horario diferente al nuestro. A veces, el fantasma se manifiesta con sonidos: «Mamáááá, mamáááá», dice y tú te cagas. Otras no se conforma con eso y se manifiesta corpóreamente en el interior de tu cama y te ataca, con alguna patada y/o manotazo, cuando no poniéndote su culo espectral en la cara.

Al fantasma también le gusta aparecer en el salón cuando tu pareja y tú estáis viendo una peli y lo hace, además, con un silencio total, para tu sorpresa y la de tu corazón, que solicita salir por tu boca del sustaco. Y eso, si es que de verdad estabais viendo una peli... Ejem.

- **Sonidos extraños.** En tu casa empiezan a escucharse ruidos nuevos y raros; a veces son gritos, a veces parecen canciones... cosas. La cuestión es que, desde que una es madre, el silencio no vuelve a tu hogar. Aunque, oye, casi es mejor así, porque cuando tienes niños y hay silencio... ¡prepárate para el caos y la destrucción!
- **Objetos que se rompen.** Como a nuestro fantasma particular le gusta cambiar las cosas de sitio, a veces pasa que se le resbalan de las manos fantasmales y, claro, «se rompen» un poco. Especial predilección tiene por la cristalería, la electrónica y la informática. Cuanto más caro es el objeto, más probabilidades hay de que sucumba ante el espectro. A veces se carga cosas que te habían regalado ~~y que odiabas con toda tu alma~~, como ese jarrón estilo ~~remordimiento~~ que tenías en la estantería del salón. Una pena. Cuando pasa eso es que es una pena muy grande.
- **Hay ectoplasma por todas partes,** durante meses, normalmente hasta mayo o junio. Está claro que se trata de algo paranormal, porque cuesta mucho creer que una nariz y un cuerpo tan pequeños puedan fabricar semejante cantidad de moco.

- **Las caras de Bélmez... en tu pasillo.** Y en el dormitorio. Y en la nevera. En tus paredes aparecen dibujos extraños, rostros fantasmagóricos que no sabes de dónde han salido, pero que se reproducen sin cesar, y es que tu fantasma tiene una producción artística sin parangón.

Abraza el misterio, acepta lo inexplicable y deja a su alcance el cenicero de recuerdo de no sé dónde que te trajeron aquellos amigos de tus padres, a pesar de que no tienes apenas relación con ellos y de que nadie fuma en casa (ole por no fumar) o esa... lo que sea —jarrón, cuenco, cosa—... que tienes en el salón porque te lo regalaron tus primas y cada vez que la miras te cuestionas el sentido de la vida.

## **YO ESTO NO ME LO ESPERABA ASÍ**

---

Desde el momento mismo en el que sabemos que estamos embarazadas o quizá antes, mientras «estamos haciendo el encarguito»,<sup>2</sup> muchas ya empezamos a imaginarnos cómo va a ser eso de ser madre. Bueno, hay quien entra en shock y puede tardar un tiempito en plantearse the movie, pero al final la que más o la que menos genera sus propias expectativas al respecto.

Y es que es algo un poco inevitable. Las personas proyectamos, anticipamos, porque es una estrategia adaptativa: si preveo lo que va a pasar, estaré preparada y podré desarrollarlo en mejores condiciones o, incluso, sobrevivir, según la situación de la que estemos hablando.

Piensa en nuestros antepasados. Si, tras la repentina desaparición de Orx y Ruk, no hubiesen sospechado que había algún tipo de depredador fuera de la cueva, no se habrían preparado para ello antes de salir y hoy el ser humano no existiría... (Sería una pena, porque hay seres humanos muy bonitos, como Jason Momoa.)

Sin embargo, aunque en condiciones normales tengan su función, unas expectativas desproporcionadas, poco ajustadas (a la situación, a las capacidades, etcétera) o demasiado exigentes pueden hacer que, en lugar de vivir la maternidad como un proceso complejo pero maravilloso, lo pasemos un poquito o un muchito mal.

**Oído en consulta/talleres: «Se supone que soy la madre, que tengo que saber qué hay que hacer en cada momento y qué es lo mejor para la niña, pero —¡joder!— a veces no tengo ni idea de lo que hago». ¿Te sientes identificada con esta frase? No estás sola.**

El choque entre nuestras expectativas y la experiencia real de la maternidad con la que luego nos encontramos puede dejarnos «con el culo torcido». A veces puede que incluso algo más serio: unas expectativas poco ajustadas o demasiado exigentes o sesgadas pueden actuar como predisponentes (y variable de mantenimiento) de la depresión postparto, por ejemplo.

Las expectativas nos afectan e influyen en muchas y diferentes formas:

1. En cómo vivimos y afrontamos nuestra maternidad. Si pensabas que las madres no se deben enfadar nunca, que no deben querer separarse de sus hijos y que no deben... y luego te has topado con que sí que te enfadas, con que necesitas tiempo a solas, con que... Pues igual te has sentido mal, mala madre o frustrada, ¿verdad?
2. Modulan tu día a día como madre. Si, a pesar de que el peque no duerme nunca la siesta, ves que se echa en tu regazo y cierra los ojos, lo mismo te crees que vas a poder dormir tú también (expectativa), pero enseguida va y abre los ojos y sigue a tope. (Choque: te frustras, porque creías que ibas a poder dormir.)

3. Influyen, además, en lo que hacemos y en el resultado de lo que hacemos. Si espero que algo no salga bien, no estaré dándolo todo, de manera que es más fácil que no salga, por ejemplo.
4. Por último, pero no menos importante, las expectativas nos influyen en nuestro trato con los peques, en nuestra crianza. Mucho se habla de la «tolerancia a la frustración» de los niños — yo misma lo hago en mis talleres y charlas—, de los efectos de tenerla «baja» o de cómo trabajarla en casa, pero se habla menos de que quienes tenemos a veces muy, muy, muy poca tolerancia a la frustración somos, precisamente, los padres con respecto a lo que esperamos que pueden o deben hacer los peques. Los mosqueos que nos pillamos cuando eso que esperamos o damos por sentado no pasa... Se nos olvida que tienen la edad que tienen, ¿verdad?



Cuando sea madre...

Cuando eres madre...

Me dedicaré el mismo tiempo que ahora

El moño rápido es tu amigo

No voy a cambiar cuando tengo un bebé, mi vida seguirá siendo más o menos como ahora, pero con un bebé.



¿A cenar? ¿Están locos? Yo a las 22:00 estoy en la cama hoy.

No voy a llegar siempre tarde (como otras, ejem)



Cuando vas a salir de casa SIEMPRE pasan cosas: cacas, niños que se quitan la ropa, juguetes que no aparecen... Llegarás tarde.

Mi casa no va a ser un caos.



¿Pueden ser los Playmobil objetos de decoración? Pueden.

Dieta sana a tope según salga del hospital.



Cuando sales del hospital te quieres comer a tu madre en adobo. Y si das pecho es muy posible que te la comas de verdad.

Conservaré mis aficiones intactas.



Soy una taaaaza, una teteraaa, una cuucharaaaa y un cucharón.

Voy a ser una madre guay, original, creativa... Nada de cosas *mainstream* para mis hijos.



¿Mi hijo? Es aquel, el de la camiseta de Pokémon, los pantalones de Batman y los zapatillos de Cars.

No mentiré a mi hijo.



¡Vamos a ir a un sitio superguay! (Lo único que tiene de súper el sitio es el nombre: supermercado. Madres: haciendo marketing desde los albores de la humanidad.)

**La maternidad nos enseña que las cosas no siempre son como esperábamos y, aunque esta lección de entrada es**

**una patadita en todo el phoskito, la cosa es que, si conseguimos adaptarnos, luego lo vamos a agradecer a nivel vital, porque la verdad es que se trata de un gran aprendizaje que nos sirve en todas las áreas de nuestra vida. Minipunto para la maternidad.**

## **ESTUPENDA, SÍ. ¿PERFECTA? NO, GRACIAS**

La perfección es algo subjetivo y que, además, es móvil. Te crees que tienes un listón fijo, pero, a medida que te vas acercando, vas viendo que se puede mejorar, así que el listón sube y sube y no para de subir, con lo cual lo único que consigues, a pesar de todo el esfuerzo, es quedarte con la sensación de que «no está del todo bien».

●●● ¿LAS COSAS NO HAN SALIDO COMO ESPERABAS? ●●●  
¡NO TE OFUSQUES!

- ¿Tan importante era que salieran como yo esperaba?
- ¿Hay margen de maniobra? ¿Todavía podemos hacer algo para reconducir la situación a donde queríamos llegar?
- Si la respuesta a la anterior pregunta es que no, ¿es tan terrible que no sea como esperabas?
- ¿Cuál era el objetivo en realidad?
- ¿Qué otras vías tenemos para llegar a ese objetivo? Haz una lista y colócalas de mejor a peor.
- Vamos a poner en práctica la primera opción y a ver qué pasa. Si no funciona, pues vamos a por la segunda... ¡no pasa nada!



¿Y sabes qué pasa con eso? Que algo que podía haber sido una fuente de refuerzo, algo que podía hacer que tu autoestima estuviera fuertecita, se convierte en una fuente de machaque. ¿Lo ves?

Reflexiona. ¿De dónde viene ese perfeccionismo? ¿Por qué no puedo cometer errores? ¿Por qué tengo que hacerlo todo bien? El perfeccionismo no siempre viene del mismo sitio, pero hay una fuente bastante común... Voy a decirte algo que puede que escueza: a veces intentamos ser perfectos para que los demás sigan a nuestro lado, para que nos aprueben y no nos dejen. ¿Es tu caso? Si es así, te animo a que hagas otra reflexión: cuando alguien a quien quieres comete un error, ¿dejas de quererlo? Entonces, ¿por qué habría de pasarte a ti?

Solemos pensar que el perfeccionismo es algo bueno, que nos ayuda a hacer las cosas «bien», pero la realidad es que lo único que hace es boicotearnos y hacernos sentir mal «por no llegar a esa perfección». Por eso, te animo a que hagas un experimento: durante una semana, prueba a bajar el listón al 80 % en alguna tarea. ¿Sabes lo que va a pasar? Que, al tener un límite, vas a ir más relajada y con menos presión, vas a disfrutar más de la tarea y, paradójicamente, es probable que el resultado final sea la pera.

## **PAUSA MENTAL**

---

Ser madre implica, como decía antes, tener muchas cosas en la cabeza al mismo tiempo —ya hablaremos de la carga mental—, llevar mucho p'álante y no somos máquinas. Y, aunque lo fuéramos, no hay máquina que aguante un ritmo extremo durante días y días, durante meses y años... ¡Si hasta la Playstation o Netflix se ponen en modo reposo cuando ~~te has quedado sopa~~ llevas un rato sin hacer nada!

Necesitamos parar evidentísimamente a nivel físico, pero también a nivel mental, porque, si no, el bucle nos devora, la exigencia (interna y externa) del día a día nos come y nos destruye. Los despistes, las preocupaciones que nos cuesta soltar, las dificultades al tomar decisiones... Todo esto son señales de que estamos saturadas. Así que, si ya te ha pasado o si quieres —seguro que quieres— evitar que te suceda, ¿sabes lo que toca? Toca hacer una pausa.

«Pero, ¿en qué momento te crees, Mamen, que voy yo a poder hacer nada, si no me da la vida?» Te entiendo, empatizo y comprendo: he estado ahí —de hecho, estoy ahí—, pero nosotras, pero tú, has de ser una prioridad. Tu bienestar es inaplazable.

¿Lo vas a hacer? ¡Dime que síiiii!





2

EMOCIONES  
DE MADRE



YA PODÍAN TRAERNOS UNA TARJETA  
REGALO DE "EL CORTE INGLÉS"

**Y LLORARÁS CADA AÑO CON EL ANUNCIO**

---

# DE LA LOTERÍA

---

Tengo la teoría (de los veinte duros) de que con la maternidad viene de serie el AMPLIMAMI 3000,<sup>1</sup> un amplificador de emociones ULTRAPOTENTE (por si fuera poco divertido ya de por sí esto de tener un hijo).

Emociones. Sensibilidad a cascoporro, amiga, porque no importa que antes fueras una Hulka emocional, que te llamaran «el insecto palo de los sentimientos», que estuvieras más «muerta por dentro» que Chandler (viva Friends, todo el rato)... Nada de eso importa, porque, en el momento en el que te conviertes en madre, se activa el AMPLIMAMI 3000 y tus emociones se ponen a hacer crossfit. Y, bueno, si antes ya eras de natural tiernita, apaga y vámonos: no ganas para tissues.

Lo malo de todo esto es que esa sensibilidad emocional no discrimina y lo mismo un gesto sencillo te hace estremecer de amor que una mala noticia o determinados temas te hacen sentir un dolor indescriptible. ¿No te ha pasado que has desarrollado como una intolerancia al drama o a las cosas tristes que tienen que ver con niños? Las noticias, cuando hay catástrofes o accidentes en los que están involucrados peques, cuando les hacen daño, ¿no te resultan absolutamente insoportables?

Sucede también que esta altísima sensibilidad al drama no solo se da con cosas reales: la ficción también nos deja catacroquer. Yo, por ejemplo, antes era muy fan de las pelis de terror y me encantaban: casquería, terror psicológico, fantasmas, demonios y zombis, sobre todo zombis. (Donde hay zombis hay alegría.) Pues desde que soy madre lo paso fatal en general con el cine de terror, pero ya es que si salen niños es que no puedo. ¡Que no puedo! Ahora me pones el principio de El amanecer de los muertos y yo ya no remonto después de lo de la niña. ¿Dónde está la madre de esa niña? (No digo más por no hacer spoiler.)

Con los dramas me pasa lo mismo... o más: me superan, me quedo enganchada en el dolor durante horas o días, incluso, si la peli es especialmente cabrona dura. Y con las películas muy emotivas, buah, ahí me tienes también, «que me faltan clínex pa tanto moco». Tardé AÑOS en poder ver entera UP porque no conseguía pasar del principio. Me entraba una llorera de esas de «corazón encogido», que no podía ni respirar. Un día pude verla hasta el final y... sigo sin superar lo del principio. (Me han dicho que ni se me ocurra ver Coco... ¿La has visto? ¿Cuánto tiempo estuviste llorando? ¿Sigues llorando ahora al recordarla?)

Desde aquí propongo una nueva clasificación para las películas: además de las categorías que ya hay (TP, +7, +12, etcétera), yo añadiría una, NoMPS, es decir, no apta para madres y padres... sensibles. Gracias, autoridades competentes.

Y digo madres y padres porque esto no nos pasa solo a nosotras: a los papis<sup>2</sup> también les regalan su AMPLIPAPI 3000. Y qué bonito es cuando los dos amplificadores se activan al mismo tiempo y estáis los dos ahí, mirando a vuestro retoño con la baba caída y queriéndoos por haber fabricado esa cosa (tu hijo) tan maravillosa, ¿eh? ¡Qué bonicos sois, leñe!

La verdad es que la cosa se puede poner too much intensaca a veces, pero, si te soy sincera, yo no quiero devolver el AMPLIMAMI 3000, porque, vale, me afectan más las cosas, pero también siento lo bueno como nunca y a eso no quiero renunciar. (Bastante renunciamos ya las madres a otras cosas como para perdernos esto.) ¿No te ha pasado mirar a tu peque dormidito (despierto es otro cantar) y sentir un amor que no puedes ni explicar de lo fuerte que es? ¡Eso es drojan<sup>3</sup> para el alma de una madre! ¡Viva el AMPLIMAMI!

**CULPA, FRUSTRACIÓN, MIEDOS Y SOLEDAD... LAS OTRAS EMOCIONES DE LA**

---

# **MATERNIDAD**

---

La maternidad, además de ese amor a cascoporro del que hablaba antes, ese que tiene una intensidad sin igual, también puede venir con ciertos sentimientos reguleros (y con ojeras, también viene con ojeras). En el Top 4: miedo, soledad, frustración y culpa. ¿Te resultan familiares?

## **1. SOLEDAD**

No deja de ser curioso que ser madre signifique no volver a estar sola en muuuucho tiempo, ni en el baño, ni en la cama, ni en la calle ni en ninguna parte del universo conocido, y que, sin embargo, a veces nos sintamos profundamente solas.

Para muchas, el primer contacto con esa soledad es justo tras el parto: durante el embarazo, todos te miman, te preguntan, se preocupan por ti... y entonces das a luz y parece que dejas de existir. Y tú, cansada, llena de dudas y con un bebé en brazos, de pronto te sientes invisible, sola. Y hay quien lo pasa realmente mal. De hecho, la soledad es un factor que favorece la depresión postparto. Fíjate si es relevante.

# AMIGAS



JUNTAS, LA VIDA  
ES MUCHO MEJOR

Pero esa soledad fea no se da solo en los inicios, no. También se siente una sola si no tienes familia cerca que pueda echarte una mano, si tu pareja y tú estáis solitos PARA TODO, si no tienes en tu

entorno otras mamis amigas... Y a veces, a pesar de tener apoyo, pareja, amigos y de todo, también te puedes sentir sola.

Si te pasa algo de esto, ven que nos demos un abrazo, criatura. (¿Será este libro el que más abrazos manda de la historia de la literatura?) La que más o la que menos hemos sentido esa soledad, quizá no siempre, quizá no ahora, pero pocas son las madres que no han tenido un instante de «necesito a alguien a quien poder contarle mis cosas de madre, mis miedos, mis dudas... y que me entienda».

Así que, si te sientes sola —da igual que lo que tengas sea un bebé o un bicharraco de ocho años—, busca un grupo de mamis con las que puedas charlar y compartir tus cosas, refuerza los lazos con tus amigas, habla con tu pareja o con tu familia... Que no te avergüence decir que te sientes sola y que los necesitas —¡leñe!—, que bastantes cosas hemos tenido que ocultar las mujeres a lo largo de la historia y bastante mal lo hemos pasado, ahí sí, solitas, por no poder hablar de ello, así que ¡ya está bien!

Y, si tu soledad es una soledad física, logística, intenta buscar apoyos, habla con otros papis del cole para turnaros para llevar a los niños, para que te den cobertura ese día que no podéis ir a por el peque... La sociedad actual, las demandas laborales y la vida en las grandes ciudades, donde muchas parejas están criando en soledad, sin familia cerca, no nos lo pone nada fácil a los padres, ¿verdad? Conciliar... ¡Menuda mierda!

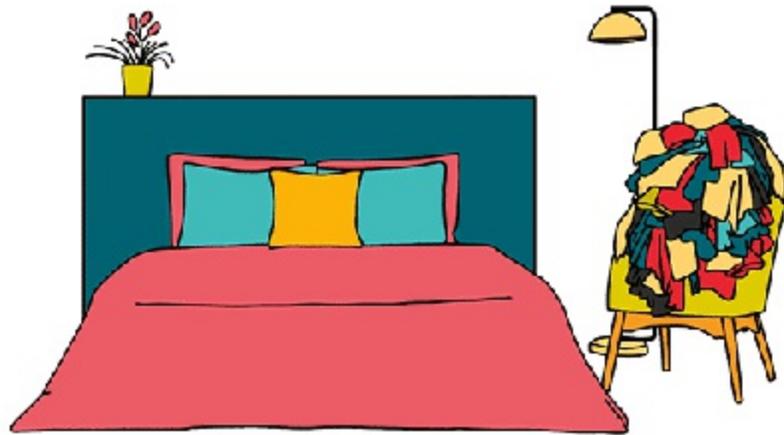
## **2. MIEDOS**

Mi abuela decía que «no sabe una lo que es el miedo hasta que tienes hijos» y, mira, en otras cosas no, pero en esto tenía razón la buena mujer. Cuando quieres tantísimo, cuando eres responsable de una vida chiquita, de pronto el mundo te parece un lugar más peligroso de lo que pensabas. ¿No te pasó a ti?



LOS MIEDOS SON COMO LA OSCURIDAD: AL NO VER, IMAGINAMOS LO PEOR, VERDADEROS MONSTRUOS... PERO A NADA QUE HAY LUZ TE DAS CUENTA DE QUE DE MONSTRUOS NADA. ASÍ QUE, VAMOS, ENCIENDE LA LUZ. VERÁS QUE ESO QUE TE PREOCUPA NO ES TAN TERRIBLE COMO CREES.

PD: AUNQUE SÍ, UNA SILLA LLENA DE ROPA, ACOJONA.



A pesar de que tener miedo es algo muy humano y que tiene su sentido adaptativo y de supervivencia —si a los australianos no les dieran miedo las arañas o las serpientes, no habría australianos—, pasado un determinado nivel esos miedos nos hacen sentir mal de un

modo desproporcionado y afectan a nuestras elecciones, decisiones y conductas. Por eso, los miedos hay que afrontarlos, porque, si no, se hacen grandes, enormes, y no nos dejan vivir tranquilas.

Estos son algunos de los miedos clásicos que veo entre las mamis:

- **Miedo a hacerlo mal.** Como decía antes, los humanos nos equivocamos TODO EL RATO y, en algo como la maternidad, que es un universo totalmente nuevo y que requiere actualizaciones constantes, porque los peques van creciendo y cambiando, equivocarse es lo más normal del mundo! La clave está en aprender de los errores y querer mejorar y no en machacarse.
- **Miedo a hacer algo que lo marque para siempre.** Haz una lista con esas cosas que te generan dudas, eso que crees que deberías cambiar o que no sabes si «son adecuadas», busca a un profesional que te inspire confianza y pídele asesoramiento. Te quedarás más tranquila.
- **Miedo a perder los papeles.** Este miedo lo tenemos todos y con razón, porque —te adelanto—, si no los has perdido ya, es muy posible que en algún momento de tu maternidad los pierdas, pero, como no queremos que pase más, un poco más adelante tienes una técnica para mejorar el autocontrol y enfriarnos cuando estemos a punto de explotar.
- **Miedo a que sufra por tu culpa.** Vamos a ver, mami guapa, ¿haces algo a posta para que tu hijo sufra? Imagino que no, ¿verdad? Lo que sí haces es intentar darle lo mejor y que sea feliz. Y, oye, si alguna vez metes de verdad la pata, pídele perdón a tu hijo. Es una lección maravillosa para ti y para él.
- **Miedo a que le suceda algo malo o a que alguien le haga daño.** Esta es la bestia negra de la maternidad y de la paternidad, el miedo de todos los miedos, pero no podemos vivir condicionados por los miedos: como padres, vamos a intentar dotarlos de las herramientas y de todo lo necesario para

protegerlos, vamos a estar ahí para ellos, pero sin anticipar «el mal», porque entonces YA lo estaremos pasando mal.

## **MIEDOS Y CULPA... CUANDO VAMOS A TENER UN SEGUNDO HIJO**

No sé si ya tienes más de un hijo, si lo vas a tener en breve, si lo tienes... en mente o si «a mí no me mires, que yo con uno voy que chuto», pero, por si te sirve, te dejo algunos de los miedos más habituales relacionados con la llegada de otro peque a casa, acompañados de algunas reflexiones y tips para pulverizar el sentimiento de culpa feote.

