



SALVAVIDAS PARA UNA MAMÁ EN CRISIS

*Pausas que sanan: pequeñas rutinas
que pueden ayudarte a mantener el
equilibrio en tu maternidad*

Fran Sfeir

Hola, soy la Fran Sfeir!

¡Que rico que estés aquí, recibiendo lo que quiero regalarte!

Si estás leyendo esto, probablemente eres una mamá que lo da todo, todos los días, para que todos en tu familia estén bien, y para que todo funcione. Pero, te pasa que a veces, te olvidas de que **tú también eres parte de ese todo?**

Muchas veces en medio de tanta responsabilidad y entrega, nos olvidamos un poquito de nosotras mismas... y no nos damos cuenta hasta que estamos agotadas, sobrepasadas, o incluso, comenzamos a sentirnos tristes, y no entendemos bien la razón. ¿Te ha pasado?

A mí me pasó, muchas veces. Y no fue hasta que caí demasiado a fondo, y me sentí demasiado mal, que no tomé conciencia. Siempre con la cabeza llena de pendientes, escuchando las opiniones de los demás, sin ayuda para las inagotables tareas de la casa y con la tortura de la constante falta de sueño, colapsé. Me invadió una sensación de angustia y sentí hasta el alma un poco vacía.

“Como puede ser que esto que añoré tanto, me haga sentir así? Porque nadie habla de esto? Seré sólo yo?” Además del cansancio, viene la culpa. “Soy una malagradecida” pensaba... “Tienes a tus hijos que tanto soñaste, qué más quieres?”

Me estaba apagando en ese vaivén: funcionando en piloto automático, viviendo mi dolor en silencio y cada vez más sola. No podía seguir así. Y no quiero que a ti te pase lo mismo. No tiene que ser así.

Pedí ayuda. Estaba esperando que todo esto “pasara” mágicamente, o que llegaría un día en el que pensar en mí, no significara “dejar” a mis hijos, o elegirme “por sobre” el tiempo familiar, o preferir estar sola que con mi pareja.

“Necesitaba un día blanco en el calendario! Porque siempre que hacía algo por mí, quedaba en deuda con alguien!?”

Ese día en blanco no iba a llegar. porque no existe. Y esta tarea de maternar no te da tregua, porque es para siempre.

Por lo tanto, debemos reaprender a vivir, con ella. En ella. Abrazarla, sin dejarte de lado, para poder disfrutarla...ojalá al máximo, pero sin olvidarte de ti.

Una amiga me dijo un día, "no se trata de que la próxima vez que vayas al supermercado compres todo para ti, se trata de que al menos incluyas una cosa para ti, en la lista." La encontré muy sensata.

Es por eso que hoy quise escribir este ebook, porque por fin entendí, que para criar tenía que preocuparme de mí primero. **Que cuidarme YO, es lo más importante para poder cuidar a los míos.**

En los aviones lo dicen claramente: "Debes ponerte primero tu propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás." Y eso, es exactamente lo que debemos hacer en la vida.

Nos enseñaron que era egoísmo, que amar de verdad era anegarse, y que para ser "buena mamá" y demostrar que ellos son lo más importante, debíamos entregarnos por completo. Pero qué es eso, realmente? ¿Desaparecer? Despreocuparse de ti? No. **Si tú no estás bien, tu entorno va a desmoronarse contigo.**

Estas **“Pausas que Sanan”** nacieron así, de la vida misma. De esos momentos en que tuve que detenerme para respirar, llorar y seguir.

No se necesitan grandes cosas, lo primero es empezar a intentarlo. Dejar de esperar a que llegue ese día blanco en el calendario, que no va a llegar... o que las cosas “pasen” solas, porque no van a dejar de pasar, ya que esta tarea es para siempre.

No son ejercicios complicados, no necesitan un gran tiempo ni un silencio absoluto (que sé que en nuestra realidad es como un lujo imposible). Son pequeñas prácticas, humanas y realistas, para recuperar tu energía, equilibrio y bienestar.

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de empezar a hacerlo. Por ti y para ti. Te atreves? Si no te animas a hacerlo por ti, hazlo por ellos. Te lo van a agradecer.

Porque cuando tú estás bien, todos a tu alrededor van a estar mejor.

Te invito a tomar tu libreta, tu lápiz (o el celular, si es lo que hay), y regalarte estas **Pausas que Sanan.**

CONTENIDO

01 “El Minuto Antes de Ser de Todos”

02 Canción para volver a ti

03 mírate más allá de lo que ves

04 sacudir para sanar

05 La regla del “uno para mí”

06 terapia bienestar s.o.s

ANTES DE COMENZAR

Este e-book nace desde mi experiencia personal y muestra herramientas que a mí me ayudaron a recuperar equilibrio en momentos difíciles.

