

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 5 DE MAYO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LA IMPORTANCIA DE TOMAR TIEMPO PARA TI MISMA DENTRO DEL MATRIMONIO

Despertar a los niños, preparar el desayuno, vestirlos, llevarles al colegio, limpiar la casa, preparar la comida, lavar los platos, planificar los gastos etc.

Todo esto son apenas unas pocas de las muchas tareas del ama de casa, la cual muchas veces hace demasiado, sin reconocimiento, y sin que ella misma disfrute del día como lo merece.

El matrimonio puede deteriorar el amor propio de una mujer. Bien sea que ame profundamente a su pareja o siga soportando ataduras, cuando no existe una conexión consigo misma, deja de ser la mujer para convertirse en una “ama de casa.”

El hecho de casarte no quiere decir que hayas abandonado quien eres o lo que quieras ser en el futuro. Sin embargo, una que otra lo olvida entregándose por completo a una relación y arrojando sus sueños al vacío.

Son muchas las mujeres que **han decidido quedarse trabajando exclusivamente en las tareas domésticas y atendiendo a su familia**, incluso algunas de ellas han renunciado a un trabajo profesional bien remunerado, para dedicarse a la casa y la familia.

El trabajo de estas mujeres es procurar el bienestar de su familia, creando un ambiente familiar acogedor y estando en todo momento al servicio de ellos. **Es una labor sumamente importante**, ya que este trabajo consiste en darse a los demás para contribuir eficazmente al bien familiar, contribuyendo de esta forma también al bien social.

Las mujeres cuyo trabajo es ser amas de casa, sufren desde hace algún tiempo un problema de desprestigio social. Por eso, **es necesario que sean ellas mismas las que valoren su trabajo, donde desempeñan un papel insustituible como eje familiar que organiza y dirige el hogar.** No se puede permitir que la sociedad discrimine el trabajo doméstico. Para evitarlo, es imprescindible que las mujeres dejen de avergonzarse y valoren y transmitan lo importancia de su trabajo.

Es aquí donde queda la importancia de apartar un tiempo para ti consentirte. Tu esencia no se acaba por ser “la señora de” y no deberías sentirte culpable por ello.

¿Cómo lograrlo?

Creando una rutina para ti. Por más llena que esté tu agenda o tengas mucha ropa por lavar y pañales por cambiar, asegúrate de incluirte en tu día a día. Tómallo de esta manera: cinco minutos para respirar, caminar o simplemente “existir”.

Explorando tus gustos. No permitas que la joven que disfrutaba cenar en lugares exóticos, bonitos, especiales se vaya con la soltería. ¡Al contrario! aunque con el matrimonio viene un sinfín de responsabilidades, pero cuando te das el espacio para explorar o desenterrar tus gustos, tu energía cambia y te sientes más plena.

Consiéntete. Las mamás y esposas sufren del síndrome de la “ama de casa”, solo viven para su familia. ¡Suficiente! Ser mujer es más que parir y cocinar. Si encuentras placer en hacerte las uñas, el cabello o en largos baños calientitos en la tina, ¡entonces hazlo! Háblale claro a tu pareja.

Si tú le das importancia a ese tiempo para ti, él lo entenderá.

Apártate del camino. Cuando todo parezca ir hacia ti, ve por el sentido contrario. En otras palabras, toma un tiempo para meditar y pensar. Evita los problemas familiares, peleas con la suegra, estrés de la casa, entre otros, hasta que puedas actuar con cabeza fría. A veces es preferible apartarse que luchar contra la corriente.

Reconoce que no todo es color de rosa. ¡Pero tampoco blanco y negro! El matrimonio es como un camaleón, ¡se transforma dependiendo de la hora, el día y lo que ocurra a su alrededor! Como esposa, no puedes desgastarte pensando en que hacer y que no para arreglar cada situación del hogar. Las mujeres somos protectoras por naturaleza y sí, vamos a hacer todo a nuestro alcance para luchar y arreglar lo que podamos, sin embargo, tu estabilidad emocional depende solo de ti.

Toma un break. Eres madre y esposatodos los días. La constante preocupación, roces, angustias y de más, terminan afectándote, restándole rayitas a tu paciencia y autoestima.

Si tienes que irte de tu casa por unos minutos, ¡hazlo! Siempre y cuando no hagas daños a terceros con palabras o acciones y tus niños estén seguros, no temas irte del “campo de batalla” aunque sea para llorar a escondidas.

Suelta. Hablando de lágrimas, llorar no te hace débil. El matrimonio, la vida en pareja y la vida de madre son cargas

que se aceptan con mucho, mucho amor, pero que también te llenan de incontables responsabilidades. Suelta y deja ir lo que te presiona. Verás que ese par de lágrimas renovarán la guerrera que tenías dormida.

La mujer ama de casa debería incorporar actividades que le haga sentirse cómoda y satisfecha consigo misma, tratar de disminuir el trabajo de la casa, asignando actividades a los hijos que ya estén en edad de contribuir, aun en una mínima parte, evitar la auto exigencia, aceptar sus propios límites, revisando constantemente la autoestima y trabajar en ella.

Es necesario también recordar que **para lograr que todo esté en condiciones óptimas, la mujer debe estarlo primero que todos los demás**, no podemos ofrecer lo que no tenemos, no podemos hacer felices a los nuestros, si nosotras no lo somos, no podemos hacer que los nuestros no caigan en una depresión si la mujer misma, no se cura del “síndrome del ama de casa”.

Si consideras que estas en una situación similar y no sabes cómo salir adelante, vale mucho la pena que busques ayuda psicológica, ya que los años pasan y después, ya no se puede recuperar el tiempo perdido

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Sitio Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.