- **Le voy a fastidiar la vida al mayor.** La situación en casa va a cambiar, pero no tiene por qué ser negativo ¡Al contrario! Aprenderá cosas, tendrá el rol de hermano mayor, de experto... Hazte una camiseta con esta frase: «No va a perderme, va a ganar un hermano».
- **¿Querré al pequeño tanto como al mayor?** Amiga, el amor no es un fuet que, según vas repartiendo, se va acabando. El amor es algo flexible, expansivo y en continua fabricación, así que, tranquila, no te vas a quedar sin stock. Cuando tengas un segundo hijo, lo vas a querer quetecagas, de verdad de la buena: cada niño tiene sus cosas, sus características, su personalidad, sus rasgos... y por ellos los querrás, a los dos, cada uno a su manera, a cada uno por ser quien es.
- **Con el primero todo fue muy intenso ¿Y si con el segundo no lo es?** A los segundos llegamos con algo maravilloso: experiencia. Vale que no hay dos iguales, pero conoces la mecánica y eso da una perspectiva más relajada, lo que te permite disfrutar de tu peque con calma, que es algo nuevo para muchas, je je je. Las experiencias con uno y con otro van a ser diferentes, pero no por ello menos especiales. Además, piensa

que con el segundo también vas a tener «tus primeras veces»: cuando te mire por primera vez, cuando te diga mamá o cuando dé sus primeros pasos... Lo vas a disfrutar. Ya verás.

- **¿Y si no puedo con los dos?** «Si con uno ya voy como pollo sin cabeza muchos días, ¿cómo se hace con dos?» Pues mira, con esfuercito, porque lo cierto es que es una situación exigente, pero, good news, es factible: solo tienes que darte un tiempo y no esperar que todo vaya como la seda desde el primer día.
- **No voy a poder dedicarle tanto tiempo al segundo** como le dediqué al primero y eso no es justo. Sí, es cierto que le vas a poder dedicar menos tiempo «en exclusiva», pero tu peque va a tener una fuente de amor, de atención y de estimulación bestial: su hermano mayor. Tranquila.

## PARA NO PERDER EL CONTROL



1. **Conócete e identifica las señales:** lo primero es saber "cómo es tu proceso de saturación". Casi todos tenemos una especie de "señales previas" de que estamos a punto de traspasar la línea y perder el control: sudoración de manos, respiración acelerada, nos cuesta fijar la atención en una tarea simple, estamos irritables, poco flexibles... ¿Cuáles son las tuyas?

2. **¿En qué punto estás?** Es importante estar atentas a esas señales para detectar cuándo nos estamos tensando, porque eso nos va a permitir tener margen de maniobra antes de que detonemos.

3. **Toque de atención:** en el momento en que notes que estás tensa, haz una pausa, una parada, que te saque del "bucle" y te ayude a enfriar un poco el ánimo. Es muy útil, por ejemplo, tener una frase preparada para decirte a ti misma en este momento, algo así como: "Para/STOP: estoy nerviosa, y estoy filtrando la situación de un modo negativo, voy a parar un momento".

4. **Pausa y/o actividad distractoras:** haz algo que te distraiga de esas pensamientos que se agolpan en tu cabeza y que te están poniendo cada vez más nerviosa (cuando estamos tensas parece que cogen correntillo y bailan sin control, ¿verdad?). puedes contar cuántos libros hay en la estantería o cuántas cosas azules hay en la habitación, no hace falta que te pongas a hacer yoga. Si sigues tensa pide ayuda, que alguien te sustituya un ratito, entonces respira y ordena tus ideas.

5. **Si ha bajado "el ánimo maligno":** vuelve a la actividad no sin antes darte nuevas instrucciones que te ayuden a mantener la calma, como por ejemplo "Cuanto más tranquila esté yo, más fácil es que el peque esté tranquilo también. Y si no lo está, debo recordar que yo soy la adulta, y que no lo hace a posta para molestarme: es un niño". Poner un poco de contexto siempre ayuda a enfriar los pensamientos.

### 3. CULPA CULPITA CULPA

Es muy probable que no sea verdad eso de que los niños vienen con un pan bajo el brazo, pero sí que podemos afirmar, sin riesgo a

equivocarnos demasiado, que a nosotras, en el momento mismo en que nos convertimos en madres, nos dan una mochila<sup>4</sup> cargadita (no vaya a faltarnos) de CULPA.

«La culpa de las madres» tiene mucho que ver con:

- Con lo que «creemos que tiene que ser» la maternidad (hablamos de esto un poco ya con el tema de las expectativas, ¿te acuerdas?): nuestras ideas... y las opiniones «gratis» de los demás.
- Con lo exigentes que somos con nosotras mismas...
- ...y con lo exigente que es a menudo la sociedad con nosotras (y digo a menudo por no decir siempre).
- Información «experta» contradictoria: tu pediatra te dice una cosa; la enfermera, otra; tu madre, «que si toda la vida se ha hecho de tal manera», y tú, por tu parte, que has leído que la Asociación Americana de Pediatría dice que nada de eso. ¿Qué hay que hacer entonces?

#### **4. EL COMBO DEL MAL: CULPA, FRUSTRACIÓN Y MIEDOS**

Cuando se dan juntas, estas tres emociones forman un bucle de mierda cacafuti:

- Te sientes frustrada porque no tienes tiempo para ti, para cuidarte o, directamente, para dormir.
- Como estás frustrada y cansada, estás más irascible, así que te enfadas y ese enfado acaba recayendo en quien menos quieres: tu peque.
- Entonces aparece la culpa... Bueno, aparece MÁS culpa, porque tenerla ya la tenías de antes, precisamente por querer estar sola sin tu peque... porque las madres no podemos necesitar estar solas o hacer cosas por nuestra cuenta, ¿no? Jummmm. (Léase como el gruñidito de reprobación que hace Marge Simpson. Después hablamos de este tema, ¡eh!)

- Todo esto te lleva a la guinda, a la emoción que cierra el círculo: el miedo, «¿Y si esto que siento es porque no soy buena madre?». Maravilla de Sevilla, nena.

Este bucle se hace cada vez más y más grande, porque, para aplacar esa culpa, tendemos a volcarnos aún más en el retoño, lo que nos lleva a sentirnos aún más cansadas, frustradas y... Bueno, ya sabes cómo acaba esto, ¿verdad?

## **DESACTIVANDO EL COMBO DEL MAL EN CINCO PASOS**

---

Suelta un momento el libro y ve a por un cuaderno, uno bonito y limpio, que lo vas a usar más veces, y un bolígrafo, que vas a tener que escribir cosas. (Si quieres, claro.) ¿Vamos? ¡Vamos!

### **1. MI MATERNIDAD**

Lo primero que vas a hacer es pensar en qué modelo de maternidad quieres TÚ. No hace falta que elabores todo un proyecto educativo de aquí a que tu niño cumpla los cincuenta, sino que se trata de anotar, a grandes rasgos, cuáles son tus ideas básicas acerca de las grandes áreas: alimentación, ocio (tipo de juegos, juguetes, actividades...), sueño, rutinas, horarios, etcétera.

¿Lo tienes? Genial. Esto que acabas de hacer te ha proporcionado una pátina antiadherente que hará que, a partir de ahora, todo lo que te digan, esas opiniones ~~de mierda~~ gratuitas que todo el mundo nos da a las madres, te resbalen. Ole. Así miramos la vida con alegría e impermeabilidad.

¿Por qué empezamos por esto? Porque uno de los puntos de machaque de las madres se produce cada vez que COMPRAMOS los comentarios que nos hacen los demás acerca de nuestra maternidad, pero los demás pueden decir lo que estimen oportuno, porque tú, a

partir de ahora, comprarás solo lo que quieras comprar de sus discursos y, con lo que no estés de acuerdo, hala, a la papelera de reciclaje, que hay que cuidar del medio ambiente.

Si tienes a alguien cerca que te da constantemente su opinión (y, además, de manera invasiva) y eso te está afectando, hay varias cosas más específicas que puedes hacer para neutralizarlo:



- a. **No lo lloves al terreno personal.** Con mejor o peor intención, las personas hablamos y hablamos y nuestro discurso no tiene, necesariamente, «segundas intenciones». En el tema de los

niños, esto de opinar es que es irresistible, por lo visto, así que no creas que se está cuestionando tu maternidad: es que es el deporte nacional.

b. **¿Por qué estoy comprando esos comentarios?**

- Porque se trata de una persona a la que quiero y valoro. Vale, pero, ¿que la quieras significa que sea infalible? ¿Es posible que tenga su opinión y que no estés de acuerdo con ella?
- Porque tiene razón y su crítica es cierta. Si esto es así, lo mejor que puedes hacer es plantearte cómo cambiar. Es lo bonito de ser humana: que te vas a equivocar y no por eso te quitan el carné de madre estupender. No te machaques.

c. **Asertividad de madre.** La asertividad tiene dos «palos»: por un lado, saber decir que no y defender nuestros derechos y, por el otro, expresar nuestras necesidades sin imponer ni transgredir los derechos de los demás. Como madre tienes derecho a decir que no a esa gente que viene a visitar a tu bebé a las nueve de la noche, tienes derecho a no querer que coma chucherías y así expresárselo a sus abuelos... Sí, tienes derecho, amiga. ¿Me has oído? Y lo mejor es que, a pesar de lo que puedas temer, eso no hará que los demás huyan despavoridos de tu lado. Sin embargo, si te callas, si no expresas tus necesidades, la que sí que se va a quedar regular eres tú y eso no nos interesa. Así que vamos a ir probando esto de ser asertivas poco a poco. A ver, di en voz alta «No, he dicho que no». ¿Qué? ¿Cómo te sientes?

d. **Claro que sí, guapi.** Hay veces en las que tú estás siendo la reina de la asertividad, pero la persona que tienes enfrente sigue, erre que erre, con su discurso machacón. Si encuentras algo de lo que dice que pueda ser cierto y le das la razón en parte de su mensaje, ¡tachán!, se acabó la historia, ya no opondrá resistencia y, por tanto, se acabó dar la coña. Esto cuesta, pero, cuando lo logras, es como magia.

## 2. ¿PARA QUÉ SIRVE LA CULPA?

Suele pensarse que la culpa ayuda a querer buscar una solución, a que intentemos compensar a quien hemos hecho daño, como si la culpa fuera un elemento que regulara nuestra conducta moral, pero eso no es así. En realidad, con la culpa lo único que conseguimos es sentirnos mal, rematadamente mal, y punto.

Lo que nos lleva a subsanar la falta es LA RESPONSABILIDAD, que nada tiene que ver con la culpa. Si has cometido un error, reconócelo, busca soluciones y ponlas en marcha, pero no te machaques, porque eso lo único que hará es que te sientas fatal. Bueno, si el problema no tiene solución, ¿tiene sentido machacarse? ¿Para qué? Para nada.

## 3. ¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIR CULPABLE?

Ahora vamos a cuestionarnos esas cosas que nos hacen sentir culpables, porque igual son de la temporada pasada (o incluso de la de hace treinta o cuarenta años) y ya no se llevan y nosotras aquí, insistiendo en ponérmolas. Pregúntate:

- Eso por lo que te sientes culpable, ¿es algo realista que de verdad puedes hacer o te estás exigiendo una barbaridad?
- ¿Es proporcionado tu malestar con respecto al hecho en sí o te estás castigando de un modo desproporcionado?

## 4. DEFIÉNDETE

A lo largo del día, son muchas las veces que nos metemos caña y eso, poco a poco, va dejando un poso en nuestro estado de ánimo y en nuestra autoestima y no puede ser, así que vamos a pararle los pies a la crítica que llevamos dentro. ¿Cómo? Con esto que te voy a contar y que es una cosa maravillosa: la tabla anticulping.

Cuando notes que te estás criticando, coge tu cuadernito y tu boli «de hacer las cosas de Mamen» y haz una tabla con dos columnas:

- **En la de la izquierda**, pon esa crítica que te acabas de hacer, eso por lo que te estás machacando.
- **En la de la derecha**, defiéndete: utiliza datos reales, objetivos, para defenderte. Si te cuesta encontrar los argumentos de

defensa, piensa que es una amiga la que te lo ha contado y que tú le estás dando un consejo.

## **5. REDUCE TU AUTOEXIGENCIA**

¿Cuántas veces al día te dices «debería» o «tengo que»? Estas dos expresiones son muy muy machaconas, muy exigentes. Para neutralizarlas, te propongo que empieces por intentar pillarte cuando las dices y que luego las cambies por otras que te machaquen menos, como, por ejemplo «Estaría bien» o «Me gustaría».

Hace años tuve un paciente que me dijo: «Pero, si hay platos sucios, ¡los TENGO QUE fregar!» Correcto, pero, si estás en el sofá viendo la tele después de comer y tienes diez minutos para descansar, lo que no tiene sentido es que estés «tengo que lavar los platos», «tengo que lavar los platos», porque ni los estás lavando ni estás descansando ni nada y lo único que haces es machacarte.

Eres humana y tienes unos límites. Deja de tratar de abarcar lo inabarcable, porque lo único que consigues es tener fuentes de frustración y de castigo que destruyen tu autoestima. Si nos marcamos unos objetivos diarios que no son realistas, al final del día lo único que vas a ver es que «no has hecho lo que TENÍAS QUE HACER». Y, claro, caca de la vaca anímica.

**EXTRA «FUERA CULPA».** Parfavar, parfavar total, amiga: vamos a intentar no sentirnos culpables... por sentirnos culpables, que eso ya es el colmo de la culpa contemporánea. Se llama metaculpa y es el sinsentido total. STOP YA.

Finalmente, una cosa importante, guapetona: si realmente te sientes mal, si no puedes gestionar tus emociones y estás sufriendo, pide ayuda a tu entorno o acude a un profesional, si es que lo crees necesario, pero no sigas cargando con todo este peso. Pedir ayuda no te hace menos fuerte, no te hace menos madre, no te hace peor persona ni de menor calidad: te hace sobrevivir y estar bien, y eso es lo importante.

**AUTOESTIMA PARA MAMIS SIN MUCHO TIEMPO**

Con todo lo que hemos visto antes, ya tenemos terreno ganado en este sentido, ya que reducir la autoexigencia, ser más realista o defendernos de nuestras propias críticas ayuda y mucho a tener una mejor autoestima, pero, además de eso, vamos a hacer un par de cosas más y ya nos ponemos, que no cabemos en el pellejo de estupendismo supremo de madre.

Yo sé que no tienes mucho tiempo libre, pero lo que te voy a proponer para mejorar tu estado de ánimo y tu autoestima es algo que vas a poder hacer casi con seguridad todos los días. ¡Está probado con mamis de carne y hueso!

¡Empecemos! A ver, pregunta: ¿Cómo le demuestras a tu retoño (y a tu amore) que los quieres (con locura)? ¡Correcto! Diciéndoselo, cuidándolo, mimándolo (dándole cosas que le gustan, abrazándolo, besándolo, dándole sorpresas...), apoyándolo... estando ahí, ¿no es así?

Y ahora viene otra pregunta: ¿Esto te lo aplicas a ti misma? ¿Te mimas, te dedicas tiempo, te dices cosas buenas...? Para estar bien, tenemos que querernos, ¡y demostrárnoslo! ¿Cómo? Haciendo esto:

### **1. AUTOMIMO (No, no es el coche de un mimo francés.)**

Para mantener a tono la autoestima, es recomendabilísimo dedicar unos minutos al día, TODOS LOS DÍAS, a hacer cosas agradables PARA NOSOTRAS MISMAS: no cosas productivas, no cosas para la casa o la vida, sino para nosotras, porque nos gustan. No hace falta que sea mucho rato, entre otros motivos porque no lo tienes, pero que sean, como mínimo, quince o veinte minutos al día. ¿De acuerdo?

- Anota en «nuestro cuaderno» unas cuantas actividades (como mínimo siete cosas) que te resulten agradables, que te molen y que sea factible realizar en ese rato diario.
- Elige una para cada día de la semana de aquí a la semana que viene.
- Deja preparado lo que necesitas para cada actividad y bloquea ese horario en tu agenda: de verdad, son menos de veinte minutos, seguro, seguro, que puedes conseguir sacarlos en el día, ¡y merece taaaaanto la pena!
- Haz las cosas de la lista, pero hazlas relajada, tranquila, no te las cargues a las espaldas como una tarea pesada más, porque entonces, en lugar de beneficiosas, se convierten en castigos.
- Ve sumando cosas a la lista, buscando qué puedes hacer. ¡No me digas que no es guay!

## **2. OLE MI PEPE DE ORO**

Otro ejercicio chupi que podemos hacer es elegir cada día una cualidad o característica nuestra que nos guste y ponerla en práctica/explotarla a tope. Imaginemos, por ejemplo, que tienes una sonrisa absolutamente arrebatadora —seguro que la tienes— o que a ti te lo parece y/o la gente alguna vez te lo dice. Pues hoy vas a intentar sonreír más.

Seguro que tienes un montón de cosas estupendillas de ti misma. No dejes que se oxiden. ¡Sácalas a que les dé el airecito! Lo vas a notar en tu estado de ánimo, en tu autoestima... y lo van a notar los demás, que te darán un feedback positivo y eso te reforzará aún más.

Si te cuesta encontrar esas cositas —puede pasar—, te dejo unas cuantas áreas en las que puedes buscar cualidades: físico (cara, pelo, altura, ojos, labios, sonrisa, mirada, risa, manos, piernas...), personalidad (simpática, alegre, positiva, observadora, cariñosa, mañosa...), pensamiento (flexible, inteligente...), laboral (eficaz, buena compañera, trabajar en equipo, puntual...), social (fiel, abierta, sociable, divertida...), sexo (the machine, diosa del amor, flexible, disfrutona, bien de orgasmos...), etcétera. Lo que se te ocurra.

De verdad de la buena que sé que no tienes mucho tiempo, pero necesitas estar bien para cuidar bien a tu hijo, para ser un buen ejemplo. ¿Un buen ejemplo? Sí, ellos aprenden, además de lo que les decimos, de las cosas que nos ven hacer, así que piensa: ¿Quieres que lo que aprenda es que debe aplazar sus necesidades para cuidar a los demás o quieres que se quiera y que se cuide? Pues eso: cuídate, mami. Es importante.



3

NECESIDADES  
FISIOLÓGICAS

## SERES VIVOS CON LAS NECESIDADES BÁSICAS CUBIERTAS



Abraham Maslow fue un psicólogo estadounidense que se hizo muy conocido por formular una teoría acerca de las necesidades de los seres humanos, una teoría que concretó en la famosa «Pirámide de Maslow». ¿Te suena? Pues bien, el bueno de Abraham determinó

que en la base de esa pirámide tenían que estar las necesidades fisiológicas, esas que son imprescindibles para que el sujeto (sobre)viva y, a su vez, ayude a perpetuar la especie: respiración, alimentación, descanso, sexo y homeostasis.<sup>1</sup> ¿Qué? ¿Cómo llevamos esas necesidades, amiga?

Menos respirar —eso sí que conseguimos hacerlo con cierta asiduidad,<sup>2</sup> pero porque es automático—, lo demás ~~ni de coña~~ se vuelve un poco complicadillo con la maternidad.

No sé si conoces el libro *Come, reza, ama*, del cual se hizo una peli con Julia Roberts y Javier Bardem (entre los que encuentro la misma química que entre un fuet y un botijo, también te lo digo). Bien, si ese libro fuera sobre nosotras, las madres, se llamaría «Come, duerme y ve al baño» y, más que el viaje (literal y metafórico) de una mujer hacia su autodescubrimiento —se ve que tenía tiempo la amiga... y dineritos—, sería sobre el periplo de una madre hasta llegar al cuarto de baño, con una chocolatina en una mano y el teléfono en la otra, en busca de dos minutos para ella misma A SOLAS, sin que la interrumpen. (Esta última parte es ficción total.)

Necesidades fisiológicas, dice. Comer, dormir, ir al baño, dice. Homeostasis, dice. Mira, Maslow, jomío...

LO HUELEN, LO SABEN... LO QUIEREN



**COMER**

---

No sé tú, pero yo esto no me lo esperaba. Quiero decir, sí que sabía que un hijo (especialmente en la etapa de bebé) iba a requerir casi todo mi tiempo, pero no me imaginaba yo que conseguir empezar y acabar una comida, sentada, usando las dos manos y comiéndome lo que hay en mi plato yo sola, sin que ningún mapache me robara porciones, iba a ser más difícil que ver una peli estadounidense en la que no salga Morgan Freeman. (En serio, ¡cómo curra Morgan!)

A ver, comer, comes. Eso sí, comes lo que puedes, cuando puedes, porque, aunque una comida parece una actividad calmada, siendo madre... no lo es: que si este tenedor no, pues ve a por el otro, no lo encuentro, mamá, pues ya voy yo, la comida está fría, venga, la caliente, pero yo quería más champiñones, toma, te doy los míos, jo, se ha derramado el agua... Y, de postre, tomate en las paredes.

## **COMER ES COMPLICADO, PERO BEBER TAMBIÉN: EL CAFÉ DE MADRE**

Si preguntamos a cualquiera por la calle que qué hace falta para tomarse un café por las mañanas, te dirá que poner la cafetera (o meter una capsulita, si es que ha sucumbido al magnetismo marketiniano del señor Clooney), esperar a que se haga, echarlo en una taza, poner leche o endulzarlo al gusto y entonces —¡oh, sorpresa!— bebérselo. ¡Qué loco!

Esto es así para todo aquel que no sea madre (o padre o paaaadre), porque las madres no nos tomamos el café así, siguiendo estos pasos, desde el último que nos hicimos antes de descubrir las dos rayitas en el palo de hacer pis. ¿A la primera? ¿Así de fácil? Ni de coña, brother.

### **EL CICLO**

**Fase 1:** te haces el café con la idea de bebértelo mientras el niño se viste (que ya tiene edad de ser más autónomo y es bueno para él... y todas esas cosas que decimos los padres).

**Fase 2:** te crees que te lo vas a tomar, pero entonces... «Mamááááááá, ¡no encuentro el estegosaurio que quería llevarme hoy al coleeeee!»»

- Entrás en el dormitorio de tu hijo y descubres que no es que no se haya vestido, sino que se ha vuelto a poner el pijama, pero no de manera estándar, claro: lleva los pantalones en los brazos, las mangas en las piernas y el cuello en la cintura. (Se le va a quedar precioso, ya verás.) Lo instas a que se vista de acuerdo a un código de vestimenta más o menos aceptado en el planeta Tierra y que, a poder ser, lo haga AHORA.
- Vas a la cocina a por tu café, pero entonces te llega una notificación de WhatsApp. ¿Hoy era el día de llevar.. una jirafa hecha con rollos de papel higiénico/una maqueta a escala 1/24 de la habitación del niño hecha con pinzas de la ropa/la Capilla Sixtina en macramé? (Rellenar a gusto de la lectora.) ¡Mierda Recórcholis! Vas como una loca a ese rincón del armario donde guardaste, por si acaso, ~~un montón de~~ ~~perquería~~ los restillos de otras manualidades o disfraces pasados. (Enhorabuena, esto es de madre ya experta, ¡eh!)
- Miras el reloj. «¡Vamos tarde!»
- Vas a la cocina. Toca beberse el café de un tirón, porque vais como el culete de hora.
- Le das un sorbo. Está como Leonardo Di Caprio al final de Titanic.
- Lo metes en el microondas.
- «Mamá, he hecho cacaaaaaa.»
- Limpias un culo pequeño, así, para empezar el día con la pituitaria alegre. Toma pastel.
- ¡Píííí! Tu café ya está calentito de nuevo. No sabe igual, pero al menos te lo vas a tomar caliente. Vas a por él con ansia y necesidad, pero... Oh, ¡está demasiado caliente! Lo dejas «un momento» en la encimera para que se enfríe.

**Final 1: Trabajas fuera de casa.** Haces tus ocho horas (o dieciséis, si eres autónoma) y vuelves a casa. Cuando entras en la cocina para preparar la cena te encuentras, como testigo mudo del día, a tu café, triste y solito.

**Final 2: Trabajas en casa.** Vuelves a casa tras haber llevado al peque al cole y te encuentras tu café, que, a esas alturas, está fresquito nivel «hábitat natural del pingüino ártico». Al microondas otra vez.