No reemplaza acompañamiento psicológico, psiquiátrico ni médico.

Si estás viviendo angustia profunda, síntomas persistentes de tristeza, ansiedad intensa o pensamientos que te asustan, por favor busca ayuda profesional. Pedir ayuda no es debilidad, es amor propio, y prevención.

Estas “Pausas que Sanan” son pequeñas prácticas de bienestar cotidiano.

No pretenden solucionar todo, pero sí pueden ayudarte a sostenerte mejor mientras atraviesas la maternidad real.

Y ahora sí... comenzamos. ♥

01

“EL MINUTO ANTES DE SER DE TODOS”

RITUAL MATUTINO DE GRATITUD

Durante mucho tiempo abría los ojos y ya estaba atrasada. La guagua llorando, pendientes acumulados, y yo cansada antes de empezar.

Vivía desde la urgencia, desde la carencia, y por lo mismo, todo se sentía insuficiente. Hasta que entendí algo: Cuando comienzo el día con gratitud, no se vuelve más fácil... pero se vuelve más valioso.

¿QUÉ HACER?

Al despertar, antes de tomar el teléfono, piensa o escribe 3 cosas muy específicas por las que estás agradecida hoy. No generales como “mis hijos”, sino cosas pequeñas, concretas:

- “Dormí 4 horas seguidas.”
- “Mi hijo me abrazó dormido.”
- “Tengo café.”

Si puedes, pon una mano en tu pecho mientras lo haces.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

El cerebro está diseñado para vivir en estado de alerta. Cuando entrenas tu mente a buscar lo que sí está funcionando, reduces la sensación de amenaza constante. La gratitud activa circuitos de calma y cambia tu perspectiva desde el inicio del día.

Respira: Ya hiciste algo por ti

CANCIÓN PARA VOLVER A TI

IDENTIDAD MÁS ALLÁ DE LA MATERNIDAD

Hubo días en que sentía que había desaparecido. Que solo era mamá, esposa, organizadora, resolvedora. Hasta que volví a escuchar canciones que me recordaban quién era antes... y quién sigo siendo.

¿QUÉ HACER?

Elige una canción que te conecte contigo (no con tus hijos ni tu maternidad, contigo!).

Puede ser una canción de tu adolescencia, algo que te hacía sentir poderosa o libre.

Escúchala completa. Sin hacer nada más que eso.

Si puedes, cierra los ojos, respira, muévete.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

La música regula el sistema nervioso, accede a la memoria puede cambiar tu estado emocional en minutos. Activa dopamina y te reconecta con tu identidad propia más allá del rol de mamá.

*¿Cómo te sentías antes de la canción?
¿Cómo te sientes ahora?*

MÍRATE MÁS ALLÁ DE LO QUE VES

ABRÁZATE SIN JUZGAR

Recuerdo mirarme al espejo y solo ver ojeras, cansancio y todo lo que “no estaba haciendo bien”. Nunca me hablaba con ternura. Solo lástima y exigencia.

¿QUÉ HACER?

Mírate al espejo 30 segundos. Sin arreglarte. Sin criticarte. Di en voz alta:

- “Lo estás haciendo bien.”
- “No necesito ser perfecta.”
- “Eres suficiente.”

Aunque al principio se sienta ridículo.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

La queja y autocrítica constante aumenta el cortisol (estrés). La autocompasión activa el sistema interno de cuidado y seguridad. No es ego, no es autoayuda vacía, es regulación emocional biológica.

*Si no sabes que decir, piensa:
Si te hablaras como le hablas a tu mejor amiga,
¿qué te dirías?*

MOVIMIENTO COMO DESCARGA EMOCIONAL

El cuerpo no habla sólo cuando duele, habla todo el tiempo, pero a veces estamos demasiado distraídas para escucharlo.

Esta pausa es una de mis favoritas porque la aprendí en el teatro: antes de salir al escenario, despertamos el cuerpo, lo conectamos. Y lo transformé en una práctica personal, como una manera de volver a mí, sentirme presente, poner los pies en la tierra... soltar un poquito el peso que ni siquiera me daba cuenta que estaba cargando.

¿QUÉ HACER?

Pon 1 minuto en el reloj y literalmente sacude tu cuerpo

- Estírate con ganas.
- Mueve brazos y piernas.
- Suelta mandíbula.
- Salta
- Inhala y exhala fuerte.