- Como no puedes perder ni un segundo (porque el tiempo que estás sin niños es oro y hay que exprimirlo como un veinteañero exprime un sábado noche), te sientas a currar/te pones a limpiar/haces lo que sea que tengas que hacer.

- Te llaman.
- Te acuerdas de que pusiste una lavadora. (Ahora hablo de esto, que también es bonito.)
- Vas a Correos/al supermercado, porque así pones las lentejas y, mientras, sigues con las tareas.
- ...
- Son las 20:30. Abres el microondas para calentar la crema de calabaza que ya tenías hecha de ayer y desde dentro te saluda el cadáver de tu café mañanero.

**Final 3: Tienes un bebé.** Es igual que la 2, solo que, en lugar de «Te llaman», es «Tu bebé se hace caca/llora/protesta/vomita/tiene hambre/respira raro/gugu, tatá».

**Final sorpresa:** ni te has tomado el café ni sabes dónde está. Días después, tu pareja te avisa de que hay una taza rara en la terraza y te pregunta si estás sembrando setas. «¿Cuándo he ido yo con el café a la terraza?» Ni lo sabes ni lo vas a averiguar. Let it be... Y mete esa taza en el lavavajillas a 300 grados, por favor.

Al final, lo que termina pasando es que muchas madres «abrazamos el caos» (una expresión que tomo prestada de Mónica, la jefaza de Madresfera) y terminamos optando por tomárnoslo frío, como tus pies por la noche en enero, para pasmo de nuestras parejas (lo del café y lo de los pies) y de nuestros amigos, vecinos, suegros, los camareros del mundo y hasta de Elsa, la de Frozen. (¿Tú también, Elsa? ¿Tú también?) Pero, escucha, te digo una cosa: no pasa nada. Es café, frío: ya está.

Aprovecho para saludar a todas esas personas que ponen cara de «Pero, ¿qué clase de sacrilegio gourmet estás cometiendo al tomarte el café frío, oh, plebeya cafetera?» y para decirles una cosita: o me lo tomo así o no me lo tomo y lo necesito y no me desagrada y déjame vivir y beber en paz ya ~~copín, copón y copete~~. He dicho.

**PD:** todo esto te pasa con el café... y también con las tostadas.

A veces el café de una madre se queda un poco "Leonardo DiCaprio en *Titanic*".



### **HAY QUE COMER BIEN, NENA**

Cuando una está hasta arriba, a veces hace cosas que no debería hacer, como comer mal o no comer, y eso no puede ser. Si cuidamos

tantísimo la alimentación de nuestros retoños, ¿cómo es posible que abandonemos la nuestra? No, no y no.

Sé que esto que voy a decir es muy «de manual de la madre perfecta» y no es eso lo que pretendemos, porque, perfecciones, las justas, pero la verdad es que funciona: **el secreto para comer bien es organizarse.**

Lo ideal es preparar en un día (por ejemplo, el fin de semana) un «fondo» de comidas para la semana siguiente, de manera que luego, cuando llegue la hora, solo haya que calentar o terminar de hacer en un momentito una parte o lo que falte. Así invertimos menos tiempo a diario en la cocina (cosa que se agradece) y, además, nos ayuda a no recurrir a precocinados (cuando nos pilla el toro, cuando no tenemos ganas de cocinar, cuando... cuando pasa) y, en definitiva, a comer más sano.

En el blog tienes, en la pestaña de «Imprimibles», un par de planificadores de comidas, para que preparéis los menús con antelación. Además de ayudar a comer más saludable, la organización con la comida hace que gastemos menos dinero. Es curioso, pero absolutamente cierto.

Al principio cuesta un poco, pero, si quieres convertirlo en algo rutinario, lo mejor es fijar un día a la semana «para organizar el menú semanal», de la misma manera en la que fijas las extraescolares de tu hijo y sabes que, sí o sí, ese rato es para eso. Poco a poco os iréis acostumbrando y acabará formando parte de la rutina familiar: ya verás.

No quiero acabar este apartado sin decirte algo: «Siéntate, chiquilla. Siéntate para comer». Tu salud y tú sois prioridad, así que invierte tiempo en ello. No es tanto como crees. Todo el rato que dediques a comer tranquila es rato de salud y bienestar, de autocuidado, y se nota, no solo en lo físico a medio-largo plazo, sino también en tu estado de ánimo en ese momento.

**De vez en cuando queda a comer con amigas. Comes sentada y cosas ricas, es tiempo para ti, tienes risas,**

**apoyo... y es ocio. ¡SUPERCOMBO TOTAL!**

## **BAÑO**

---

Hacer pis. ¿Alguna vez en tu vida, antes de ser madre —dejemos aparte cuando estás en la cola de un bar de moda, petado, veinte minutos antes de que cierre—, te habías planteado lo difícil que es hacer pis? Es que no cabe en cabeza humana. Pues ahí estás tú, sentada en el váter y con un hilo musical muy especial: tu hijo aporreando la puerta al grito de «Mamáááá, ¿qué haaassseeees?». Todo relajado. Todo bien. A las almorrانillas que tienes del parto, desde luego, esto les conviene.

El baño es fuente de frustraciones, cuando no podemos hacer lo que queremos hacer cuando necesitamos hacerlo, pero también tiene su lado bueno. Y es que los baños esconden una función secreta y maravillosa para las madres... siempre que tengan pestillo, claro: son refugio, lugar de descanso. ¡Oh, maravilla! Los baños con pestillo, ese universo de paz alicatada.

El uso del baño en «modo santuario regenerador/refugio/no estoy» va cambiando según la edad de tu hijo. Podemos encontrar varias etapas.

### **Primera etapa: el inicio de todo, cuando tu hijo aún es bebé**

Aquí la mayor parte del tiempo ni es santuario ni da paz ni nada: de hecho, aproximadamente el 97 % de las micciones y las deposiciones —¿Te has dado cuenta de la elegancia con la que lo he dicho? Yo soy la primera sorprendida— las haces con tu bebé en brazos, cosa que no es nada fácil. Limpiarse el Ohio mientras sujetas a tu bebé convalida con dos meses de bootcamp en el Circo del Sol.

Sin embargo, es precisamente en esta etapa cuando empieza a tomar forma el concepto de «baño como refugio». Lo descubres como

por azar, sin darte cuenta, sin maldad, sin premeditar: un día tu bebé se queda dormido o lo tiene tu pareja en brazos o se lo das a alguien —puede ser tu madre o quienquiera que esté y sea de confianza— y pronuncias, sin ser consciente de lo que va a suceder ni de las implicaciones futuras que van a tener, las siguientes palabras: «Échale un ojo al niño, que voy un momento al baño».

Tú aún no lo sabes y te metes en el baño con prisa, acelerada, queriendo terminar pronto... Pero aprovechas un momento para responder un wasap o miras algo en Internet... Y entonces te das cuenta de que llevas seis o siete minutos de gloria bendita, tú ahí, solita. Hay quien llora al hacer este descubrimiento.

Cualquiera podría decir que cómo es que no nos sentimos mal y tal, pero, mira, este secreto no lo conocemos solo las madres, que los papis también «nos dejan al niño un momento, porque tienen que pasar al baño... pero, nada, un ratillo». Y todos bien y así es como se mantienen las relaciones vivas y con amor. Gracias, baño.

RINCÓN DE LECTURA  
NIVEL: MADRE  
(El pestillo es imprescindible)



Otros usos del baño: oficina (tú también has mandado mails desde el wc, reconócelo), spa, refugio...

**Segunda etapa: tu hijo anda solo**

Esta fase es complicada, porque tu gnomo de jardín del amor, es decir, tu peque, ahora se mueve con autonomía. Eso significa que va a donde tú vayas, como si tú tuvieras un imán en el culo y él, uno en la cabeza. La escena:

- Ves que tu hijo está entretenido un momento o está jugando con tu pareja o lo que sea y ves claro que ese es tu hueco para el descanso ir al baño. Te levantas con el sigilo de una gueparda que observa a una gacela o de una maestra ninja y, sin decir nada y sin respirar, sales de la habitación rumbo al baño.
- Vas por el pasillo y te giras bruscamente. Te pareció que alguien te seguía, pero no: está todo despejado.
- Entrás en el baño y giras el pomo para cerrar la puerta sin hacer ruido. Shhhhh, silencio.
- Te bajas los pantalones, te bajas las bragas, te empiezas a agachar y entonces, en el preciso instante en el que tus nalgas rozan la taza fría del váter, escuchas algo, unos arañazos, pero tal y como vinieron se van.
- Empiezas a hacer tus cositas y entonces los arañazos sutiles dan paso a algo más fuerte: ahora suena como si tras la puerta de tu baño estuvieran los dos velociraptors de Parque Jurásico. Ya no hay vuelta atrás: te toca «hacerlo como puedas».

### **Tercera etapa: de los 4 a los 6 años**

En esta fase se da un hecho insólito: «la empatía culera». ¿Que en qué consiste? En que no importa que tu hijo ya haya hecho caca tres veces en lo que va del día, no importa que tengas más baños que la Preysler (¿Esta expresión es muy antigua ya? ¿Soy antigua?), porque, en cuanto te sientes en el váter para hacer tus cositas marroncitas, aparecerá tu hijo bajándose los pantalones o con ellos ya bajados y te dirá, mientras hace el baile del pingüino, quemehagocacayaquenomepuedoaguantaryamamá.

### **Cuarta etapa: la de la calma (de los 7 a los 12, aprox.)**

Estos son años de alegría y jolgorio alicatado, de despreocupación, de «aún no me lo creo, pero resulta que cuando tengo ganas de hacer pis puedo ir y hacerlo, sin muchas interrupciones». Son los años dulces intestinales. Una maravilla.

### **Quinta y última etapa: la de la venganza**

Aquí es donde la vendetta se sirve en puerta sin pestillo. Tu hijo, ese que no te dejó mear a gusto ni una vez, es el mismo que ahora se mete en el baño y cierra la puerta y se cree que va a estar solo. Muajajajajajaja. No, ahora en serio, dejad a los chiquillos que se toquen sus cosas, que están en la edad y es parte de su desarrollo. Si quieres venganza, pasa el aspirador los domingos por la mañana, a las 7... en su cuarto y que le toque preparar la comida por defecto ese día y vosotros empecéis a preguntar, desde las 12, qué hay de comer y protestéis, diga lo que diga, porque eso no os gusta y preferís otra cosa y... Bueno, aquí ya cada uno que se haga su cuadernito de la venganza y vaya apuntando sus cositas malignitas.

## **DORMIR**

---

Hay una pregunta que nos une a todas las madres (como si del Anillo único se tratase: «Una pregunta para hermanarlas a todas...»), una que yo creo que todas nos hemos formulado alguna vez... Bueno, una pregunta no; en realidad, son dos:

¿Volveré a dormir alguna vez una noche de un tirón? y ¿Puede una volverse loca por culpa de no dormir un carajete?

Pues, mira, sí y no. (Hala, para que haya variedad.)



- Sí, volverás a dormir. No sé cuándo, pero algún día pasará y tú fliparás mucho y tu cerebro se quedará loqui-and-the-loquer ante

semejante descanso. En serio, lo he probado y es como «Madre mía, podría sacarme otra carrera así, por la mañana».

- Y no, la falta de sueño a «nivel madre» (por muy extremo que sea tu retoño) no va a hacer que te vuelvas loca, al menos no en el sentido de hacerte un gorro de papel de aluminio, montarte en bolas en el correpasillos de tu peque y recorrerte tu calle como una lady Godiva de los veinte duros, al grito de «Dame veneno que quiero morir, dame veneeeeeeeeeeenooooo».

A ver, es cierto que la falta de sueño afecta a la memoria, a la concentración, a la capacidad de tomar decisiones, al estado de ánimo... Nah, cosillas sin importancia. Pero la buena noticia es que no vas a perder la cabeza... del todo. ¡Yuju!

La cuestión de dormir es un tema gordo gordo en la maternidad, porque afecta a casi todas las áreas de nuestra vida. Cuando dormimos poco durante mucho tiempo o cuando tenemos muchos despertares por la noche, el descanso, evidentemente, es de menor calidad y, claro, se nota.

La época de bebé es muy dura, sobre todo con el primero, que te pilla de nuevas. Bueno, y con el segundo te pilla cansada... y, si encima tienes un segundo que es un «perla del Caribe» para dormir y tu primero es también una joya, ahí, amiga, te abrazo fuerte y te deseo lo mejor. Total, que estamos jodidas complicadas.

Y bueno, no solo la etapa de bebé es complicada para muchas de vosotras: hay peques —yo fui uno de esos— que no alcanzan a tener un sueño decente regular hasta los tres, cuatro o cinco años y, claro, es que estamos hablando de mucho tiempo. Y, encima, como ya tienen una edad, la gente no espera que duerman mal y no entiende tu cansancio supremo (que, además, es acumulado, que no es que hayas tenido unas vacaciones de seis meses de dormir entre medias).



● ● ¡A DORMIR, POR FIN! ● ●



Si es tu caso, lo primero que hago es abrazarte. (No puedo parar de abrazar.) Puedes dormirte en mi hombro mientras tanto. Y lo segundo es decirte que, aunque tú no la veas, hay luz al final del túnel y no, no es la que tu peque quiere que dejes encendida todas

las noches, porque le da miedito. Llegará un día en el que tu peque duerma de un tirón, un día en el que no quiera madrugar... y tú al principio no te lo creerás, pero te digo una cosa: el cuerpo se acostumbra pronto a lo bueno.

### **MOMENTOS DE MIERDA DEL DORMIR MATERNAL**

- Cuando tienes a tu bebé y todo el mundo te dice que duermas cuando el peque duerma... y no puedes dormirte y odias a todo el mundo. Porque sí, hay veces que caes, pero otras no hay manera, tu cerebro no tiene un botón de on y off —estaría bien, pero no lo tiene— o resulta que, qué locura, a pesar de que estás agotada, también necesitas comer o hablar con un adulto un rato...
- Cuando te ha costado la misma vida que se duerma y ya por fin lo ves que «ha cuajado» y dices «pues mira, voy a dormir yo también» y, cuando cierras los ojos, tu retoño se levanta y empieza la fiesta... otra vez. Y así cuatro veces seguidas. Pierdes la cabeza, claro.
- Cuando son las siete y media de la tarde y volvéis en coche de donde sea y tu peque va y se duerme. Esta es la franja del mal, la hora del abismo: esta noche te vas a reír.
- Cuando te crees que, porque anoche se acostó a las mil y monas, hoy se va a levantar más tarde y ahí lo tienes, a las siete menos diez de la mañana, diciéndote que ya no tiene más sueño. Y no lo tiene, no.
- Cuando otra madre (puede que ANTES de esto incluso fuera tu amiga) te dice que su peque ya duerme la noche de un tirón.<sup>3</sup>
- Cuando se queda por primera o segunda vez a dormir en casa de los abuelos y, al preguntarles cómo ha ido, «los abus» te dicen que se ha levantado a las diez de la mañana. Te inunda un profundo sentimiento de injusticia.
- Cuando tu hijo, que lleva meses sin querer echarse en el sofá contigo, con lo bueno que estaba eso, va y se sienta sobre ti y se duerme y te mueres de amor y cagas arcoíris y purpurina, porque menudo angelito y... entonces se te duerme el brazo o te haces pis o pillas una publicidad de esas que duran más que tu hijo poniéndose los zapatos por la mañana y el mando lo tienes bajo el culo... Eso. Y de dormirte tú, nada.
- Cuando parece que has bañado al peque en cafeína pura, en lugar de con agua.
- Cuando «te da la sensación» de que eres la única que se levanta a ver qué le pasa al peque.

- Cuando «te da la sensación» de que eres la única que se levanta a ver qué le pasa al peque y, cuando por la mañana se lo comentas a tu chati, vamos a decir... enfadada como un mono, la criatura te cuenta que se ha levantado otras tantas veces mientras tú dormías. Esto pasa. Y es un misterio. Y te quedas ahí, que no sabes si creerle o no, pero le crees, porque tu relación se basa en la confianza.
- Cuando todo el mundo está sopa total y tú... tú no consigues pegar ojo. ¿Por quééééééé?

## **SUEÑO Y CANSANCIO SUPREMOS: TIPS DE SUPERVIVENCIA**

Entre que hay mil o dos mil cosas que hacer y te acuestas a las tantas, que los niños se despiertan, que a veces te desvelas... la cuestión es que una va un poquito cansada por la vida.

Milagros no tenemos aquí, pero sí algunas cositas que podemos hacer para descansar lo máximo posible, teniendo en cuenta que somos madres.

Lo primero es tener claro que tu descanso ha de ser prioridad, igual que el de tu peque: si tú no estás bien, si andas agotada, saltarás con más facilidad, te enfadarás, te costará todo infinitamente más... ¡Qué te voy a contar que no sepas!

# LO QUE PASA

MENOS DE 3 HORAS



- Mirada perdida.
- Ojeras de calidad suprema.
- Capacidad de atención y retentiva: escasa.
- Puede andar, aunque a veces no sepa a dónde va o para qué.
- Léxico primitivo, basado en una especie de gruñidos.
- Tendencia a ver cosas raras en la tele.
- Quiere, pero no puede.

4-5 HORAS



- Tono de piel: humano.
- Ojeras no camuflables.
- Se detecta presencia de sentido del humor.
- Alto nivel de actividad (para evitar dormirse), y de despistes.
- Más o menos buen rendimiento hasta la bajona de después de comer.
- Especimen difícil de encontrar pasadas las 22.30.

# CUANDO DUERMES:

6-7 HORAS



- Ojeras con opacidad del 10%.
- Patina cutánea lustrosa.
- Claridad mental.
- Lee y se entera a la primera.
- Memoria sorprendida de volver a la vida activa (incluso se acuerda del nombre de sus hijos y del de su pareja y no los confunde -al menos no mucho-).
- *Qué-hay-que-hacer-que-lo-hago.*

7 HORAS O MÁS  
(jajaja. ¿te imaginas?)



- Diosa de la vida.
- Emperatriz del universo.
- Reina del imperio.
- Máquina.
- Pasión.
- Tacto seda.
- "Primeras calidades" mentales.
- "Precog".
- Todo bien.
- Especimen MUY ESCASO.

Pero, ¿cómo puedo descansar más, si no tengo tiempo material?  
Te cuento algunas cositas que hacen las parejas con las que trabajo:<sup>4</sup>

- He tenido parejas que lo que hacían era turnarse y dormir en otro cuarto, con la puerta cerrada, y así lograban un sueño

reparador que les daba la vida.

- Otras parejas, lo que hacían era turnarse «las guardias» nocturnas: un día uno y al siguiente el otro.
- Otros, los que podían, optaban por buscar un momento durante el día para echarse una siesta (dejaban de hacer otras cosas, claro está, pero entendían que era importante para su bienestar).
- Y hay quien (esto lo he probado yo misma en mis carnes y da la vida) lo que hace es turnarse los fines para dormir hasta la hora que les dé la gana, un día cada uno (el sábado uno duerme hasta que le duele ya la espalda de estar en la cama, mientras el otro está con el peque, y el domingo, al contrario).

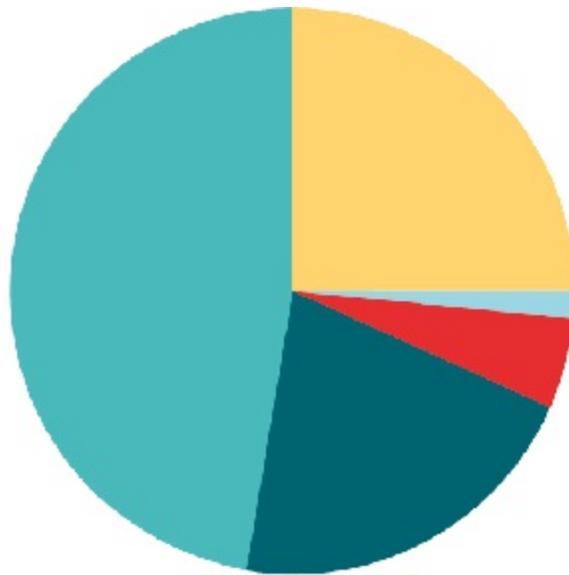
Te animo a que te pongas creativa (para lo cual sienta genial estar descansada, jo jo jo jo) y busques tus propios truquis, tus planes para descansar. Es importante.

Por otra parte, si lo que te sucede es que te cuesta conciliar el sueño o que te despiertas en mitad de la noche y ya no puedes volver a dormirte, te dejo unas cuantas recomendaciones: es lo que los profesionales denominamos «Higiene del sueño».<sup>5</sup>

1. **No te pongas bonita de guarrindongadas antes de acostarte.** Bueno, en realidad, el consejo guay es que no lo hagas nunca: por tu salud, pero, en concreto, para lo del sueño lo recomendable es no hacer cenas copiosas (mucho grasa, azúcar... cenas pesadas, vamos) al menos dos horas antes de irte a la cama. O sea, que si estás leyendo esto metida en la cama con un donut en la mano, todo mal.
2. **Haz el favor de soltar el móvil (y suelta la tablet, que te veo).** Las pantallas, a las que adoro y son maravillosas y me han dado las mejores cosas de mi vida (menos a mis padres, a quienes conocí en directo desde el principio), son reguleras para esto del dormir: por un lado, la luz le dice a tu cerebro que se

espabile, que es de día (o algo así), y, por el otro, los contenidos te espabilan... ¡así que mejor léete un libro!

3. **No me hagas «el repaso del mal».** Cuando una se mete en la cama puede hacer varias cosas (unas más guays que otras): puedes leer, puedes relajarte, puedes escuchar algo de música, puedes abrazarte con tu pareja (y lo que surja)... o puedes ponerte a repasar mentalmente la lista de todo lo que ha ido mal durante el día y a machacarte con ello. ¿Qué crees que es mejor? Pues eso.



Cosas que haces cuando te metes en la cama

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | Pensar en todos los marrones que tengo al día siguiente.        |  | Mirar <del>horradas</del> cosas en el móvil.                                |
|  | Pensar en todo lo que he hecho mal, especialmente con el peque. |  | Dormir.   |
|  | Tener dudas existenciales como: "Me hago pis, ¿voy o aguanto?"  |  | Marcar con una X si: "Todas las anteriores y luego perder el conocimiento". |

## PARA CONCILIAR EL SUEÑO (SI CUESTA)

- Media hora antes de meterte en la cama dejamos de pensar en "lo pendiente". Se acabó el día, ya no vas a poder hacer nada de eso, de manera que pensar en ella solo hará que te desvelas.

- Cuando estés en la cama, tumbadita, poniéndole los pies helados a tu pareja entre sus piernas, busca al menos dos momentos del día que te hayan parecido buenos, tiernos o satisfactorios. Esto es lo mejor que puedes tener en mente antes de dormir, de verdad.



- Las tareas pendientes, los "To do...", los vamos a apuntar por la mañana, estando frescos y con todo el día por delante, no metidas en la cama para desvelarnos como campeonas.

- Haz alguna relajación con respiración sencillita, cortita. En Internet tienes a porrillo, busca una con la que te sientas cómoda y practícala por las noches. Ten en cuenta que al principio una está más pendiente de qué toca hacer que de relajarse, con lo que lo esperable es no notar los resultados hasta pasados unos días desde que empiezas a practicarla. Es lo normal.



# ● ● ● ● LAS PILAS ● ● ● ●



*The wheels on the bus  
go round and round...*

2018



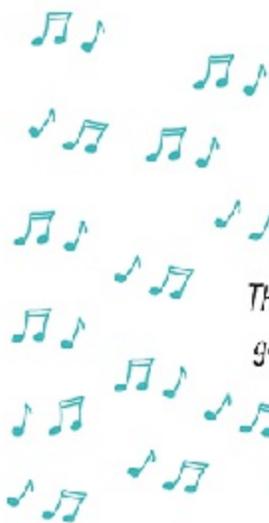
2016



*The wheels on the bus  
go round and round..*



## ESTA MAÑANA



Ojalá unas pilas para mi  
como las de este juguete.

*The wheels on the bus  
go round and round..*

No-se-acaban-NUNCA



*Spoiler:* este juguete les sobrevivirá a todos. Es lo que quedará, junto con las cucarachas, tras el holocausto nuclear. Y seguirá con pilas.



4

TU CUERPO: USO Y  
DISFRUTE DE LAS  
INSTALACIONES



¿QUE SI ME HA  
CAMBIADO EL CUERPO?



POR FUERA Y POR DENTRO



# CAMBIOS, REFORMAS Y MANTENIMIENTO DE LA FACHADA

---

Ya no somos mamis recientes: el parto, la cuarentena (que no dura cuarenta días, ¿verdad?) y las hormonas, que dieron un golpe de Estado en nuestro cerebro, ya quedaron atrás (más o menos). Bien, ¡hemos subido de nivel!

A pesar de que hay mujeres que afirman no haber notado grandes cambios en lo físico tras el embarazo y el parto o que han tenido una recuperación y vuelta a «la normalidad» relativamente rápidas (y un poco/mucho de currele), lo cierto es que para muchas la maternidad marca un antes y un después en nuestro cuerpo en general y en nuestros bajos en particular.

Hoy en «Esto no está como antes»:

- **La cintura:** se difumina, se hace una con tus caderas y costillas, rectamente.
- **Las tetas:** más blandurrias o más caídas, y los pezones, más parecidos a dedos de mono que a botoncitos rosados. Extra: es posible que los sujetadores ya no te queden como antes, que donde antes había «sujeción y elevación» ahora haya «desbordamiento y movimiento sin control».
- **Tus brazos:** ni crossfit ni crossfot. Sujetar niños y cargar con bolsas deja tus brazos más firmes que los del Cristo del Corcovado. El único problemilla es que, cuando dejan de ser bebés y dejamos de cogerlos en brazos, si no los ejercitamos, ese tono muscular da paso a un blandurrismo sin igual.
- **Kilillos extra:** he usado el diminutivo para quitarle hierro, porque tela... No todas las mujeres cogen peso extra en el

embarazo, porque ya estamos otras para hacerlo por ellas (y por todas nuestras compañeras).

- **El cuero cabelludo:** de graso a seco, de seco a reseco, de graso a cooperativa aceitera... Festival de champús en tu baño.
- **El pelo:** ay, el pelo, ¡qué temazo! A muchas, en el embarazo nos sale pelazo con brillo cegador, cuerpo y textura sin igual y un volumen absurdo,<sup>1</sup> pero luego, tras el parto o la lactancia, un día estás en la ducha y, al enjuagarte la cabeza, te quedas con un manojito de pelo en la mano que te crees que es que te has duchado con el hámster, pero no: es tu melena diciendo adiós y luego te cepillas y más adiós y andas y adiós y te agarra tu bebé y se lleva media melena en la mano. Qué angustia da esto, ¿eh? Peeeeeero luego te sale pelo nuevo, eso sí, en formato regularo: pelillos diminutos y tiesos —parece que estás cargada de electricidad estática todo el rato—, que van formando una cosa fabulosamente favorecedora (no), el flequillo de pelillos.
- **Cambios sorpresa:** hay a quien tras el embarazo se le regula la regla, a quien se le vuelve loca, a quien la piel le mejora o le salen manchas, quien suda menos y quien se vuelve un ser de naturaleza líquida... Hay todo un mundo de sorpresas corporales esperando a una madre. ¡Qué guay (de Bandai)!

## **ESPEJITO, ESPEJITO: ~~NO SEAS UN CABRONCITO~~ VAMOS A QUERERNOS UN POQUITO**

Si tu cuerpo ha cambiado y no te encanta o te hace sentir «no chachimente», habrá que hacer algo al respecto, ¿no te parece?

El camino para querernos y estar estupendas pasa por tener una buena autoimagen física, por mejorar lo que se pueda mejorar y por aceptar y neutralizar lo que «no tiene arreglo». Así que vamos a ponernos manos a la obra.

**1. Coge tu cuaderno y tu boli.** Vas a hacer un **inventario de tu físico**, una lista de los elementos que conforman tu aspecto. Te

pongo un ejemplo para que veas a qué me refiero:

FÍSICO	POSITIVO	NEGATIVO
Mido 1,94 (y juego en la NBA)		
Pelirroja		
Pelo rizado		
Delgada		
Pecas		
Buena piel		
Ojos marrones		
Pecho pequeño		
Etcétera		

**2.** Una vez que tengas toda la lista hecha, pon al lado de cada punto si se trata de algo positivo o negativo para ti y divídelos en **dos grandes listas**.

**3. Negativos.** Con estos haz tres listas:

- Cosas que se pueden cambiar
- Cosas que no se pueden cambiar

- Cosas que se pueden cambiar, pero el coste es tan elevado que en realidad es como si no se pudieran cambiar. Ejemplo: «Quiero tener más cintura y para eso me tengo que quitar dos costillas». ¿Te las vas a quitar alguna vez en tu vida? No. Pues eso. Como el coste es tan alto y no lo vas a hacer nunca, mete todo lo de esta lista en lo que no se puede cambiar.

**4.** ¿Y qué hacemos con tanta lista, Maricarmen? Pues currar para sentirnos bien:

- **Lista de los positivos:** cada día elige algo de lo que tengas apuntado ahí y ponlo en práctica o potencialo. (Esto ya lo vimos antes, ¿recuerdas?)
- **Listas de los negativos:**

**Lo que no se puede cambiar:** como no se puede cambiar, tenemos que aceptar que está ahí y dejar de resistirnos. Busca alguna ventaja o encuéntrale algo gracioso: eso te ayudará a que no te disguste tanto. Por ejemplo: «Soy bajita, pero así no tengo problema con las piernas en los autobuses». Y piensa, amiga, «Si esto no se puede cambiar, es que forma parte de mí, de quién soy, y soy estupenda». ¡Ole, tú!

**Lo que se puede cambiar:** si se puede cambiar, vamos a cambiarlo. Haz un plan viable para cada cosa de la lista y ve uno a uno, a tu ritmo. A veces pasa que, al cambiar algunos, otros dejan de tener importancia. ¡A por ello!

Tener una autoimagen ajustada y sana es importantísimo para tu autoestima y tu bienestar, y también lo es para una cosita de la que vamos a hablar un poquito más adelante: el sexo. Si no te sientes bien con tu cuerpo, si no estás a gusto, difícilmente vas a estar relajada y disfrutona en la cama (o en la encimera de la cocina).

**VAMOS A HACER UN EXPERIMENTO**

**Instrucciones:** lee el primer párrafo y luego haz ese ejercicio en tu imaginación, con los ojos cerrados. Luego responde a las preguntas que te formulo después.

Imagina que estás en un hotel en un lugar paradisíaco, con tu pareja, sin niños, sin obligaciones, relajados y con todo el tiempo del mundo para vosotros. Habéis pasado la mañana en la playa, os habéis tomado unos cócteles y una comida maravillosa después y, tras unos besos furtivos camino de la habitación, ambos tenéis ganas de hacer el amor. Hace un día precioso, las ventanas de los balcones están abiertas y el sol ilumina toda la habitación. Tu pareja se sienta en la cama y te observa mientras te quitas la ropa, toda la ropa, hasta que te quedas totalmente desnuda frente a él, bañada por una cálida luz.

**Lee solo hasta aquí.** Cierra los ojos e imagina la escena lo más vívidamente posible: cuantos más detalles y cuanto más realista sea, mejor. Cuando hayas terminado, abre los ojos y lee las preguntas que vienen a continuación.

- ¿Qué tal ha ido? ¿Has imaginado la escena de un modo más o menos realista? Si te ha costado y no lo has conseguido, no te agobies: a veces pasa. Prueba otra vez dentro de unos días, si te apetece.
- ¿Cómo te has sentido al desnudarte frente a tu pareja?
- ¿Qué pensamientos venían a tu cabeza mientras imaginabas que te estabas desnudando?
- ¿Te tapabas algunas partes?
- ¿Te sentiste especialmente incómoda con alguna parte de tu cuerpo?
- ¿Dónde miraba tu pareja?

No todo el mundo imagina con el mismo realismo, pero al que más o al que menos este ejercicio le sirve para detectar a dónde se le va la cabeza al estar (y sentirse) «expuesto» al desnudo y, por tanto, para identificar claramente sus mayores inseguridades físicas. Esas inseguridades, como decía, sin duda van a influirnos tanto a nivel individual como en nuestra vida sexual en pareja, así que con más motivo hay que trabajar en ello.

# **CAMBIOS, REFORMAS Y MANTENIMIENTO DEL INTERIOR DE LAS INSTALACIONES**

---

Tras un parto,<sup>2</sup> tu zona sur no está igual que antes: el alicatado seguramente se ha deteriorado un poco y las cañerías, si no hacemos nada, pueden acabar teniendo fugas, así que vamos a llamar a los gemelos de las reformas ya de ya. ¡No podemos dejar el sótano sin acabar!

De verdad, amiga, es importante y mucho que cuidemos nuestro cuerpo después de la maternidad, con especial atención a toda la zona implicada en el embarazo y el parto: abdominales, suelo pélvico, genitales... ¿Sabes por qué? Seguro que lo sabes, pero lo repasamos juntas, porsiacá:

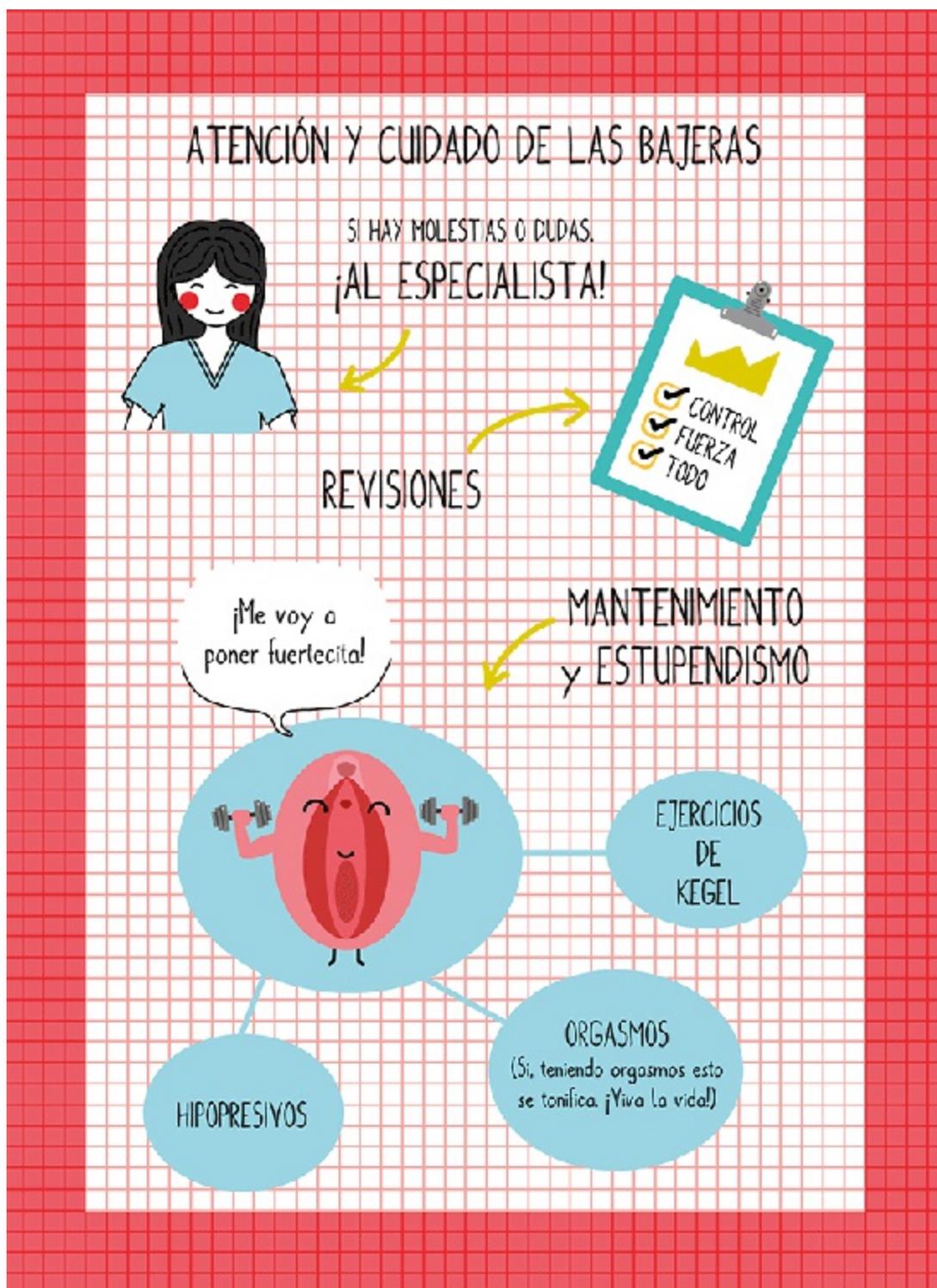
1. Para no hacerte «un Concha Velasco». (Lo digo con amor, querida Concha.)<sup>3</sup> El deterioro del suelo pélvico hace que sea muy posible que en unos años, si te cuentan algo muy gracioso, te mees de la risa, pero literalmente. La risa, estornudar, hacer fuerza... Todas estas acciones tan cotidianas pueden hacer que tengas pérdidas de orina y no lo queremos, ¿verdad?
2. Orgasmos que pueden pasar de un 7 o un 10 en la escala de Richter a un anodino 3. La falta de tono muscular en la zona sur hace que los orgasmos sean menos intensos. (Un orgasmo son contracciones musculares, de manera que, si el músculo está plof, la contracción será menos potente y, por tanto, la sensación que provoca, también. ¡Noooooo!)
3. Si la cosa se complica, podemos llegar a tener un prolapso.

# **PLANO Y RECONOCIMIENTO DE LAS INSTALACIONES**

---

Tras un parto vaginal, es muy posible que tu vulva no esté igual que antes: por ejemplo, puedes notar diferencias en la entrada a la vagina (como más abultada hacia fuera), lo que indica que, aunque no tiene por qué ser un prolapso, la cosa se ha descolgado un poquito. (Así que, ya sabes, esto conviene tenerlo controladito con un especialista.)

También puede que tengas alguna cicatriz debida a un desgarro durante el parto o a que te hicieron una episiotomía y, claro, el tejido cicatrizal no es como el resto: es más rígido, menos flexible e incluso puede que durante un tiempo notes menos sensibilidad en la zona de la cicatriz, que te dé una sensación rara cuando la tocas o que tengas retracción de los tejidos, fibrosis, adherencias, etcétera. En todo esto, siempre, si tenemos dudas, molestias o lo que sea, al especialista de cabeza. ¿Ok?



Te voy a hacer una pregunta (o siete): ¿Sabes en qué han cambiado tus genitales tras el embarazo y el parto? ¿Te los has mirado? ¿Te los has tocado? Es más —estoy preguntona—, ¿te los tocabas antes?

# **ESPEJITO, ESPEJITO, ESTE ES MI PHOSKITO**

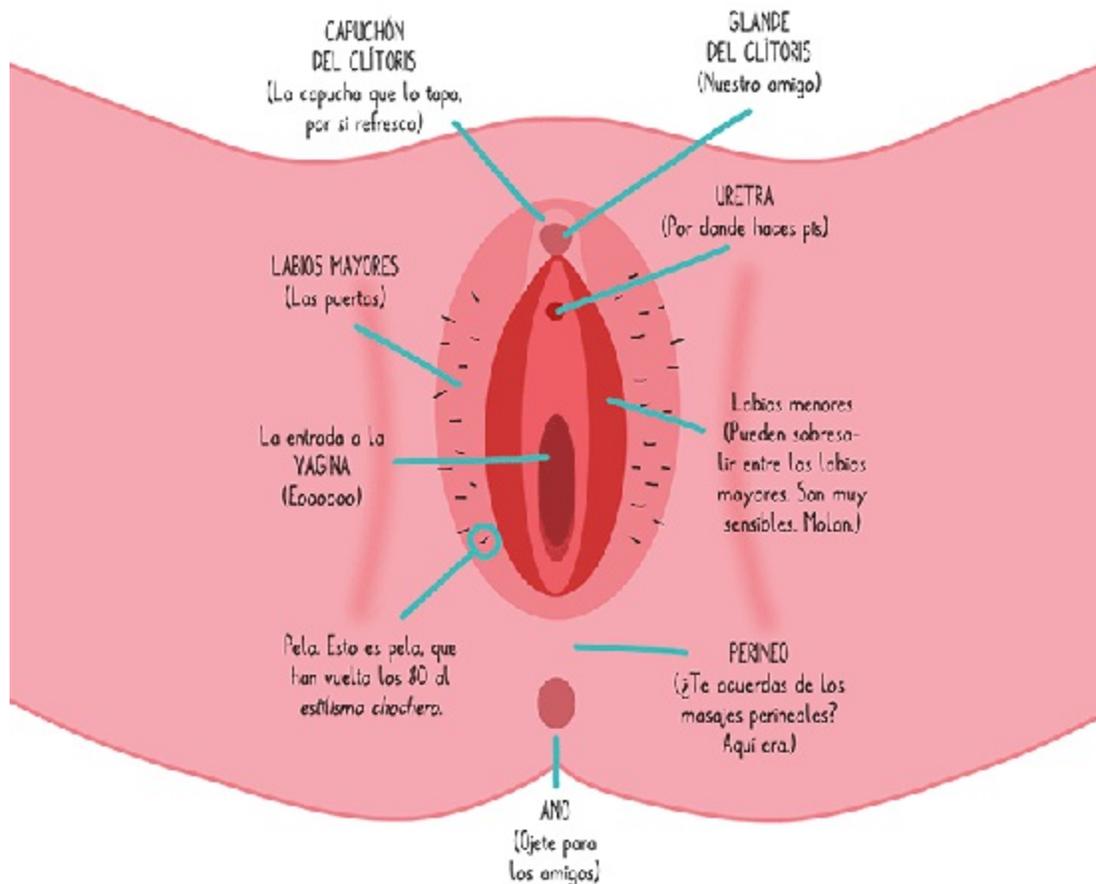
---

¿Por qué hay que mirarse y tocarse esta zona?

- Es tu cuerpo. ¿Cómo no vas a conocerlo? Muchas mujeres se sienten incapaces de mirarse los genitales tras un parto vaginal, pero es fundamental hacerlo para normalizar los cambios, para aceptar y amar ese cuerpo tuyo que sirvió para dar vida y que, además, ahora, te va a servir para obtener un placer preciosísimo.
- Si quieres disfrutar plenamente has de empezar por sentirte cómoda con tu cuerpo, con tu desnudez y con tus genitales. Vas a pasártelo infinitamente mejor en pareja —ya te lo digo—, vas a estar más relajada, vas a pedir lo que quieres y, por tanto, vas a tener lo que quieres. ¡Ole!

Si te sientes mal al mirarte o al tocarte, si piensas que es algo negativo, te animo a que hagas estas reflexiones: ¿Por qué iba a tener MI CUERPO algo de malo? ¿Por qué habría de ser negativo que lo conozca? ¿Por qué creo que es malo tocarme? A veces tenemos ideas ahí, clavadas en la parte de atrás del cerebro (por poner un sitio), que no sabemos muy bien de dónde vienen ni por qué las tenemos. Cuestionarlas, si no te hacen sentir bien, es de lo más sano.

# ••• LA YULVA •••



Esto es un dibujo esquemático, en la vida real los labios menores pueden sobresalir entre los mayores, ser asimétricos (uno más grande que otro), más oscuros (bermellón) o más rosita, el glande del clitoris (es la punta del iceberg, por dentro hay más) puede ser más grande o más chiquita...

HAY MUCHOS MODELOS DE VULVAS, Y TODOS SON PERFECTOS

Bueno, vamos a inspeccionar las instalaciones para conocer bien el terreno y ver qué podemos hacer allí:

- En el caso de que estés un poco nerviosa o tensa, antes de hacer nada date un baño relajante (y, de paso, disfrútalo, que una madre no puede hacer esto todos los días) o practica una relajación con respiración. La cuestión es llegar a esto de la manera más calmada posible, sin tensiones y sin nervios.
- Coge un espejo y ve observando tu monte de Venus, tus labios mayores, los menores... Ve a tu ritmo: es importante que te sientas cómoda. Observa con más detenimiento. ¿Sobresalen tus labios menores sobre los mayores? ¿Qué color tienen? ¿Son simétricos o asimétricos?
- Aparta con los dedos los labios mayores y observa. Mira, ¡ahí arriba está tu clítoris! ¡Hoooooooooaaaaaa, amiguitoooooo! Nos encanta el clítoris. Fans del clítoris. Bravo por el clítoris. Gracias por el clítoris.
- Este mismo día u otro puedes probar, si es que no lo haces ya, a jugar un poco y a ver qué sientes, sin presiones, sin exigencias, solo buscando sensaciones. ¿Dónde te gusta más? ¿Con qué movimiento?
- Y, si te animas, a tope, sigue y disfruta.
- Y, si quieres, prueba en la ducha, dándote con agua calentita en el clítoris o metiendo un cojín entre las piernas y frotándote con él o con un vibrador o un dildo o... o con lo que se te ocurra: las posibilidades, afortunadamente, son casi infinitas.

**REMEMBER: una sexualidad plena, disfrutona y molona, ha de empezar, necesariamente, por uno mismo (por una misma, en este caso) y pasa por sentirse libre y responsable de ella, por darse permiso para disfrutar. Así que... ¡a tocar y a tocarse!**

## ●●● UNA METÁFORA "AGUACATERA" ●●●

Pero solo lo como cuando estoy con mi pareja, y de la forma en que él lo prepara.

Me gustaría probar otras recetas, pero es que yo no toco aguacates sola.

Me encanta el aguacate. Está riquísimo, ¡y encima es súper sano!

Y no, no, ¿cómo le voy a decir a mi pareja cómo quiero el aguacate? Él debería saberlo.



¿TE HA PARECIDO ABSURDO?  
PUES ES LO QUE A VECES "HACEMOS/PENSAMOS" CON EL SEXO,  
CON NUESTRO SEXO, DARLING.

---

### SEXO DE MADRE

Si la vida sexual de muchas mamis fuera un tráiler, la voz en off diría algo así como (leer con voz del señor que habla en los tráilers, con el tono ese de «flipado intenso» y, si encima le añades el acento este de las pelis de Disney, ese que denominaban «español neutro», esto queda niquelado):

- En una ciudad cualquiera, una mujer excepcional ha sido madre.
- Ella pensaba que su vida sexual «volvería a la normalidad» al cabo de un tiempo, pero entonces descubrió que, en contra de toda lógica, trabajar todo el día, cuidar del peque, poner la lavadora, tenderla, limpiar baños y hacer la cena no eran actividades que la excitaran.
- Y ahora muchas noches mira la cama con deseo... deseo de caer en ella y perder el conocimiento.
- El destino jugaba en su contra: cuando tenía ganas, no se podía y, cuando se podía, no tenía ganas.
- Además, algo la atormentaba: la idea de que su hijo los pillara en plena faena hacía que su deseo se mudara a Wichita.
- Pero un día se obró el milagro y sucedió lo imposible: tuvo sexo.
- En un mundo lleno de tareas, en el que las horas pasaban sin piedad...
- Una mujer y su pareja luchaban por lo improbable: volver a hacerlo.
- De los creadores de «Papis, no pienso dormirme antes de las once» o «Vómito infantil en el calor de la noche»...
- De los productores de «Te faltan horas» y «El disfraz de carnaval es para mañana»...
- De la directora de «Too fast, too caca: yo de cero a cien no me pongo» y de «Recuerdos de pasión», llega...
- «Tu vida sexual cuando tienes hijos». Ya en tu hogar y próximamente en el de muchas otras mujeres.