Después quédate quieta 10 segundos y abrazate.

Hazlo aunque los niños te miren raro. Incluso mejor si lo hacen contigo.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

El estrés es energía atrapada en el cuerpo. El movimiento libera adrenalina y reduce tensión acumulada.

*Siente
A veces no necesitas seguir haciendo más. Necesitas parar. Y moverte.*

LA REGLA DEL "UNO PARA MI"

Una amiga me dijo: "No se trata de comprar todo para ti. Se trata de incluir al menos una cosa para ti en la lista."

Ese día entendí que no necesitaba desaparecer para ser buena mamá. Ni esperar a poder "algún día" viajar o comprarme "toda una tienda" para sentir que tengo eso que merezco.

¿QUÉ HACER?

Cada día incluye un gesto mínimo para ti. Puede ser:

- Tomarte el café sentada.
- Usar esa crema que guardas.
- Comprar algo que a ti te gusta o tú necesitas, en el supermercado

No tiene que ser grande. Tiene que ser realista, intencional.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

El cerebro necesita señales de que tú importas. Cuando te incluyes en la lista, refuerzas tu valor interno y dejas de funcionar desde la carencia.

*Registra
Hoy me incluyo en la lista con...*

TERAPIA BIENESTAR S.O.S

A veces pensamos que cuidar de nosotras es un lujo que llegará “cuando quede tiempo”. Pero el tiempo nunca sobra. Se crea. Se elige.

Por eso, este BONUS es para que empieces a mirarte como una prioridad. Porque si tú no te das el espacio, nadie lo va a hacer por ti. Y créeme: **cuando tú te cuidas, quienes amas estarán mucho mejor.**

*Durante años mi bienestar estaba en la lista de “pendientes”,
después de todo lo demás.*

Y claro, ese ítem nunca llegaba.

*Hasta que una psicóloga me dijo algo que me marcó:
“Si no agendas el descanso, la vida se lo come todo.” El
autocuidado no llega solo, hay que programarlo.*

¿QUÉ HACER?

Haz una lista de tus cosas favoritas de la vida

- Pintar
- Tocar un instrumento
- Escuchar música
- Dormir
- Leer
- Bailar
- Ir a la peluquería
- Hacerte un masaje

LO QUE SEA...

PLAN A: RUTINA DE BIENESTAR

Agéndalo. Anótalo en tu calendario, busca la logística y considéralo como si fuera una cita médica: inamovible.

Comprométete contigo.

Hazlo al menos una vez por semana. No como un “me lo merezco”, sino como una necesidad básica, igual que dormir o comer.

PLAN B: TERAPIA S.O.S

para los días difíciles o momentos críticos.

Ejemplo: Estas colapsada y necesitas salir a respirar aire fresco, o llamar a alguien que te haga bien. Tenlo en cuenta. No esperes a que ese momento llegue para improvisar.

Te sientes mal: elije algo de tu lista y acciona

Porque estar bien no siempre significa que vas a tener todo bajo control; significa poder **volver a respirar, y sentirte viva otra vez, aunque algo falle.**

**“NO NECESITO UN DÍA
BLANCO EN EL
CALENDARIO. NECESITO
PEQUEÑOS ESPACIOS
DONDE YO TAMBIÉN
EXISTA.”**

LO ESTÁS HACIENDO BIEN

Llegaste hasta aquí. Cierra los ojos. Respira. Sonríe.

¿Ves? Ya hiciste algo por ti.

Gracias por darte este espacio. Gracias por elegirte, aunque sea por unos minutos. Eso ya es un acto de amor y fuerza.

No quiero que pienses que ahora tienes que hacerlo todo perfecto. Ni menos que estas pausas se transformen en otra exigencia.

Quiero que esto sea un alivio. Un recordatorio. Una mano en tu hombro.

El bienestar no llega cuando los niños crecen. No llega cuando tengas más tiempo. Se construye en pequeños gestos. En un minuto de respiración. En una canción. En un "hoy hice lo mejor que pude".

Elige una pausa. Solo una. Hazla tuya.

Y si un día no puedes, no pasa nada. Mañana puedes volver a empezar.

Porque incluso en los días difíciles... lo estás haciendo bien. Y ojalá, con el tiempo, puedas empezar a sentirlo.

Recuerda... esto no es egoísmo, es equilibrio. Por ti y para ellos.

Con cariño,

Fran

Porque siempre somos un poco Primerizas, aunque no sea la primera vez.