Tu vida sexual cuando...

PLANES SECRETOS COSAS OTRAS COSAS

filmammiguity

TU VIDA SEXUAL CUANDO TIENES HIJOS

Ficha

Título	Tu vida sexual cuando tienes hijos	
Duración	Unos añitos	
Reparto	Tú (y si hay chati, también)	
Descripción	"Una película sobre la búsqueda del placer en un entorno hostil, una cinta en la que se entremezclan géneros como el documental, la ciencia ficción, la pornografía amateur y la comedia, en un cóctel... que seguramente te tomes cuando tengas hijos".	
Crítica	Los criticones dicen que las mujeres nunca tenemos ganas, que es nuestra responsabilidad si hay menos sexo tras la llegada de los hijos, que eso lleva a que los hombres, que siempre tienen ganas, lo vivan como una frustración, porque claro, les pueden explotar las pelotillas... Eso dice la peña crítica.	
Opiniones	¿Y qué dice el público? Además de no estar de acuerdo con la crítica, obviamente, entre el público encontramos espectadoras que se han sentido muy identificadas, y otras que no tanto, de manera que podemos concluir que hay experiencias de todo tipo y que no podemos asumir como normativo lo que cuenta la pelli.	

Es curioso: muchos, muchos, muchos, muuuuuuchos seres humanos están convencidos de que antes de tener peques el sexo era, como decía antes, espontáneo, lujurioso, intensísimo y variado, pero lo que pasa es que, en realidad, lo tenemos un poquito idealizado, porque la pura verdad es que antes de tener hijos tampoco es que estuviérais ahí, dale que te pego, todo el día y eso de lencería fina, champán y empotramientos contra la pared al ritmo del Paint it black de los Rolling Stones (ahí, marcando el ritmo, tun, tun, tun, tun...), pues mira, solo a veces... o nunca. Si lo piensas un poquito mejor, la mayoría de vuestros encuentros eran más bien en

pijama (de franela), tras el Cola Cao y con la tele de fondo, así que no nos flipemos.

Si pensamos que el sexo es meter y sacar cosas de sitios, si creemos que hay que hacerlo como mínimo cuatro veces por semana y que, además, ha de ser lujurioso, espontáneo, salvaje y guarrísimo SIEMPRE... pues mira, ahora que tenéis menos tiempo, que estáis más cansados y que vive con vosotros una criatura con conocimiento y autonomía, probablemente sintáis que vuestra vida sexual se ha ido a la mierda.

Ni en la Grecia ni en la Roma clásicas, donde hay más mitos es en torno al sexo, y no nos ayudan nada a disfrutar de él. Aquí te dejo unos cuantos «especialmente mentira» y especialmente negativos para «el sexo cuando tenemos peques» (the very best of):

- **Cada sesión tiene que durar una o dos horas.** Mira, eso es precioso, muy bonito, pero la realidad es que, cuando tienes retoños, eso no va a ser así siempre que quieras. Por eso, abogo y recomiendo «el rapidito» a modo de tentempié entre sesiones de este tipo. Y ni tan mal, oye: dan una vidilla estupenda y son «los polvetes de continuidad». ¡Ole!
- **El sexo es solo coito.** Mmmmmm, ino! Tenemos un cuerpo maravilloso y un montón de cositas que podemos hacer con él. ¡Qué lástima perderselo, niña!
- **Todo lo que se empieza hay que acabarlo.** Pues mira, cuando tienes hijos, esto no es así, pero ni para el sexo ni para nada en general. Se hace lo que se puede y mientras se puede y no nos morimos por ello. De hecho, un tocar por aquí, un excitar por allá, sin luego «culminar», es maravilloso para mantener el deseo, porque te quedas con ganas, así que luego... pues coges con ganas (en el sentido argentino de coger, ji ji ji). Las ganas son nuestras amigas.
- **Los hombres tienen deseo todo el rato y las mujeres, no.** ¡Me dan ganas de gritar! Hay muchos hombres que no tienen

ganas todo el rato; hay muchas mujeres que tienen ganas todo el rato; hay mujeres que quieren, pero las obligaciones y el estrés le han puesto el mute a su deseo, y hay hombres que «entienden» (mal) que el sexo es una necesidad para ellos y muestran su frustración malamente por no tener todo el que quisieran... Hay parejas en las que ambos quieren más sexo del que tienen y trabajan para conseguirlo. Hay parejas que hacen lo que pueden y se lo pasan pirata. Hay de todo, amiga, así que vamos a desterrar de una vez esta idea manida que no nos beneficia ni a nosotras ni a ellos, de verdad.

## **QUÉ BONITO ES TENER GANAS... Y HACER COSAS**

---

Como decían en Si lo sé, no vengo:<sup>4</sup> «Atención, pregunta». ¿Cómo vas de ganas?

••• NO •••



→  
Bragas de "Bridget Jones":  
¿son feas? Lo son. ¿Son cómodas? LO SON.

**Me pongo técnica:** el deseo sexual se considera la primera etapa del ciclo de respuesta sexual humana (las fases por las que pasamos con esto del sexo), que va seguida de excitación, meseta, orgasmo y resolución. (Bueno, algunas mujeres, algunas veces, pueden entrar en bucle en la fase del

orgasmo. Muajajaja.) La cuestión es que es el detonante, la base que necesitamos para que la cosa prospere.

Solemos pensar que el deseo es algo natural (como el yogur sin azúcar) y, por tanto, espontáneo y eterno, algo que estará siempre presente cuando queremos a nuestra pareja. PERO ESO ES UN MITO, otro mito, y estamos muy en contra de los mitos, ¿verdad? ¡Muerte al mito!

- Nosotros podemos querer a nuestra pareja «con la fuerza de los mares y el ímpetu del viento»,<sup>5</sup> pero habrá días en que nos apetezca el follisqueo lo mismo que una colonoscopia. Es decir, el deseo fluctúa, no es estable. Así que, si pensamos que deberíamos desear todo el rato y de la misma forma, igual lo pasamos mal pensando que, si no tenemos ganas, es porque algo va mal en nuestra relación o directamente con nosotras.
- Nosotros podemos amar al otro «de una forma sobrehumana», pero, si no hacemos lo que hay que hacer, el deseo nos da un beso en la frente y se pira.

Dicho esto, te voy a contar la historia de Maripi, a ver qué te parece:

## EL DESEO (UNA METÁFORA)

¡Hola! Soy yo.  
¿me recuerdas?

Esto... que venía  
yo a jugar un ratico.

Ahora es  
tarde, señora.

SI NO LO CUIDAS,  
SI NO LO ALIMENTAS  
SI NO LE PRESTAS ATENCIÓN...

TU ~~TAMAGOTCHI~~ DESEO LA PALMA  
(PERO NO ESTABA MUERTO. NO, NO. ESTABA DE  
PARRANDA -ES DECIR, QUE SE PUEDE RECUPERAR-)

Maripi se levanta todas las mañanas a las 6 y no siempre puede dormir del tirón. Después de prepararse y preparar a los niños a toda leche, sale disparada para el curro.

Termina la jornada laboral, tras haber comido ~~una mierda~~ algo rápido delante del ordenador para aprovechar más el tiempo, poder salir cinco minutos antes y recoger a los niños del cole (porque el chati, que es quien los suele recoger, hoy tiene reunión).

Lleva a uno a extraescolares y, mientras tanto, entretiene al otro o aprovecha para hacer una comprita, porque en casa faltaban algunas cosillas. Salimos de extraescolares y volvemos a casa. Baños, cenas (a veces, baño después de cena OTRA VEZ) y acostar a los peques.

Llega un wasap al grupo del cole del mayor: «Recordad, mañana es el día de la alimentación y tienen que ir disfrazados». Al suyo le toca de filete de pechuga a la plancha, con guarnición.

Un disfraz (o algo que pretende serlo) y dos horas y media más tarde, Maripi se mete en la cama. Su chati, con todo su amor, se acerca por detrás y la abraza. Ella nota algo: o se ha quedado enredado en las sábanas algún juguete de los niños o su pareja está teniendo una erección. Es lo segundo, pero a estas horas del día Maripi, sinceramente, preferiría que fuera lo primero.

¿Te sientes identificada? Seguramente, si no es a menudo, algún día de este tipo habrás tenido, ¿verdad? Lo cierto es que el estrés y la sobrecarga son enemigos totales del deseo y hacen que este mengüe, el pobretico. Y si, encima, sentimos que «deberíamos» tenerlo, por nuestra pareja, que sí que tenía ganas, el combo es letal. Vamos a desactivarlo.



La cuestión es que, si nos despistamos, el bucle del día a día, esa sobrecarga y ese estrés van haciendo que cada vez hagamos menos y que cada vez pensemos menos en sexo y eso nos lleva a que cada vez tengamos menos ganas. Vamos, es un poco «cuanto menos

hago, menos quiero» (y cuanto menos quiero, menos hago, claro). Pero, tranquilidad, porque, aunque se haya perdido un poco, podemos volver a ponerlo en forma. ¡Bien!

**PD:** vamos a pensar que Maripi y su maromo, al que vamos a llamar... no sé, José Carlos, tienen una relación de corresponsabilidad total. ¿Cómo es posible entonces que él, a esas mismas horas, con ese mismo cansancio, sí que tenga ganas? «¡Es porque es hombre!» Meeeeeeec, inoooo! ¡Danger, danger! ¡Alarm, alarm! Recuerda: eso es un mito. El maromo de Maripi, José Carlos, también está cansado, peeeero el sexo le parece una muy buena forma de acabar el día y de quedarse la mar de a gusto antes de dormir, así que, como lo ve como algo chachi, pues le apetece. Y eso, amiga mía, es un ejemplo de DESEAR.

## **VAMOS A PONERNOS INDOMABLES**

---

¿Estás satisfecha con tu vida sexual? ¿Crees que podría ser mejor? Te animo a que te pares un momento a pensar si realmente estás teniendo el sexo que quieres y como lo quieres. Si es así, ¡viva y bravo por ti!, pero si no lo es, ¿no crees que es hora de que tomes las riendas y disfrutes... a lo loco?

Sea como fuere, el deseo, las ganas y el nivel de «indomabilidad» en general son cosas que se pueden trabajar y mejorar, si es que están pachuchos, o poner más bonicos y más lustrosos, si ya están estupendos: el objetivo final es disfrutar de nosotras mismas y de nuestras parejas, que es gratis y hace que la vida sea más mejor. Y, oye, si es tu chico quien tiene el deseo en horas bajas o quien quiere tener más, pero no sabe cómo, esto también le vale: son pautas universales.

Vamos a poner nuestro deseo como Hulk Hogan. ¿Naranja? No, fuertecito y para eso tenemos que HACER y que PENSAR:

## **1. Piensa... verdemente**

Si nuestra intención es andar alegres y verdes por la vida, debemos empezar por pensar en sexo. ¿Por qué? Porque, al pensar en ello, le estamos diciendo a nuestro cerebro (ese cabroncete) que el tema nos va y él empezará a correr la voz por el resto del cuerpo: «Se hace saber, por orden del señor Cerebro, que nos gusta el sexo. Alerta a todas las unidades: Protocolo Cachondil Fase 1 activado». (Este es el capítulo de Érase una vez la vida que nunca se emitió.)

Pero, eso de pensar en sexo, ¿significa que tengo que andar todo el día con escenas guarrers en la cabeza? ¡No! Error. (No pasa nada: no te resta puntos en el carné de Cachondismo.) Se trata de estar despierta a lo erótico (y, a poder ser, despierta en general, aunque hayas tenido una noche toledana), a los estímulos, a las sensaciones de nuestro cuerpo, a imágenes, fantasías...

Vamos a la práctica, que, si no, no hacemos nada (en todos los sentidos): te propongo que durante una semana pongas tu mente en verde (o, como decían en El quinto elemento, ¡superverde!). En ese cuadernito (que ya vale oro) donde estás apuntando todas las cositas que estamos haciendo, anota esto, para que no se te olvide:

- Piensa en al menos tres cosas relacionadas con el sexo al día (y luego anótalas en el cuaderno): un actor que te ponga a cien, una escena, un olor, un sitio...
- Busca el lado verde de al menos tres cosas: por ejemplo, si ves una camisa chula, en lugar de pensar «¿Me entrará?», puedes pensar «Uy, ¡qué fácil se desabrocha, muajaja!». (Los «muajaja» son imprescindibles en esto.)
- Mira al menos dos o tres escenas a la semana de pelis, videoclips o lo que sea que tú sepas que son de esas que te ponen indomer. La hora del mensaje guarrindongo: pacta con tu pareja un momento del día concreto para... ¡mandaros un mensajito de contenido +18! No hace falta que sea nada ultraporno o forzado. Puede ser algo tipo: «He visto este vestido

y he pensado que estaría bien probarlo» o «¿Te acuerdas de esta canción que sonaba cuando estábamos en aquel hotel haciendo...?».

- Elige dos o tres zonas de tu casa que no sean la cama y piensa en cómo podríais montároslo en ellas.

Y, ya que estamos con la imaginación, una cosa que de verdad de la buena nos ayuda a que nuestras ganas suban como la espuma son las **fantasías sexuales**. ¿Has fantaseado alguna vez? Las fantasías pueden ser realizables o no realizables, además de saludables y estupendas. Y, oye, si alguna vez te sientes mal, porque te ha dado «calor corporal» imaginar que haces cosas con alguien que no es tu pareja, no te fustigues: pensar en comerte un helado no es saltarte la dieta.

## 2. Haz y disfruta haciendo

El deseo funciona de una manera maravillosa en este sentido: cuanto más haces (si te gusta), más quieres. Sola o en pareja... o las dos cosas, ¡pero haz y disfruta de tu cuerpo!

Aquí te dejo una idea<sup>6</sup> que te puede servir para inspirarte y hacer, pero que también vale como pie para desarrollar alguna que otra fantasía. ¡Combo ganador!

Estás enjabonándote en la ducha y tu pareja te pide permiso para entrar. El peque ya se ha dormido y todo está en calma. Te besa y se coloca detrás de ti y con las manos distribuye el jabón que aún cubre tu cuerpo: pasa por el cuello, la espalda y, casi en un abrazo, repasa suavemente tus pechos... Ahora tu cintura, tus caderas y, mientras te agarra con una mano, la otra se desliza hacia la cara interna de tus muslos, mientras el agua calentita cae sobre vosotros y...

Como decía Mayra Gómez Kemp, «¡Hasta aquí puedo leer!» Ja ja ja ja. ¡No me odies! Es que... algo tendrás que poner de cosecha propia, ¿no crees? Bueeeeno, vamos con otra idea:

Estáis en la cocina preparando algo para cenar antes de que tus padres traigan al peque. Has pelado una zanahoria y es inevitable: le das un bocado. «¡Eh, yo quiero!», dice tu chico. Cuando le acercas un trozo a la boca, él, en lugar de comérselo, lo que hace es darte un muerdebeso en la muñeca, otro en el antebrazo y otro en el cuello. Se te cae el trozo de zanahoria, claro. Él se agacha a cogerlo y tú te das la vuelta para seguir a lo tuyo, pero lo miras desde arriba y le sacas la lengua. Desde el suelo, de rodillas, agarra tus piernas desnudas y las separa ligeramente, mientras las recorre hacia arriba, levantando a su paso tu falda. Te besa la parte trasera de los muslos, cerca de las corvas, y te hace cosquillas. Y entonces otro beso más arriba y otro y otro... y entonces notas su lengua cerca de...

Desconectar es bien. A veces nos cuesta desconectar y es lo que nos mata las ganas. Por eso, puede estar muy bien cambiar de contexto, no hacerlo en casa, donde a lo mejor la cabeza se nos va a todo lo que hay pendiente o al peque. Una habitación de hotel es un sitio fabulosamente desconocido como para que nos dejemos llevar a lo loco y, además, allí tienes la certeza de que no te van a abrir la puerta. ¡Toma ya!

Amiga, coge el cuaderno ese que tienes «para nosotras» y apunta, si te apetece, claro:

- Lugares, acciones, posturas, ropa, juguetes o música con los que te gustaría probar. ¡Todas las ideas son bienvenidas!
- Anota también qué cosas hace tu pareja que te excitan.
- Qué cosas podría hacer para excitarte.
- Y, finalmente, una idea concreta, algo conciso, que te gustaría hacerle a tu pareja y que él te hiciera a ti.

Y, digo yo, ya que lo tienes apuntado, ¿no te animas a leerle algunas de esas ideas a tu pareja? Si no tienes pareja, lo que puedes apuntar es lo que te pone indomable, los juguetes que más te van, lo

que quieres hacer con ese... Si todos los años haces eso de los propósitos de año nuevo, ¿por qué no unos para darle alegría a tu cuerpo, Macarena?

Para motivarnos MÁS:

- Es cierto que el estrés jode —mira, por lo menos alguien hace algo— al deseo, pero también pasa al revés: una buena sesión de sexo nos ayuda a reducir el estrés. Oleeeeeee.
- No conviertas el sexo en «una tarea». A veces nos obsesionamos con que hay que hacerlo un número determinado de veces a la semana, «porque es lo normal», y acabamos convirtiendo algo maravillosamente lúdico en una obligación más, como hacer la compra o tender la lavadora.
- Prueba cosas nuevas. Al final, es verdad que el ser humano es un animal de costumbres y que, a nada que nos despistamos, caemos en el «sota, caballo, rey» y eso es un poco rollete para la pasión. Prueba cosas nuevas, posturas, juguetes, juegos...

# LA CABEZA TIENE QUE ESTAR DONDE TIENE QUE ESTAR, PORQUE SI NO...



## 3. Fuentes de disfrute personal

El mundo es un lugar lleno de estímulos erótico-festivos, de cositas muajajaja, y, aunque hay algunos universales, estas cosas son muy, muy, personales. Bueno, he dicho «muy personales», pero... el mundo de los «empotradores»<sup>7</sup> y Brad Pitt suelen ser de gusto popular.

Trinca otra vez el cuaderno, que vamos a hacer unas listas mucho más guays que las de la compra. (Deja como mínimo una página para cada categoría, que lo mismo luego te vienes arriba y se pierda algún dato por no tener sitio para anotarlo.) Listas de películas, libros, música y señores (como Jason Momoa) o señoras que te pongan un poquito salvaje.

- Si no se te ocurre nada, fíjate qué bonito va a ser tener que ponerte a buscar para poder rellenar esa lista. Esto son deberes de los que me encanta mandar en consulta, je je je.
- Puedes intercambiar ideas con tus amigas/os. Los debates sobre la calidad con la que fue hecho este o aquel ser humano, sobre todas y cada una de sus partes... o sobre algunas partes en particular, garantizan risas, diversión y material para hacerse cosas. ¡Todo son ventajas! También podéis organizar un «club de lectura verde»...
- Puedes comentarlo con tu pareja, pero lo suyo es que, si esto os mola, cada uno haga sus listas y luego «intercambiéis apuntes».

## **OHHHH de ORGASMOOOOOHHHH**

---

Ya lo he dicho mil veces: el orgasmo no puede ser el único objetivo del sexo. Ahora bien, tener orgasmos mola, tener orgasmos es bonito, tener orgasmos gusta, ¿verdad?



Hay muchos factores que influyen en «tener o no tener» y en la intensidad de nuestros orgasmos; por ejemplo:

- **Atención y concentración.** Sí, yo sé que puedes cocinar, hablar por WhatsApp con tu prima y vigilar al niño al mismo tiempo, querida amiga multitasking, pero eso en el sexo no nos vale. Aquí hay que estar a lo que se está o tu cabeza se irá a otra parte y tu deseo, excitación y orgasmito, con ella.
- **Cuanto más excitada estés, mejor.** Los mal llamados «preliminares» no solo no son tal cosa —tienen entidad y sentido en sí mismos y no son el prólogo de nada—, sino que, además, son una fuente de excitación sin parangón.
- **Practica a solas.** Por si no te había convencido con toda la perorata de antes, voy a probar de nuevo aquí. Eres la que mejor sabe lo que quiere y lo que necesita para llegar al orgasmo. De hecho, muchas mujeres tienen orgasmos con muchísima más facilidad a solas que en pareja.
- Hay que **tener en forma los músculos** implicados en el orgasmo. Ya sabes, Kegel, hipopresivos... y tener orgasmos, porque, como son contracciones de estos músculos, también ayudan a que se fortalezcan. Vamos, dime tú a mí que esto no es mejor que ir a hacer ciclo indoor, nena.
- **Procura tener una buena SEX-ESTEEM** (autoestima sexual, pero es que los anglosajones son taaaan buenos poniendo nombres...). Está más que estudiado que una buena autoestima en general y una buena autoestima en lo sexual (me toco, me mola, disfruto del sexo, no tengo malos rollos, etcétera) hacen que una disfrute más del sexo.
- **Sé un poco egoísta.** El egoísmo tiene, el pobre, como muy mala prensa, pero en el sexo, para disfrutar a tope, hay que centrarse un poco en una misma, en tus sensaciones, en tu placer. Si lo haces, no solo disfrutarás más tú, sino que tu pareja se lo pasará pirata, porque, ¿acaso hay algo más erótico que ver a tu pareja excitada?

- **Marca el ritmo.** Tú eres la que sabe si necesita más fuerte o más flojo, más profundo o más superficial, más rápido o más lento, así que asume un poco el control y ¡a por ello!
- **Pide lo que quieras.** Por ejemplo, si tu pareja está, como decían en Sexo en Nueva York (y yo me lo he agenciado como expresión forevah), «bajándose al pilón», eres tú la que ha de indicar si quiere más fuerte, más arriba o más adentro... Una buena comunicación sexual es garantía de placer.
- Y, como ya he dicho, **¡fuera presiones!** Si te ofuscas con llegar al orgasmo «ya» —hola, tenemos una noticia de última hora para ti—, no va a llegar. Disfruta, diviértete, riéte, siente, saborea, vibra... y, si estás centrada en eso, es muy probable que lo demás venga rodado.

**EXTRA:** a veces, la vida, las cosas pendientes, nuestras inseguridades y la madre que nos parió hacen que en el sexo no estemos al 100 % y, por tanto, que no disfrutemos al 100 %. Te propongo un ejercicio final, ahora que hemos visto todo lo que hemos visto y hemos hablado de todo lo que hemos hablado.

**Escribe:** ¿Qué harías con tu pareja, si te sintieras la reina del mundo, si nada te preocupase ni nada te hiciera sentir insegura o agobiada? ¿Lo tienes? Pues, ¿por qué no hacemos un día un experimento y pruebas a tener una sesión de sexo así como has escrito, en modo «reina del mundo»? Y, como es un experimento, si al ir a ponerlo en práctica no te sientes bien, pues no pasa nada, no hay que hacerlo, pero... ¿y si sí que te sientes cómoda? (Muajajaja.)



5

SECCIÓN  
HOGAR

## BONITOS RECUERDOS



**LA COMPRA: ENTRE UNAS VACACIONES Y UN**

---

# PENTATLÓN

---

La compra cambia con la maternidad, como casi todo, claro.

- Empiezas a leer las etiquetas de los productos, porque tú a tu hijo solo le quieres dar lo mejor.
- De pronto entiendes el packaging king size de algunos productos, como el de los tissues, las toallitas y, en general, los del mundo de la celulosa. Y porque no los hacen más grandes, que, si no, también los comprarías. En tu vida vas a gastar más clínex que cuando eres madre de ~~una pequeña fábrica de mocos~~ un peque.
- Descubres el pasillo infantil y te descubres atrapada en él cada dos por tres, mirando y oliendo los geles, las colonias...
- Descubres la ruina que es el pasillo infantil y todo su contenido, en especial los pañales. Alegrías de la paternidad contemporánea, oiga.
- Descubres la felicidad que da no tener que entrar más al pasillo infantil.
- Entiendes por qué tus padres hacían compras tan grandes: para ser tan pequeños de tamaño, los niños tienen un gasto en combustible la mar de majo y sus padres, o sea, nosotros, también comemos, ¡eh!

La compra: hechos

- Da igual que entres a por dos cosas. Vas a salir con más de una bolsa.
- Si no llevas una lista con lo que necesitas, vas a tener que volver al día siguiente a **POR TODO LO IMPORTANTE**, que es, precisamente, lo que se te ha olvidado comprar.
- Si vas al súper un momentito, solo para comprar **ESO** que necesitas, comprarás un montón de cosas, pero **ESO** que necesitas, **NO**.

- Si vas al súper con hambre o con sed, vas a comprar un montón de mierdas cosas que no son buena idea.
- El pasillo de los cereales es para los niños como las luces esas que se cuelgan del techo para los mosquitos.
- Si vas con el peque, lo primero es pasar por la parte del pan: ir dándole trocitos te da un margen de tiempo tranquilo ultranecesario y, de paso, tú también comes algo, ya que has abierto el pan...
- Si hacer la compra fuera un videojuego, hacerla con un bebé y/o con un peque que ya ande es el MODO EXPERTO.
- Si vas al súper con el peque en su cochecito, lo más probable es que alguna vez trinque alguna cosa sin que te des cuenta y salgas de la tienda sin pagarla. Si los de la tienda se dan cuenta, tú sentirás que el suelo se abre bajo tus pies, pero ellos lo van a entender. Por lo visto, esto pasa mucho... Además, se te nota en la cara que no estabas robando, cordera.
- Si vas al súper y, antes de entrar, le preguntas a tu hijo si quiere hacer pis, te dirá que no. Querrá hacer pis, en plan «no puedo aguantarme», cuando tengas el carrito lleno, pero aún te falten por comprar algunas cosas importantes.
- No importa cuántas bolsas haya, tú vas a intentar llevarlas TODAS de una vez desde el coche hasta tu casa. Te crees tú que haber cargado con un bebé tanto tiempo te da una fuerza sobrenatural... Y NO. Pero lo haces, porque la sola idea de tener que hacer dos viajes te da la energía necesaria para llegar hasta el ascensor antes de que se te desprendan los brazos de los hombros. Luego te miras las marcas de la mano con orgullo: son las señales de tu victoria frente a las bolsas.

## **PONER LA LAVADORA**

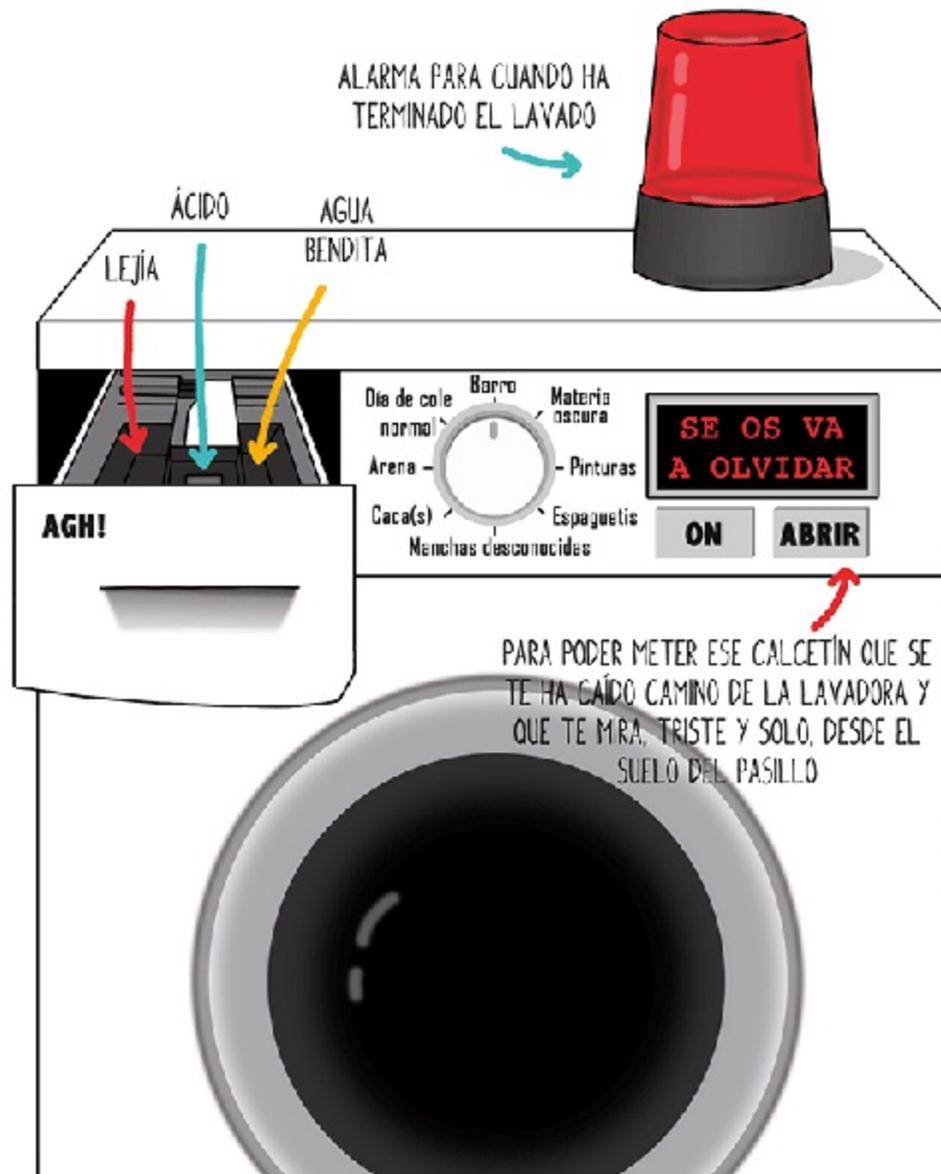
---

Una madre no pone la lavadora una vez. No, no, no y no. Eso sería lo fácil y lo bonito. Una madre la pone, se le olvida que la ha puesto y cinco horas después vuelve a ponerla, porque la ropa, que ha estado ahí encerrada y húmeda, huele a gimnasio de instituto. A veces, con suerte, este proceso solo se hace una vez. Otras veces se puede poner la misma lavadora dos días seguidos o incluso tres.

**Truquimari.** Hace algún tiempo, una lectora que firmaba como «Madre y blogger» —te amo, aunque no te conozca y te mando un beso apretao— me dejó un comentario en el blog diciendo que a ella la ropa no le olía, aunque se quedara metida en la lavadora todo el día. ¿El truco? Cuando el tambor empezaba a oler raro, ponía una lavadora con el agua hipercaliente con un vaso de vinagre y otro de lejía. He de decir que lo probé y... ¡es cierto! No me aguantaba sin olor todo el día, pero sí bastantes horas. Gracias, amiga lectora.

Las lavadoras son las que más sufren se percatan de que hay niños en casa. Todo va bien para ellas, el ritmo de trabajo es relajado... y entonces empiezan a llegar bodis llenos de caca de lactante y de cacas explosivas o trepadoras —¡ay, el mundo de la caca del bebé, qué completo!— y venga lavados y otro y otro... y así hasta la adolescencia, porque lavar sobacada de teenager no es moco de pavo tampoco. Pobreticas.

## ●●● LA LAVADORA DEFINITIVA ●●●



Lavados con sorpresa

- **Piedras.** Decirle a una madre que a los niños les gustan las piedras es como decirle a Arguiñano que el perejil mola: una obviedad. Tú lo sabes y revisas los bolsillos antes de meter la

ropa en la lavadora... Pues a pesar de todo eso, te encuentras piedras en la lavadora. Quizá Iker Jiménez sepa descifrar este misterio.

- **Pañales.** Y no, no me refiero a que metas en la lavadora los pañales de tela; me refiero a que se te vaya la olla y metas los desechables, esos que están llenos de cosas. El resultado es maravilloso. Te encanta. Mirar con pasmo cómo gira la lavadora con ese pañal dentro dando vueltas es uno de los momentos cúlmenes de la maternidad reciente.
- **Toallitas.** No sé cómo pasa, pero pasa. Cada equis tiempo te encuentras con que has lavado una toallita.
- **Pañuelos de papel.** Al ritmo que los gastáis con tanto moco, lo raro sería que no se te colara ninguno en la lavadora. Una de las mayores alegrías de la vida de un ser humano adulto es abrir la lavadora de ropa oscura y encontrártela con esos restitos de papel blanco del infierno. Otras veces pasa que el papel en cuestión no llega a salirse del bolsillo en el que estaba (en el de tu rebeca, normalmente), cosa que te da una alegría desproporcionada para lo que es, hasta que abres el bolsillo y parece que te ha vomitado en él el mismísimo osito de Mimosín. Que tengas suerte intentando quitar esos papelicos blancos de las paredes de tu bolsillo, porque es cosa fina.
- Aceitunas, bellotas, hojas, castañas, caracoles... La **naturaleza** está plagada de cosas que tu hijo quiere recoger... y que tú lavarás sin saberlo. No se han visto frutos secos menos secos pero más lustrosos en la vida, oiga.

Mención especial merecen, dentro del mundo del lavado con niños, los calcetines infantiles. SON MUY PEQUEÑOS. Se pierden. No importa que revises antes de meterlos en la lavadora: dentro se genera un vórtice energético hacia el más allá calcetinil y... allá que se van la mitad de las parejas. ¡Espera! ¡He tenido una epifanía! ¿Y no será que no es que se pierdan los calcetines pequeños, sino que lo

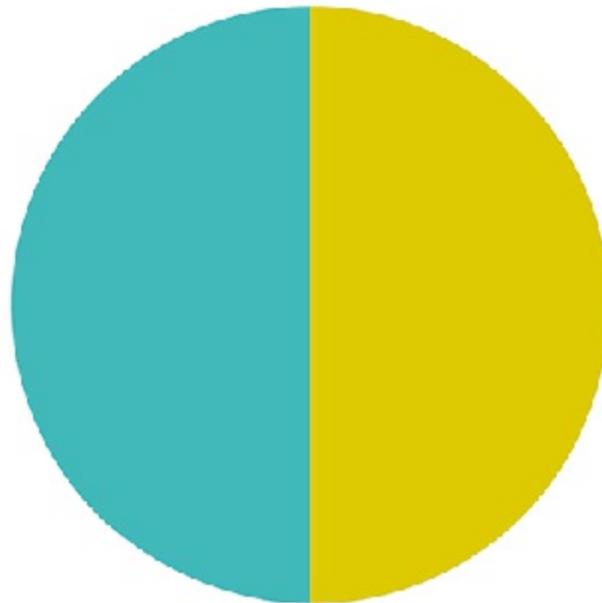
que pasa es que se transforman en piedras por una acción mágica de la lavadora? ¿Será eso? ¿Será eso?

**Truquimari.** Hace poco, una mami del cole me dijo que ella lo que hacía era lavar los calcetines en una especie de bolsa de red que venden para la lavadora. ¿Tú sabías que esto existía? YO NO. Viva la vida. (Viva Victoria, Cleopatraaaaa.)<sup>1</sup>

6

TRABAJAR,  
DENTRO, FUERA...  
Y DENTRO Y  
FUERA DE CASA

Los opinadores profesionales  
TE VAN A CRITICAR...



- SI TRABAJAS FUERA DE CASA.
- SI TE QUEDAS EN CASA A CUIDAR DE TU HIJO.

HAZ LO QUE TE DÉ LA GANA  
Y PASA DE SUS OPINIONES

Si pensabas que eso de sentirte juzgada iba a estar restringido a lo que es crianza y en especial a la primera etapa, cuando tu retoño era un bebé, la toña que te pegas es fenomenal cuando llegan LAS OTRAS maravillosas vías de machaque popular, como el trabajo,

dónde y cuándo lo haces y esas decisiones que tú te creías que eran PERSONALES.

La peña va a opinar SALVAJEMENTE sobre tu vida laboral en general y sobre lo que estás haciendo con ella ahora que eres madre en particular.

Lo guay de esto, querida amiga, es que no hay ninguna «opción buena».

- Si trabajas cuando es peque, porque trabajas y qué clase de madre eres que lo deja, tan pequeño, y todas esas cosas bonitas que ayudan un montón a que tú no te sientas culpable y a que no llores en el baño del trabajo nada más llegar, después de haber dejado a tu peque en manos de otras personas.
- Si has decidido quedarte en casa con el peque y no incorporarte o no buscar trabajo, que si estás abandonando tu carrera, que si luego verás lo difícil que es encontrar algo, que si no tienes aspiraciones personales y profesionales, que qué cómodo es ser una mantenida... (Esta expresión me pone los pelos de punta y me dan ganas de vomitar.) Vamos, como si tú misma no hubieras pensado en todas esas cosas, como si no lo vivieras a ratos como una renuncia a una parte importante (ingresos, proyección, cotización...), como si no fuera una idea meditada y pactada en pareja (en el caso de tenerla), como si no tuvieras cierto miedo también a lo que pase en el futuro EN TU VIDA laboral, como si cuidar de tu hijo no fuera un trabajo IMPORTANTÍSIMO.

Sí, lo peor es que algunas veces esas cosas que nos dicen también nos las hemos dicho nosotras, porque la puñetera verdad es que lo de trabajar, sea donde fuere, casi siempre acaba siendo fuente de malestar, ¿verdad?

## **CUANDO TRABAJAS FUERA DE CASA**

---

Dejar a tu peque cuando te incorporaste al trabajo fue, seguramente, duro de cojones. Es posible que, en cierta forma, también fuera liberador: hay muchas madres que realmente están deseando volver a trabajar, pasar tiempo con adultos, sentirse «expertas» en algo (frente a las inseguridades de la maternidad y esas cosillas).

Sea como fuere, lo que seguro que en algún momento vino a visitarte y aún a día de hoy lo hace es el sentimiento de culpa. Como ya hablé de él en el capítulo de las emociones, no me voy a detener mucho, pero no quiero pasar por ello sin decir que... ¡vaya mierda! Mira que se siente una mal a veces, ¿verdad? Es una sensación como de estar fallándole, de no darle lo que necesitaría, de no llegar a todo... de ser una madre regulara.

Además de lo que tienes en ese capítulo sobre emociones acerca de la culpa, te dejo unos tips sencillitos y específicos para lidiar con la culpa de la «madre trabajadora».

- Piensa en lo que tu trabajo te aporta a ti, como individuo, y a tu familia. No es que te estés yendo a un spa todas las mañanas, ¿verdad?
- Si tu hijo es pequeño, busca el mejor lugar posible para él, un sitio con el que estés completamente tranquila (y de acuerdo con el proyecto educativo, los principios, etcétera), porque, si encima de que «lo dejas», el sitio no te convence, apaga y vámonos: la culpa se hace mastodóntica.
- Habla con otras madres que también trabajen fuera de casa. Ya sabes que las experiencias de otras siempre nos ayudan y seguro que, al poder hablar de ello, al sentirte arropada, también te sentirás mejor.
- Prioriza. Si hoy has salido del trabajo más tarde que de costumbre, no es el día de la lavadora ni de la compra, sino el día de estar con el peque. Lo demás lo puedes hacer mañana, que tendrás más rato, o le pides a tu pareja que te cubra en eso (y ya lo cubrirás tú otro día).

- Establece tus límites, tus líneas rojas en el trabajo. No voy a trabajar los fines de semana ni a partir de tal hora... Así evitarás comerte tiempo de «no trabajo» y machacarte por ello después.
- Abraza el caos.<sup>1</sup> Si curras y tienes hijos y una casa y médicos y familia, por muy corresponsable que sea tu pareja, la vida os va a merendar —no hay horas para todo, desde ya te lo digo—, así que aceptemos que no todo puede estar «perfecto», que hay cosas que tendrán que esperar y cosas que no van a salir como esperábamos... NO PASA NADA. Cuanto más flexibles seamos y más aceptemos esto del caos maternal, menos mal lo vamos a pasar.
- Si tu trabajo te gusta, te hace feliz y sientes que creces y que te aporta, al hacerlo, al ir a trabajar, estás mostrando a tu hijo un modelo con aspectos que pueden ser muy positivos: la importancia de mirar por uno mismo, de querer aprender y mejorar constantemente, el desarrollo de la pasión por lo que haces, la satisfacción que ello supone, la autonomía que proporciona... No está mal, ¿no?

Algunas cosas que te van a pasar, si eres una madre que trabaja fuera de casa:

- Cuando estés en la oficina, te vas a encontrar trozos de comida, leche o mocos pegados en la ropa.
- Es posible que alguna vez llores en el curro o camino de él y que más de una vez te sientas culpable por cosas, varias, muchas... (Es un no parar.)
- Te vuelves una diosa de la organización, una maestra de la gestión del tiempo, una ídola suprema de la optimización.
- Te pierdes reuniones del cole, funciones escolares o recogidas bonitas, como cuando estuvieron en la granja, y eso es una caca, la verdad.
- Alrededor de las ocho o las nueve, tu cuerpo empieza la desconexión por cansancio y se te viene encima una bajona (que

no perdona).

- A esa hora, uno de tus hijos se va a espabilar en vez de dormirse y tú sentirás que mueres.
- En el camino al trabajo, tarareas una canción de dibujos animados.
- Tienes la sensación constante de que no estás al 100 % en ninguna parte: ni en el curro ni en casa.
- Hay días en los que ir a currar te parece unas vacaciones mentales.

## **CUANDO NO TRABAJAS FUERA DE CASA PORQUE CUIDAS DE TU PEQUE**

---

5 cosas que no hay que decirle a una madre que no trabaja fuera de casa para cuidar de su hijo:

- «Entonces, no trabajas, ¿no?» No, eso que hago de criar a mi hijo y acompañarlo en una de las etapas más cruciales de su vida no requiere esfuerzo ni planificación ni tiempo ni nada: es ocio.
- «Estarás deseando tener un trabajo “de verdad”, ¿no?» Mire usted, cuando alguien toma una decisión de este tipo, no es a la ligera, sino algo meditado. Eso, para empezar. Por otra parte, usted no conoce los motivos: puede ser por querer cuidar personalmente del peque, pero también puede ser porque antes tuviera un trabajo precario y el coste de la escuela infantil suponga casi lo mismo que su infrasueldo, así que mejor cállese.
- «¡Qué bien tener tanto tiempo libre!» Yo no sé lo que la gente se cree que es cuidar a los hijos en casa, pero... ¿Tiempo? ¿Libre?
- «Todo el día con los niños... ¡Qué locura!» Pues mira, un poco sí, pero también es satisfactorio cuando estás presente en cada

paso del desarrollo de tu hijo, cuando eres tú la que está ahí. Es tu peque y no un castigo divino.

- «Tendrás la casa como los chorros del oro, vamos.» Pues mira, igual sí o igual no. Depende de la edad del peque, de sus necesidades, de las prioridades de la madre en cuestión... y de lo que le salga del phoskito hacer a la susodicha. A ver si ahora va a resultar que hay un Comité de inspección de orden y limpieza de hogares en los que la madre está en casa cuidando a los niños.



QUERIDOS DINOSAURIOS, DEJAOS DE MIERDAS:  
CUIDAR DE LOS HIJOS NO SON PRECISAMENTE UNAS VACACIONES

5 cosas para mantenerte cuerda estar estupenda cuando cuidas de tu hijo en casa:

- Pide ayuda. Que estés en casa cuidando de los niños y no salgas a trabajar fuera no significa que tengas que poder con todo lo

referente al hogar todo el rato.

- Al cuidador hay que cuidarlo. Cuando dedicamos mucho tiempo a una tarea tan absorbente como cuidar de los peques, a pesar de lo reconfortante y maravilloso que es, se produce cierto desgaste, así que necesitas que te cuiden y te mimen.
- Desconecta en pareja. Todo el día en casa hace que el rol de madre sea el que más activo está. Tú no sales de tu trabajo, no cambias de contexto, no puedes desconectar, así que se impone hacer escapadas con tu chati para activar esos otros roles (el de pareja, el de mujer...).
- Haz deporte. Cuando llegue a casa tu pareja, daos un momento el relevo, por ejemplo, y sal a correr o al gimnasio. El deporte es genial para descargar, para sentirte bien.
- Ten un rato al día para ti. Esto ya lo he comentado en otro capítulo, pero es que en estas circunstancias tiene aún más importancia. ¡Mímate!

Y si tu caso no es ninguno de los dos anteriores, si tú lo que hiciste fue COMBINAR LOS DOS, ~~loca, que eres una loca~~, ven a mis brazos, porque sé lo que es trabajar en casa, con fechas de entrega, con cosas que hay que hacer ayer, mientras sujetas a un bebé o le das de comer a un niño o juegas con él... o te sientes culpable quetecagas porque no estás al 100 % en una cosa ni en la otra y la otra es tu hijo, nada más y nada menos. Manejar el estrés y la frustración en estos casos es de ídola suprema, porque es tela de complicado. ¡A tus pies!

## **LA CARGA MENTAL**

---

La carga mental es el esfuerzo cognitivo, la saturación, que supone estar pendiente de todas las cosas que hacen falta para la casa y la familia, es decir, de la planificación, la organización y la

gestión del hogar, que recaen mayoritariamente sobre uno de los miembros de la pareja. Sí, lo has adivinado, suele ser la mujer y se da en parejas en las que todo el peso, tanto de la realización de las tareas como de su organización, recae en ella o en las que, a pesar de que el hombre participe de esas tareas, la coordinación y la organización de todo depende de la mujer. Es el clásico «Dime qué quieres que haga».

El problema de la carga mental, además de por el propio volumen de datos a gestionar, es que es invasiva y aparece en todos los ámbitos en los que estés, así que no te permite desconectar en ningún momento. (Por ejemplo, cuando en el trabajo te acuerdas de que esta tarde hay que poner una lavadora con el uniforme del equipo del niño o no estará limpio para el partido del sábado.)

Ya te puedes imaginar las consecuencias de esa carga mental: estrés, dificultad para concentrarse —es normal: si tienes setenta cosas en mente, ¿cómo vas a centrarte en nada?—, menor autoestima —nos sentimos poco eficaces y mal por estar sobrecargadas, ¡porque tenemos que poder con todo!, aish—, problemas de pareja (enfados, tensiones...), entre otras muchas cosas, todas muy feas.

El concepto de carga mental se ha hecho popular desde hace relativamente poco, pero existir existe desde hace muuuuuucho. Muchas lo conocieron o, mejor dicho, muchas le pusieron nombre con unas ilustraciones que se hicieron virales de Emma Clit (que posteriormente las aglutinó en un libro, *La carga mental*, Lumen, 2018). Si no las conoces, te animo a que les eches un ojo. Verás que es como VER LA LUZ, una que jode, pero que también calma, porque permite avanzar.

Este tema tiene unas implicaciones, unas bases y unas reflexiones a su alrededor que no voy a poder abarcar en este libro. Si te interesa el tema —desde ya te digo que tiene mucha enjundia y permite realizar análisis desde diversos ámbitos y perspectivas—, te recomiendo libros como el de Emma Clit o *La carga mental me sienta fatal* de Marie-Laure Monneret (Lunwerk, 2019).

A pesar de no poder profundizar, tampoco quiero «abrir el melón» y pasar a otra cosa, así que te dejo lo que podría ser el primer paso para iniciar el cambio.<sup>2</sup> Cuando pregunto en la consulta o en los talleres cómo se podría solucionar su situación, muchas mujeres responden rápidamente con un «Pues que cambie mi pareja y haga las cosas que le tocan». Entonces pregunto: «¿Ha propuesto tu pareja cambiar alguna vez vuestra dinámica?». Si es que sí, ole, ya solo os queda sentaros y planificar juntos el cambio, pero, si es que no, ¿crees que lo va a hacer ahora, así, porque le viene la inspiración? ¿Qué hace falta para que eso que no ha pasado pase?

Si tienes claro que necesitas que las cosas cambien, amiga, te toca HABLAR; te toca sacar el tema y ponerlo sobre la mesa; te toca PEDIR. Yo sé que confrontar no es fácil, pero estamos hablando de tu bienestar; es el modelo que le estáis enseñando a vuestro peque; es reclamar una idea justa, algo que tú necesitas. «En esto estamos los dos, así que la responsabilidad también ha de ser de los dos», ¿no te parece?

En Amor con ojeras (Lunweg, 2016), mi primer libro, que está centrado en las relaciones de pareja cuando «aparecen» los hijos, tienes un montón de pautas para tener una buena (y eficaz) comunicación y negociar chachamente, que es lo que, en último término, tendréis que hacer para que el reparto de tareas no recaiga solo sobre ti, sino que sea equitativo, racional y justo.

Porque no basta con decir «hay que cambiar» —es probable que eso termine en cero cambios y muchas frustraciones—, sino que hay que trazar un plan, comprometerse por ambas partes y garantizar su cumplimiento, claro... Pero ese ya es otro tema<sup>3</sup> y este es un libro sobre nosotras, las mamis. Eso sí —de verdad de la buena—: se vive mucho más feliz cuando...

SOMOS EQUIPO PARA TODO





7

OTRAS  
NECESIDADES

	ANTES	DESPUÉS DE SER MADRE
 CINE. SERIES...	Netflix, HBO, <i>Juego de tronos</i> , <i>The walking dead</i> ...	Netflix, HBO... Kids, nuevos canales como Clan, Boing, Disney, <i>Juego de mocas</i> , <i>The walking mom</i> ...
ARTE 	Museos, exposiciones... Obra gráfica, escultura, óleo sobre lienzo...	Los paredes de tu casa, tu nevera... Dibujos de tu hijo a lápiz, cera, tomate, pintalabias, rotulador indeleble, caca en pañal...
 MÚSICA	Pop, rock...	La copla "Mamá" a las 4 de la madrugada, la música de los dibujos (que no se te va de la cabeza, la cantas hasta cuando estás sola), "Soy una tazaaa..."
 TEATRO	Musicales, dramas, comedias...	"Mamáááá, llévame el abrigo que pesa tanto que no puedo con él", "Mamáááá, no puedo seguir andando porque me duelen las piernas"... Sí, ves mucho teatro infantil.
 VIAJAR	Playa, montaña, turismo cultural, nuevos países...	"¿Hemos llegado ya?", "Me hago pis", "¿Yo no quiero ir!", "¿No quiero volver a casa!"...
 LEER	Novelas, relatos...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué? ¿Leer?</li> <li>- Leer un párrafo y dormirte.</li> <li>- Leer un párrafo y volverlo a leer... porque no te has enterado de NADA.</li> <li>- Cuento infantil a cascoporro (molan en verdad).</li> </ul>
 GIMNASIO	Pagas y no vas.	Pagas y no vas. Hay cosas que no cambian.

Mira, si dormir y comer, que es como la base de la vida, ya cuesta, lo de cubrir esas otras necesidades que no son imprescindibles para lo que es la supervivencia, pero que ayudan, es más difícil que conseguir entradas para el especial de Navidad de Los Pica Pica.

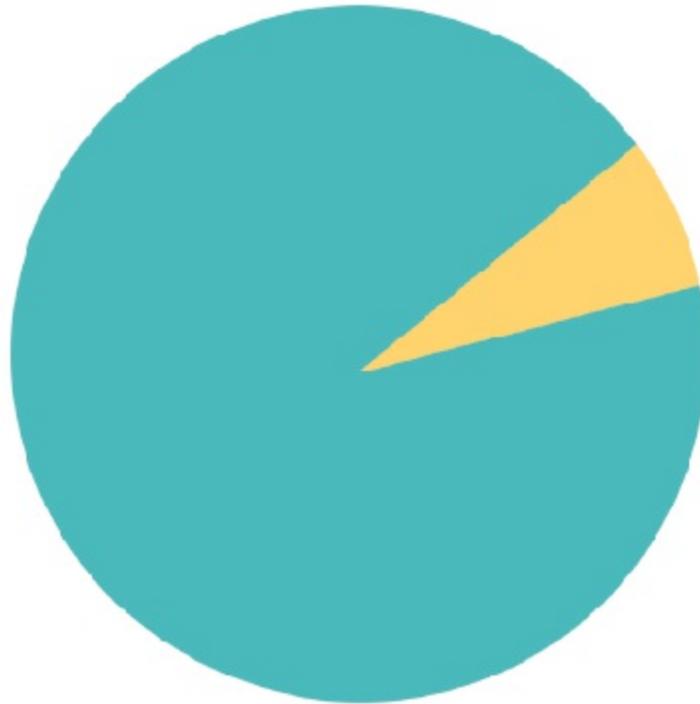
Nuestras necesidades son exactamente las mismas que las de cualquier mortal, solo que las madres, para poder cubrirlas, «jugamos en nivel difícil». Por ejemplo, cualquiera dice «Voy a tomarme algo con un amigo» y va y se lo toma. Tú dices «Voy a tomarme algo con una amiga» y lo que te tomas es un tiempo sin verla, porque es imposible coordinar agendas o, directamente, salir de casa. Te dejo una bonita historia que ilustra el concepto de «dificultad nivel madre».

### **EL FULAR**

Vais a salir y solo te falta ponerte el fular (spoiler: eso no va a pasar). En el pasillo te interceptan «los protestares» de tu hijo, que no encuentra el Robocopin y sin él NO SALE. Lo buscas y lo encuentras (en dos segundos, claro, porque las madres tenemos ese poder). Vas (otra vez) a por el fular pero ves tu reloj en el armario (¿qué hace ahí?) y te lo pones. «Mamáááá». Vas. Es otro peligroso caso de «manga de camiseta pillada dentro de la del abrigo». Menos mal que estabas tú ahí... ¡Vamos, que es tarde! Al salir ves que algo pasa en el baño, pero como vais con la hora justa prefieres dejarlo como sorpresa para cuando volváis. Ya en la calle te acuerdas del fular. A la mierda el fular. Pasas del fular. Odias el fular. ÉXTASIS FINAL: vais al cine y tienen el aire acondicionado nivel «Invierno en Laponia». Ojalá haber cogido «el puto fular».

**ENDE**

# SALIR A CENAR EN PAREJA CUANDO TIENES HIJOS



- TIEMPO DE PREPARACIÓN PARA PODER SALIR  
(encontrar fecha disponible en la que no haya compromisos infantiles, encontrar a alguien que se quede con él, encontrar qué ponerte, que no se ponga malo ese día...)
- TIEMPO CENANDO FUERA

## **OCIO Y TIEMPO LIBRE**

---

**VACACIONES DE VERANO... Y OTRAS FORMAS DE SABOREAR EL INFIERNO EN LA TIERRA**

No es fácil encontrar momentos para el ocio y el descanso, pero bueno, siempre nos quedarán las vacaciones de verano para... Ah, no, ¡que somos madres!

Tu hijo tiene tres meses de vacaciones<sup>1</sup> y tú... pues NO, claro. Pero, ¿qué clase de mierda situación es esta? Conciliar y criar y esas cosas bonitas que la vida nos pone fáciles, ¿eh?

~~Cronología del descenso a los infiernos~~ del inicio de las vacaciones escolares:

El apocalipsis vacacional da comienzo a mediados de junio, cuando tu peque ya lleva unos días sin cole, unos días muy largos. Tu casa va mutando de hogar cuqui-estándar a Primark un sábado de rebajas. Tu cordura empieza a desintegrarse al mismo ritmo que se derrite ese helado que tiene tu hijo en la mano y que se está comiendo encima del sofá.

Tú, que eres una madre contemporánea y lees blogs chachis — ¡Hola!— y webs especializadas — ¡Hola! Estoy en todas partes—, te preparas una lista de actividades para entretenerlo y disfrutar de él/ella en estos días. «Con esto tengo para todo el verano», piensas.

Veinte minutos después, tu retoño ya lo ha hecho todo. Desde ese momento hasta que des con algo que lo entretenga, el reloj irá tan lento que incluso puede llegar a retroceder.<sup>2</sup>

Una hora de niños de vacaciones equivale a tres semanas «normales». Intensidad suprema. Antes de ser madre, el verano te servía para descansar y para recargar las pilas. Ahora, las únicas pilas que recargas son las del mando a distancia del coche teledirigido de tu hijo y unas mil doscientas veces, además.

La revista que no te cuenta mentirijillas

# Maternidad Real

SUMMER EDITION

¿Quieres dormir aunque sea un poco? **El truco de las persianas**

**Cómo deshacerte de la flauta sin que lo note**

**Humor: conciliar en verano**



**Anticípate: las 32 chorraditas que va a hacer tu hijo en la piscina**

**5 respuestas originales a "¿Hemos llegado ya?"**

**101 maneras de quitar arena de la cabeza**

**Amor: 10 tips para reconocer a tu pareja cuando la veas**



Y en el interior...

Mil y una recetas con arena • Nostalgia: ¿Recuerdas lo que era la siesta? • Calculadora: ¿Cuánto falta para que empiece el cole? • Psicología: ¿Es posible estar más cansado que en febrero? •

Ediciones LAPSOICOMAMI

Sí, las vacaciones con retoños se parecen a tus vacaciones prematernidad como un huevo a una castaña o, mejor dicho, como un mojito a unos manguitos.

## **Y, SIN EMBARGO...**

No, ni descansas como antes ni te relajas como antes ni nada. Ahora que somos madres, nada es como antes, ni siquiera la ilusión: porque sí, a todos nos puede gustar ir a la playa, a la sierra o a donde hayamos elegido y tumbarnos a la bartola a descansar, pero, cuando ves y vives el verano a través de los ojos de tu peque —¡ay, mare!—, te empieza a dar un poco más igual lo de no descansar como antes.

Donde tú ves piedras, él ve tesoros; hay castillos en los que seguro que vivieron dragones, piscinas en las que hacer, por primera vez en el mundo mundial, eso de tirarse en bomba; sentir el sabor de la sandía fresquita; las siestas sin camiseta (pero pegados a mamá, ahí, dando calufo del amor)... El mundo es más bonito, aunque haga calor, cuando lo vives con un peque. Así que no, la verdad es que no es lo mismo, pero menos mal, ¡porque esto es genial!

## **VAMOS A PONERNOS UN POCO OCIOSAS, MARI**

Es necesario que tengas tiempo libre, que pases ratitos tú sola, que hagas cosas por ti... (Ya te lo he dicho como cincuenta veces en capítulos anteriores, tó pesá yo.)

Beneficios de tener momentos de ocio sin hijos (y hasta sin pareja):

- Nos sirve para desconectar, para airearnos... y esto nos permite poner el termostato a cero y bajar al mínimo los niveles de saturación y de cabreíto. Vamos, que una se resetea y vuelve nueva.
- Es una fuente de refuerzos: nos lo pasamos bien, nos divertimos, desconectamos de las obligaciones... Así que llenamos la cajita del buen rollo y nuestro estado de ánimo mejora.
- Ayuda a mantener viva la relación, a hacerla interesante. «¿Qué? ¿Cómo? ¿Me estás diciendo que salir yo sola hace que esté mejor con mi pareja?» Sí, como lo oyes. El fuego, cuando lo tapas, cuando aprietas las maderas unas con otras, se ahoga y se

apaga. Sin embargo, si le das aire, ¡crece! Pues esto es igual: si pasamos ratitos cada uno por su lado, nos aireamos y luego nos cogemos con más ganas. Además, al tener experiencias por separado, luego tenemos más cosas que contarnos y más temas de conversación, además de las cacas y los piojos de los niños, ¡o de que no hay bolsas de basura! ¡Oeoeoeoe! Vivir cosas hace que una se enriquezca<sup>3</sup> y, a su vez, que lo haga también la relación de pareja, porque aportamos. No me digas que no es marvelous.

● ● ● ● TIEMPO LIBRE ● ● ● ●

¡Por fin un rato sola,  
un rato para mí!

Yoy a ir al gimnasio,  
luego una ducha larga,  
luego a leer, luego...

↑  
EXPECTATIVA



REALIDAD

Mami, ¡ya  
estamos aquí!



**AMISTAD**

---

**Ilustración:** ella, al teléfono, con ropa de verano. Sí, por favor, vamos a vernos, ¡tengo muchas ganas! Mmmm, a ver, hoy es jueves... yo creo que podría cuadrarlo todo para diciembre.

«¡Qué bonita es la amistad!» «¡Cómo necesitamos tener amigos!» «¡Qué bien sienta hablar con otros adultos!» «¡Qué difícil es quedar, copón!» Pero, ¿dónde está todo el mundo?». Estas cinco frases resumen tu vida social, especialmente al principio de la maternidad. Luego la cosa mejora, ¿verdad? (¿Verdad? ¿Verdad?)

Casi todas las mamis con las que he trabajado coincidían en que, tras la maternidad, su vida social había sufrido un fuerte cambio: por un lado, amigos que se van, relaciones que se enfrían... y, por otro, ganas de pasar rato con otras madres y nuevas amistades que surgen alrededor de los peques.

## **AMIGAS SIN HIJOS**

«Cuando tuve al peque, perdí a algunas de mis amigas sin hijos.» Esto lo he escuchado muchas veces. ¿A ti te ha pasado?

Sin embargo, y a pesar de que se trate de algo frecuente, no significa que las relaciones entre padres y personas que no tienen hijos sean imposibles o irreconciliables. ¡Por favor! ¿Es más complicado que antes de ser madre? Pues, mira, probablemente sí, pero como casi todo.

Es cierto que la logística, la disponibilidad, los intereses y/o las necesidades ahora son diferentes para unos y para otros y que estos cambios, si no los abordamos correctamente, acaban por distanciarnos, pero tener amigas sin hijos no solo es factible, sino que, además, «da una vidilla que te cagas», porque son nuestra conexión con otro planeta, uno en el que la gente duerme hasta tarde los fines si les apetece (¡miracolo!), sale cuando quiere y come lo que le apetece y cuando le apetece. Es como «porno vital».

Hablar con amigas sin hijos es como cuando llevas tiempo en pareja y tienes una amiga soltera: te encanta que te cuente sus follaventurillas. ¡Son tan entretenidas! «Pásame las pipas y cuéntame. ¿Cómo decías que tenía la pichilla el muchacho del otro día?»

## **AMIGAS CON HIJOS**

A muchas mujeres nos pasa que hay un momento en la maternidad (puede que incluso ya en el embarazo) en el que necesitamos estar con otras mujeres que estén pasando por el mismo proceso que nosotras (a pesar de ser conscientes de lo diferentes que pueden ser dos embarazos o dos maternidades). Es como que necesitas «una compi» que también «esté en el ajo».

Tener amigas con hijos es tope guay por muchos motivos:

### **1. Nos comprendemos y tenemos las mismas expectativas.**

- A una persona con hijos no le va a extrañar si en mitad de una frase dejas de mirarla porque estás comprobando (al tiempo que intentas no tener un infarto) dónde leches se ha metido tu hijo (en un porcentaje altísimo de veces, tu hijo estará tranquilamente jugando... a tu lado) o porque estás comprobando que el peque no esté destruyendo piezas de valor ajenas.
- Te comprenderá A TOPE cuando le cuentes tus desventuras nocturnas, tus ganas de hacer la croqueta y perder el conocimiento un tiempo, cuando, después de una hora de contar cuentos, cuando creías que estaba dormido, escuchas «Mamáááá, tengo seeeed»...
- Va a entender perfectamente qué quieres decir con «terribles dos», «dientes», «el pavo de los cinco», «ha perdido un juguete viniendo hacia aquí», «noche toledana», «carnaval», «fieltro», «purpurina», «arena», etcétera. Es que es como hablar el mismo idioma, el de los padres, «la lengua materna». (Ja ja ja. ¡Qué bien traído!, ¿eh? Por favor, no cierres el libro. Dame otra oportunidad.)

### **2. Sabemos «lo que hay que hacer».** Si te haces pis, no hace falta que digas nada más que «Voy al baño» e ipso facto la otra persona entenderá que necesitas que le eche un ojo al peque. Esto es magia y conexión sin parangón.

3. **Compartimos «el marronen».** Parece que no, pero al estar dos personas (o más) pendientes de los niños es todo como más relajado, ¿verdad? Es como que se distribuye la responsabilidad y puede una aflojar un poco. Gloria bendita.
4. **Viene con una equipación de serie** que ~~te salva el culo~~ te viene supremamente bien en muchas ocasiones. Va a tener a mano toallitas o clínex, pañales... Una amiga con hijos es mejor que tener a McGiver. Ya te lo digo.
5. **Nuestros hijos juegan juntos, comparten, se divierten y se entretienen.** Quedar con personas, solas o en pareja, que tienen hijos, permite a los peques interactuar con iguales, es decir, jugar a lo loco y pasárselo pirata, y nos lo permite también a nosotros, los mayores, que lo necesitamos como el comer. ¡Todo ventajas, oiga! PD: ¿Y cómo duermen los niños tras una tarde jugando a tope con otros amiguitos en casa? Muajajaja.

## AMIGAS CON HIJOS: QUEDAR



Aprovecho para darle las gracias a esos seres humanos que gestaron en sus cabezas la idea de esos sitios maravillosos, esa tierra prometida de la paternidad, esa gloria espacio-tiempo paternal: los parques de bolas.<sup>4</sup> Y especialmente quiero dárselas al cerebro, a la

mente preclara, que dijo: «¿Y si ponemos al lado un bar para que los padres se puedan tomar algo y hablar de sus cosas mientras los niños juegan?»<sup>5</sup> Te amo muy fuerte, colega.

## RED DE APOYO

### (llámalo «tribu», llámalo «pandi»)

Me pongo seria: hablar y compartir nuestra experiencia con otras madres ayuda a normalizarla, nos sirve para resolver dudas, para validar algunas de esas emociones tan salvajes y a veces tan contradictorias que sentimos, para... Mira, para criar —ileñe!—, que a veces es realmente abrumador.

Por todo esto, es más que recomendable que te relaciones con otras madres (y padres), formar grupos, acudir a talleres, charlas, abrirte un blog, participar de una comunidad... ¡Es una experiencia totalmente recomendable y enriquecedora!

Necesitamos personas que nos aporten... y **a las que podamos aportar**, porque hacer por los demás también nos sienta genial.

## NUEVAS AMISTADES

Al tener peques y realizar con ellos nuevas actividades, aparecen también nuevas vías para conocer gente y en la mayoría de ellas se tratará de personas que están en una situación similar a la tuya, con lo bien que nos viene eso y lo bien que nos sienta, ¿verdad?

Podemos conocer a gente nueva en el parque, en grupos de madres, en el cole,<sup>6</sup> en charlas, en eventos de ocio (teatro, actividades con peques...), etcétera.

«Pero, ¿cómo empiezo a hablar con alguien que no conozco?» En realidad, iniciar una interacción con alguien no es tan complicado. Lo más complicado es profundizar y ganar intimidad, pero porque requiere tiempo, claro. Mira, estas son algunas recomendaciones para hacer amiguitos cuando ya somos mayorcitas, ji ji ji.

- **Buscamos** algo que haya en el contexto o que sepamos que tenemos en común para usarlo como «entradilla». (Si, así de entrada, te pones a hablar de que el hombre en realidad no llegó nunca a la Luna, es posible que la peña flipe un poco.) Lo bueno

de los contextos en los que vamos con niños es que ese nexo común ya lo tenemos: los peques o la actividad. Por ejemplo, «¡Qué bien está este parque!, ¿verdad?». También podemos preguntar abiertamente algo o pedir información relacionada con el contexto (a los seres humanos nos encanta que nos pregunten cosas y demostrar que sabemos, así que esta vía es casi infalible); por ejemplo, algo así como «Perdona, pero ¿sabes si por aquí hay alguna cafetería que esté bien para ir con peques?».

- **Damos información gradualmente.** Si preguntas por la cafetería y, tras la respuesta del otro, te limitas a dar las gracias, ahí termina la conversación, claro. Cuando queremos establecer relaciones sociales, el tema es un poco como el póker: «Veo lo tuyo y subo a...». Es decir, tú me has dado la información que te he pedido y ahora subo un poco y te doy información yo, por ejemplo: «Ah, genial, es que no conocemos mucho la zona ni a nadie por aquí, pero nos ha gustado bastante».
- **Proponemos un plan.** Según vayamos ganando en confianza o veamos que la otra persona está a gusto. (Hay quien necesita tiempo, pero también quien tiene un «flechazo amistoso» y te ama desde el instante uno. ¿No te ha pasado nunca?)
- **Repeat.** Más hablar + más planes + más intimidad = amistad.

Y, oye, además de todo esto, siempre puedes contar con el mundo 2.0, que está lleno de papis y mamis deseando hablar y compartir sus cositas —no pienses mal— con otras personas. Blogs, grupos de Facebook, foros, redes sociales... Lo bueno de esto es que no requiere desplazamientos, que podemos interactuar donde y cuando queramos y que, a pesar de que haya una pantalla que os separe, los afectos son absolutamente reales. Esto te lo puedo confirmar yo en primera persona.<sup>7</sup>

Vengan de donde vengan, los amigos nos dan la vida, los nuevos y «los viejos», así que vamos a no descuidar esta parcela, porque

realmente es importante. ¿Me lo prometes?

Ahora que estamos hablando del tema, aprovecha y mándale un wasapito a una amiga. ¡Seguro que le mola!

## **SECCIÓN MODA, COMPLEMENTOS Y CHAPA Y PINTURA**

---

### **LA ROPA CUANDO ERES MADRE: ALGUNOS HECHOS**

#### **1. NUNCA MÁS volverás a saber la talla de sujetador que usas.**

Tu talla de sujetador es un dato que cambia tanto o más que los gustos culinarios de tu peque: puedes pasar de una 100F a una 90B y luego, cuando te viene la regla, subir de nuevo y luego... Luego, a la mierda todo: te quedas sin tetas y otra vez a averiguar qué talla tienes.

El resultado es un cajón confuso que alberga una colección absurda de sujetadores de distintos tamaños, formas, estilos, tallas y todo en general: unos balconettes (con los que se te salen las tetettes), otros sin relleno (para los días de megatetacas), otros con aros y preforma (para los días malos de tetas), otros sin aros (para cuando comes donde tu madre o tu suegra se te hincha la tripa, que no se te claven)... Total, que en las tiendas de lencería te adoran. Cliente VIP. Socia inversora. Fuente de financiación.

#### **2. De pronto, en tu armario hay mucho, mucho, chándal... y también mucho pijamita.**

(Alerta: teoría de los veinte duros.) La industria, que está ahí, ojo avizor, detectó rápidamente la querencia de las madres por la comodidad, pero de nuestra reticencia a vivir en pijama. Así que,

para mantener las ventas, para que no nos resistiéramos a llevarlo, para que incluso nos sintamos orgullosas y hasta nos hagamos fotos con eso puesto y las subamos a Instagram, le dieron un halo de glamur a todo este mundo de confort ropil. ¿Cómo? Pues denominándolo Homewear (y quedándose en la gloria). Ole ahí el marketing contemporáneo.

En este punto, he de decir, a riesgo de parecer impopular y de que «te me enfurruñes» por sentirte aludida, si es tu caso, que me fascina el momento «pijama de Hello Kitty», cuando ya tiene una el kitty oscurito (o «no oscurito» porque seas del #teamsinpelitosenlasbajeras, pero vamos, que tienes una edad corporal).

Cuidao, soy muy fan de que los adultos sigamos jugando, de los dibujos y de los iconos infantiles, se tenga la edad que se tenga, pero, escucha: ponértelo pensando que ese toque cute, es, no solo cuquimoni, sino también un poquito sexi, ESO NO.

# REBAJAS DE MADRE



No, amiga, eso no es así, sobre todo si me vas con los calcetines por encimita, haciendo un saquito en tus tobillos, y si, además, te colocas una bata larga con pelotillas, te haces un moño no Pinterest y, para rematar, te colocas una diadema de tela que hace que se te

quede el flequillito tieso cual tiara capilar. ¿Es cómodo? Es cómodo. ¿Es sexi? Ostras, yo creo que no, aunque, por si acaso, pregúntale a tu chati, pero me aventuro a decir que mucho le tiene que gustar el rollo «peluche» y mucho tiene que quererte para que esto le «ponga indomable». (Si es vuestro caso, no os dejéis nunca: amor forever.)

Lo bueno de este look es que ayuda muchísimo a ahorrar, sobre todo en anticonceptivos.

### **3. Los zapatos serán tu perdición (más que antes).**

Si has cambiado de talla después de ser madre y/o no estás muy conforme con tu aspecto o tu peso, es muy posible que tu atención modística se haya trasladado de la ropa a los zapatos. ¿Por qué? Porque los zapatos SIEMPRE QUEDAN BIEN, los zapatos no te fallan. (A veces te joden viva, pero, fallarte, nunca.) Una camiseta puede dejar patente (ante el espejo y ante el mundo) eso que no te encanta, pero los zapatos solo aportan, no restan. Vivan los zapatos. Y, hablando de zapatos...

### **4. Los tacones ahora te caen un poquito peor.**

A ver, antes tampoco es que fueras con ellos ahí con alegría de vivir, en plan «Qué cómodo, ¿no?», «Qué a gusto voy con los pies en una postura contraria a las leyes de la física» o «Después de un duro día de trabajo, lo que más deseo es llegar a casa y ponerme mis tacones al fin»... Pero, bueno, te los ponías, porque te gustaba cómo te quedaban o cómo te hacían las piernas o por convencionalismos sociales, que ahí están ellos, en el fondo de nuestro cerebro, lanzándonos órdenes sin que nos demos cuenta.

La cuestión es que los tacones y tú teníais una relación más o menos feliz, pero, cuando tienes que andar a la zaga de un retoño, cuando tienes que llevarlo en brazos porque está cansado (y pesa como un bloque de mármol de Carrara) o tienes que acompañarlo a las extraescolares y comprar y... Mira, cuando tienes que hacer todo eso, amiga, los tacones se vuelven una prenda hostil de cojones.

Y, claro, así pasa, que, cuando vas a salir, abres el armario donde tienes los zapatos y los tacones te miran con esa belleza, ese estilazo... Y tú los miras y los amas, pero también miras las zapatillas y ellas te miran a ti con ojos golositos, ahí, tan cómodas, tan planas, tan blanditas que... «Trae p'acá los calcetines tobilleros, que hoy tampoco me pongo los tacones.» Y así es como muchos de ellos pasan a ser objetos de colección y exposición.

### **5. Pues me ha costado...**

Decir el precio de las cosas es muy, muy de madre. Pronunciar estas palabras y sentir una ola de satisfacción y orgullo supremos es todo uno. Pero esto no es nuevo. Estoy segura de que ya les sucedía a nuestros ancestros. Esto viene de cuando vivíamos en las cavernas por lo menos.

—Ay, Cronk —los nombres, en aquella época, eran así—, ¡qué mona tu piel! Te hace más peluda. (Los pelos eran un valor en alza por entonces.)

—¿Sí? Pues no me costó nada ni perdí ningún miembro ni nada. Me la encontré tirada al lado de un montón de hojas allí, cerca del valle de los mamuts.

—Pues es ideal.

Se ve que el subidón por haber conseguido algo molón sin morir en el intento quedó en nuestros genes y ahora, cada vez que pillamos una oferta, pues como que tenemos que compartirlo. ¡Viva el ser humano!

### **6. Ropa limpia, poca.**

Con tanta ropa por lavar del peque (que mira que te dicen que vas a poner lavadoras, pues más pones), a veces, por necesidad, vamos dejando la nuestra para después, entendiendo por «después» un lapso de tiempo que va entre un día y dos años. El resultado es que llega un día en el que ya no tienes bragas limpias. Bragas. BRAGAS.

Las crisis de ropa interior ponen a prueba la creatividad de una mujer como pocas cosas en la vida. ¿Te ha pasado? ¿Qué hiciste? ¿Fuiste en plan comando al curro? Este es uno de esos momentos en los que piensas: «Secadora. Tendría que haber comprado una secadora...» Afortunadamente, se te enciende la bombilla: ¡secador! Y ahí estás tú, dándole calorcito a la entrepierna de tus bragas lavadas a mano. (Si esto no enamora a tu chati, yo ya no sé.)

ANTES DE SER MADRE

Qué bien, ¡me hace tetacas y cinturita!



DESPUÉS DE SER MADRE

Qué bien. ¡tiene bolsillos!



NO SOMOS SUPERMAMÁS,  
NI FALTA QUE NOS HACE.

Mira lo que hago  
yo con la capa.

Hala, para esto es  
para lo único que  
sirve.



## EPÍLOGO

Suelta la capa que te dijeron que tenías que llevar ahora que eres madre, quítate los tacones y siéntate. Vamos a despojarnos de lo que NO QUEREMOS SER, de lo que NO DEBEMOS SER y vamos a quedarnos en la gloria, amiga.

### **NO ME LLAMES SUPERWOMAN: NO PUEDO NI QUIERO SERLO**

---

¡Es increíble la de cosas que llevas p'álante! ¿Cómo puedes con todo? Desde luego, ¡eres una supermamá y una supermujer! Esto que, de entrada, parecen cumplidos y que, en principio, pueden resultarnos agradables son, en realidad, halagos envenenados, porque tras ellos, de fondo, hay presión, exigencia y un mensaje cacafuti total: esto es lo que «tienes que» hacer, este es el listón al que has de llegar.

Evidentemente, la persona que te lo dice lo hace con la mejor de las intenciones. Para ella también es un halago. Ese es el tema: que es algo tan enraizado socialmente que no nos damos cuenta de su presencia ni de sus efectos. Y nosotras compramos esta idea, compramos estos estándares absolutamente irreales y desproporcionados, compramos el «modelo Superwoman» y nos creemos que ha de ser lo normal...

Y nos decimos que hay mujeres que sí que pueden con todo — gracias, Instagram— y pensamos que, si no podemos, es que estamos fallando. Entonces llegan las autoexigencias, las frustraciones, el agobio... y todas esas cosas de las que hablamos en

el capítulo de las emociones. ¿Te acuerdas? La condena de las supermamas. ¡Ay, amiga!

Pero la perfección no existe, es imposible llegar a todo y es absolutamente insano pretenderlo. A lo que conduce es a niveles altos de estrés y de frustración, a que nuestra autoestima se venga abajo... y, si la cosa se pone feílla, incluso a una depresión, a tener ansiedad...

Vamos a evitarlo, amiga. Vamos a acabar con el puedocontodismo de una vez. Desterrémoslo de nuestras vidas. Despojémoslo del estupendismo que se le asocia. Mira, Wonder Woman era hija de dioses y tú, por muy estupendos que sean tus padres, eres hija de dos criaturas humanas y, aunque tienes unas capacidades maravillosas, también tienes un soporte biológico y, por tanto, unas necesidades y unas limitaciones. Vamos a dejar de pedirle a un ser humano de carne y hueso (y un poco de ojeras) que haga heroicidades, por favor, porque no, no somos Wonder Woman<sup>1</sup> ni falta que nos hace, Mari.

## **TODOS LOS «YO» QUE HAY EN TI**

---

Dejando un poco de lado el humor (pero no mucho, que, si no, este libro deja de ser este libro), la pérdida del tiempo para una misma, del autocuidado, es una de las cosas que más acusamos las madres y que más pupita anímica nos hace, en realidad.

Tener un peque es muy 24/7 (veinticuatro horas al día, siete días a la semana) y, a nada que te despistas (que no es que te despistes, sino que la vida te pasa por encima, en plan atropello y fuga) o a nada que se ponga malo (cosa que en los tres primeros años sucede TODO EL TIEMPO: te instalas en Villa Moco), las veinticuatro horas del día se encogen (como ese jersey que lavaste a 60 grados y ahora lo usa tu hámster) y no te da tiempo a hacer todo lo que quieres y necesitas hacer. LO SÉ, pero...

Imaginemos que los seres humanos somos una mesa (sí, he dicho mesa; tú sigue leyendo que ahora lo explico) y que, como ella, nos apoyamos en cuatro patas. Estas podrían ser lo social, lo familiar/pareja, lo personal (desarrollo personal, ocio, etcétera) y lo laboral (desarrollo profesional o de metas). Cuando una de estas patas nos falta o está cojita, la mesa sigue en pie, pero no es tan sólida ni tan estable. Cuando nos faltan dos o están estropeadas, la mesa se va al suelo.

A ver, entiéndeme. ¿Se puede vivir sin pareja? Pues claro. ¿Se puede vivir sin familia? Pues claro. Pero, si las tienes, conviene que sea de un modo saludable, enriqueciendo, y no como motivo de frustración, no una pata rota. Tener todas esas áreas estupendas hace que nosotras también estemos estupendas. (Además, como ya he comentado, contar con una red de apoyo, ya sea familiar o social, es un factor de protección frente a la depresión postparto, al riesgo de exclusión social...)

Lo que quiero decirte con esta metáfora «rollo Ikea» (llamémosla «la metáfora Gronhüel», que así ya da todo el pego) es que las personas necesitamos tener varios puntos de apoyo, varias fuentes de refuerzo, varias vías de gratificación y crecimiento, para estar lustrosas por dentro y por fuera.

Como dice el título de este libro, somos madres, sí, pero también somos mujeres, amigas, amantes, hijas, hermanas, currantas... Y esos otros roles, los que no son «mamá», los tenemos que alimentar, porque, si no, los pobres se quedan raquíuticos perdidos (como las almas que tenía presas Úrsula, la mala de La sirenita, ¿te acuerdas?) y así dan mucha penita y poco apoyo, y entonces la mesa se nos va al carajo... y nosotras con ella. Fin de la metáfora. (PD: ¿Estás cantando mentalmente la canción de Úrsula, la de «Pobres almas en dessssgrasssia...»? Yo sí.)

El rol de madre es muy absorbente —lo he dicho ya unas cuantas veces—, pero no es que aniquile a los otros, sino solo que, si nos despistamos, los deja un poco catacroquer, pero «no estaban muertos, estaban de parranda».

Veo a muchas madres que, tras serlo, se volcaron de tal manera

en su peque que apenas dejaron espacio para ellas mismas. Ojo, que esto es respetabilísimo, pero he de decir que mi experiencia me demuestra que, si no nos cuidamos, al final esto pasa factura.

Sentir que necesitamos nuestro espacio, como decía cuando hablaba de las emociones, a algunas les hace aflorar la culpa, las hace sentir malas madres, pero ya vimos que no solo no es así, sino que cuidarnos es bueno, tanto para nosotras mismas como para nuestros peques. Con nuestro ejemplo les estamos transmitiendo el valor del autocuidado, del respeto por uno mismo; les estamos dejando patente que todos somos importantes, empezando por nosotras, por ellos; les mostramos que las necesidades de los demás no pueden estar por encima de las nuestras... En definitiva, les estamos enseñando a quererse y a valorarse, y de esto se alimenta, entre otras cosas, la autoestima.

Total, querida mesa, digooo, amiga, eres una madre canela en rama. ¡Cuida también tus otras facetas!





## UN PACTO CONTIGO MISMA (Y CONMIGO)

- Prometo querer a mi peque y disfrutar de la maravilla que es ser su madre.
- Prometo cuidar mis relaciones sociales y procurar salir sin peques de vez en cuando.
- Prometo mimarme, aunque sean diez minutos al día.
- Prometo enfadarme cuando toque y decirlo, eso no me convierte en la madrastra de Blancanieves (aunque el maquillaje de Angelina en la peli era la pera limonera hecha pigmento facial). Eso sí lo haré con tranquilidad, para buscar una solución.
- Prometo pedir ayuda si no puedo con algo, si me veo superada, si me siento mal.
- Prometo reírme al menos una vez al día, ¡¡ a la mierda las arrugas!
- Prometo no fustigarme por aquello que no salió como esperaba o aquello que pensé que debía hacer y no hice.
- Prometo hacerle las moletas a la culpa y largarlo lejos A LA DE YA.
- Prometo intentar no ser tan crítica con otras mujeres, con otras madres.
- Prometo intentar buscar el lado amable de las cosas, en lugar de fijarme de entrada en aquello que no me gusta.
- Prometo tener geolocalizado mi ditoris y todos aquellos puntos que me hagan quedarme bizza de placer.
- Prometo comprarme algo cuando vaya de tiendas y no solo al peque y/o a mi chati.
- Prometo disfrutar de mi cuerpo, que para eso es mio, sola y en compañía.
- Y prometo hacer todo esto sin presión, a mi ritmo, a mi manera... Porque esto es para mí, para estar estupendo, para recargar pilas, para ser la mejor versión de mí, para ser lo que soy: mujer, amiga, amante, curranta... y la madre que los parió.

# NOTAS

## Prólogo

---

1. Oye, que si eres un maromo, un padre apañao, evidentemente te doy las gracias también, resalao (ole tú): aquí hablo todo el rato de nosotras, las madres, pero hay muchas cosas de las que cuento que os pasan exactamente igual a los papis, porque son propias de lo que viene siendo tener hijos en general, así que... ¡empatía y amor! Seguro que hay cosas con las que te sientes identificado, my friend.

## Capítulo 1

---

1. (Si es tu caso, tengo un mensaje para tu pareja) Cuidao con enfurruñarse, que esto no es malo: el perro es un miembro más de la familia al que se quiere muchísimo. Y lo sabes. Así que lo mismo era hasta una demostración de amor por parte de tu chati. (Mensaje para ti: ¿Ha colado? Bueno, yo lo he intentado. Prueba a mirarlo con amor y a decirle lo bien que le queda la camiseta esa tiesa, del año 94 que lleva.)

2. Así lo llamaba mi abuela paterna y me da mucha ternura. Cuando conoció a mi hijo mayor, su primer bisnieto, lo primero que me dijo al verlo, al tenerlo en sus brazos, fue «¡Qué bien os ha salido el encarguito!» Nunca olvidaré ese día. Aunque media hora después me preguntó cuándo iba a ir a por la niña. Mi hijo tenía seis días de vida. Seis. Sin presión, ¿eh, abuela? Te echo de menos, chata.

## Capítulo 2

---

1. Tecnología sentimental del amor en plan el vídeo All is full of love de Björk.
2. Adrián Cordellat, «Un papá en prácticas», habla en una entrada de su blog de este desbordamiento emocional que viene, como bola extra, cuando tienes peques, y lo cuenta mucho más bonito que yo.
3. ¿Te acuerdas de ese señor que se hizo famoso en los noventa por contar que le habían echado drojan en el Cola Cao? ¿Crees que tengo que aceptar de una vez que estamos en el siglo XXI y actualizar las referencias?
4. Canta conmigo la canción de Dora la Exploradora: ¡Mó-chi-la! ¡Mó-chi-la! (Ese acento absurdo en la primera sílaba para que encaje la letra en español con la música me sigue derritiendo el cerebelo.)

## Capítulo 3

---

1. Es algo así como una propiedad de los organismos para mantenerse más o menos estables por dentro (y en relación con el entorno). En cuanto a la homeostasis psicológica, un señor que se llama Cannon señaló (en 1932) que se trataría de buscar el equilibrio entre las necesidades y la satisfacción. Homeostasis. Claro. JUSTO lo que sucede cuando tenemos un bebé y nos convertimos en madres, ¿eh? Justo ESO. Todo estable. Mucho equilibrio. Nada cambia. Todo controlado. Bien. Guay. Gracias.
2. Salvo cuando tu amorssito chiquito te muerde un pezón o te da un cabezazo en la nariz, que ahí es que se te va la vida.
3. Aquí pido yo un poco de paz y amor entre madres, porque yo he sido de esas que, con miedo y pudor, he confesado, cuando me han preguntado, que los míos duermen quietecagas y porque la mirada láser-destructor aún no es una realidad comercial, que, si no, no estaría ahora mismo escribiendo este libro.
4. Todas estas son opciones «con pareja», pero, si no la tienes, pide ayuda a la familia, a amigos... a quien sea, ¡pero descansa!

5. Lo llamamos así porque nos gusta poner nombres guays a las cosas normales de la vida. Por ejemplo, ¿sabes cuál es el nombre técnico de comerse las uñas? Onicofagia. Y así nos quedamos más tranquilos al soltar lo que vale la matrícula de la universidad, porque podemos decir estas cosas que justifican el coste.

## Capítulo 4

---

1. Esto pasa porque la mayoría de tus peletes, hormonados, están haciendo una sentada y se niegan a abandonar tu cuero cabelludo.
2. ¿Cómo fue tu parto? Espero y deseo que fuera bueno, de verdad, pero, si no lo fue, te abrazo fuerte, guapísima. Poco se habla de lo que marca un parto complicado, de las secuelas que deja, y no solo físicas, sino también emocionales. Si aún te escuece, si no lo has superado, acude a un profesional: te podrá ayudar y realmente merece la pena.
3. Esto viene a cuento —no sé si lo recordarás— del anuncio de una conocida marca de compresas y pañales para las pérdidas de orina que protagonizaba Concha Velasco.
4. Un concurso de la prehistoria televisiva que recuerdo como si fuera ayer, a pesar de lo joven que soy.. Ejem.
5. TEMAZO. Pelos de punta. ¿Eres más de #teamLaJurado o #teamRaphael? Mmmmm, difícil elegir, pero casi que me quedo con la versión de ella, porque es arrebatá perdida.
6. Pido perdón a quien se dedique a la literatura erótica por esto que he perpetrado. Es por una buena causa. No me tengan en cuenta la calidad ni el estilo, porfaplis.
7. «Empotrados» no, nena, que no hablo de armarios; digo «empotradores». ¿Que no sabes lo que son? Jo jo jo. Corre y búscalos en Google.

## Capítulo 5

---

1. Canción («Diva») con la que Dana International ganó el Festival de Eurovisión, porque aquí, en este libro, se hacen referencias a lo loco, sin miramientos ni pudores.

## Capítulo 6

---

1. Como dice Mónica, la jefaza de Madresfera.
2. En caso de que tengas pareja. Si no es tu caso, puedes saltar hasta el siguiente capítulo, como en «Elige tu propia aventura».
3. Si necesitas información y asesoramiento sobre esto, puedes visitar mi web: [www.mamenjimenez.com](http://www.mamenjimenez.com). ¡Estoy para ayudar!

## Capítulo 7

---

1. Ojo, tres meses más que merecidos, porque las criaturas necesitan descanso, dispersarse, tener experiencias no regladas y aburrirse (algo estupendo para su desarrollo, pero potencialmente letal para nuestros oídos y nuestra paciencia en agosto a 39 grados).
2. Como el del despacho del director Skinner mientras Bart está cerrando sobres (cuando los Simpson molaban).
3. ¿Cueces o enriqueces?
4. ¿Tienen estructura de jaula de hámster gigante? La tienen. Pero, ¿y lo bien que nos vienen que disfrutan los peques?
5. A ver, puede ser que el invento fuera al revés —primero el bar y luego el parque de bolas—, pero así me da más pena y me hace sentir peor madre, así que prefiero verlo de la otra manera. Es mi libro, así que puedo pensar y escribir lo que quiera.
6. Como ya hemos visto. Je je je. Nooo, ahora en serio: en el cole vas a toparte con papis con los que vas a congeniar, porque los hay maravillosos. (¡Besoteeeee!)

7. Ay, ¡mis niñas blogueras! Viva el 2.0 y la madre que lo parió. A día de hoy, no me imagino mi vida sin vosotras. Gracias, Madresfera (y Mónica en especial), por hacer comunidad, por posibilitar que surjan los afectos y por hacer que muchos dejen de sentirse solitos y encuentren su tribu.

## Epílogo

---

1. Y menos mal, porque me dices ahora mismo que me tengo que enfundar en un bañador de exterior de licra e ir por la vida con esas botas de cuñita fina, y me da algo. Dame algodón, dame comodidad y dame cancha, que soy humana.

50 sombras de mami. Ser mujer, amiga, amante... y la madre que los parió  
Mamen Jiménez (Laspicomami)

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Mamen Jiménez (Laspicomami), 2019

[www.laspicomami.com](http://www.laspicomami.com)

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid

[lunwerg@lunwerg.com](mailto:lunwerg@lunwerg.com)

[www.lunwerg.com](http://www.lunwerg.com)

[www.facebook.com/lunwerg](https://www.facebook.com/lunwerg)

<http://twitter.com/Lunwergfoto>

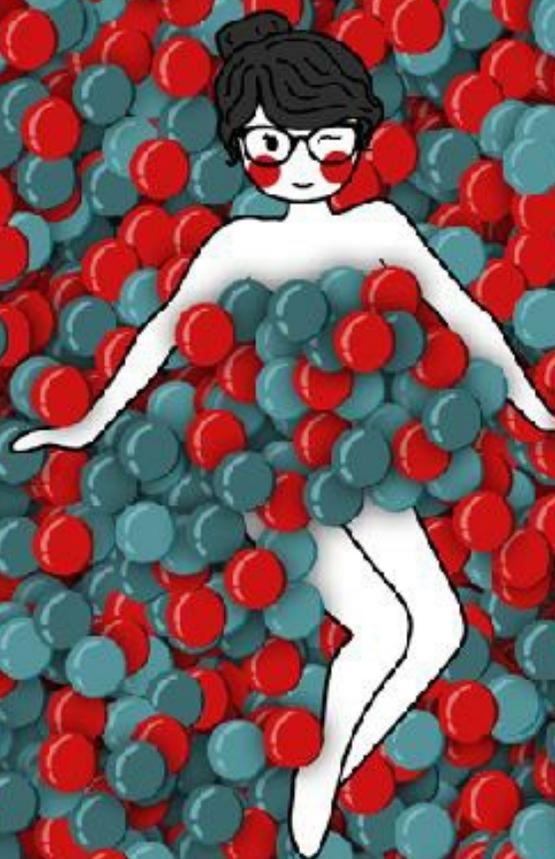
Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2019

ISBN: 978-84-17858-11-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

# 50 SOMBRAS DE MAMI

Ser mujer, amiga, amante... y la madre que los parió



Mamen Jiménez (Lapsicomami)