KEKA MARTÍNEZ



mr

TABLE OF CONTENTS

Portada
Portadilla
Dedicatoria
Introducción
1. Lo vas a hacer fatal genial
2. Dar teta es horrible
3. Nunca va a ser perfecto
4. Ojo con las últimas veces
5. La crème de la crème
6. La ados-lescencia
7. Te está pidiendo un hermanito
8. Dios no tiene favoritos, y tú tampoco
9. Nadie me dijo cómo te sentías al perder un bebé
10. Mi marido es el culpable
11. La depresión posparto está de moda
12. La amnesia maternal
13. Dale un cuchillo en lugar de una pelota
14. Pérdida de identidad o rebranding
15. ¿Quieres tener más dinero? ten más hijos
16. Cuando quieras que te ayude, es tarde
17. Vísteme despacio, que tengo prisa
18. No es más madre la que más hijos tiene
19. Estás pasando demasiado tiempo con tus hijos
20. Duerme cuando el bebé duerme
21. Talla y peso
22. No es que esté mal… es que a mí me molesta más de la cuenta
23. ¿Quién eres realmente?
24. Nivel desbloqueado
25. Es otra gente
26. ¿Estoy a la altura como hija?
Agradecimientos

Créditos

ÍNDICE

Portada
Portadilla
Dedicatoria
Introducción
1. Lo vas a hacer fatal genial
2. Dar teta es horrible
3. Nunca va a ser perfecto
4. Ojo con las últimas veces
5. La crème de la crème
6. La ados-lescencia
7. Te está pidiendo un hermanito
8. Dios no tiene favoritos, y tú tampoco
9. Nadie me dijo cómo te sentías al perder un bebé
10. Mi marido es el culpable
11. La depresión posparto está de moda
12. La amnesia maternal
13. Dale un cuchillo en lugar de una pelota
14. Pérdida de identidad o rebranding
15. ¿Quieres tener más dinero? ten más hijos
16. Cuando quieras que te ayude, es tarde
17. Vísteme despacio, que tengo prisa
18. No es más madre la que más hijos tiene
19. Estás pasando demasiado tiempo con tus hijos
20. Duerme cuando el bebé duerme
21. Talla y peso
22. No es que esté mal… es que a mí me molesta más de la cuenta
23. ¿Quién eres realmente?
24. Nivel desbloqueado
25. Es otra gente
26. ¿Estoy a la altura como hija?
Agradecimientos

Créditos

NAVEGACIÓN ESTRUCTURAL

1. Portada
2. Portadilla
3. Índice
4. Dedicatoria
5. Comenzar a leer
6. Agradecimientos
7. Créditos

Keka Martínez

LO QUE NADIE ME CONTÓ SOBRE LA MATERNIDAD



A mi esposo, mi fan número uno. Mi mejor equipo. Mi mayor apoyo. Gracias a él me siento capaz de cumplir todos mis sueños, y junto a él los he ido cumpliendo. Este es uno de ellos.

A mis hijos, por convertirme en madre, por hacerme experimentar el amor más bonito, y plantar en mí todas estas emociones que hoy comparto.

A mi mamá, que lo que tengo de buena mamá lo aprendí de ella.

A Dios. Desde que soy madre entiendo mejor su amor. En los valles y las montañas de la maternidad veo cómo nos ama. Dios es mi gran ejemplo.

INTRODUCCIÓN

Nadie te dice que no hay epidural más efectiva que el llanto de tu bebé. Ese hermoso llanto que suena a salud.

Es curioso, pero apenas ves las dos rayitas en la prueba de embarazo, y decides contárselo a alguien, es como si le dieras licencia para que te hiciera una lectura del futuro y te anticipara todas las catástrofes que estás a punto de vivir.

Es curioso también cómo una noticia tan alegre viene acompañada de tantas advertencias fatalistas que lo único que consiguen es aterrar a la pobre mujer SUPERHORMONADA y hacerla sentir como que su vida llegó a su fin, cuando en realidad este es solo el comienzo. A mí me las cantaron todas, por supuesto. La primera no falla:

—Aprovecha y duerme, que cuando el bebé nazca no vas a poder hacerlo.

Las otras tampoco:

—La pareja nunca vuelve a ser la misma.

—Ya no tienes tiempo para ti.

—Échate crema para las estrías. Igual salen, pero menos.

Luego las preguntas que, desde luego, no te habías ni planteado, siempre acompañadas de un pequeño juicio de valor, claro.

—¿Vas a dar teta, no?

[¿Cómo que «no»? O sea… ¿es una pregunta o lo estás dando por hecho?]

—No te preocupes si no das teta, no eres menos madre por eso.

[¿Cómo que menos madre? No me había planteado ser menos madre, ¿seré menos madre? TENGO ANSIEDAD y solo cinco semanas de embarazo.]

La que es madre sabe que las primeras doce semanas —cuando todavía no lo haces público por si ocurre algo— las pasas aguantando las ganas de gritar a los cuatro vientos que estás embarazada. Una vez dada la noticia, pasas las otras veintiocho arrepintiéndote de haberlo contado.

Si tienes dos hijos, tardarás más en decirlo para que no se metan tanto.

Y si tienes tres o más, avisarás cuando rompas fuente y vayas de camino al hospital.

Esto último es un chiste, la verdad es que a partir del segundo ya a la gente le da un poco igual. El acoso es contra la pobre madre primeriza. Y yo, como madre primeriza que fui, recibí una extensa lista de

comentarios no deseados, pero a lo largo de mi maternidad me encontré con la sorpresa de otra extensa lista de cosas que no me dijeron, y que siento la responsabilidad de compartir contigo. Bien porque vas a ser mamá por primera vez, y necesitas escucharlo —leerlo —, bien para quienes ya lo vivieron y quieren compartir unas lagrimitas conmigo mientras asienten y con un nudo en la garganta dicen:

—Tienes razón.

Nadie te dice que pierdes el pudor. Que puedes hacer un plan de parto en el que solicitas máxima privacidad, pero durante el mismo no sabes si hay una o diez personas en la sala. Si tu esposo está detrás de tu cabeza o recibiendo al bebé. Si te acordaste o no de pedir el enema. Solo importa tu hijo, tus ganas de verle la carita son más grandes que el dolor de las contracciones. Te haces grande como mujer y tu cuerpo es capaz de hacerle honor a tu propósito. Respiras a su ritmo y cuando escuchas «ahí viene», ya nada duele.

Nadie te dice que no hay epidural más efectiva que el llanto de tu bebé. Ese hermoso llanto que suena a salud. Y si todo está bien, estás completa.

Yo tengo grabado mi segundo parto, y solo pude verlo una vez. Sé que hay mujeres que les encanta ver videos de partos, pero yo no soy una de ellas. Los gritos, el cuerpo desnudo en una postura que no deja nada a la imaginación, los líquidos de distintos colores. Es una imagen que no quiero ver, pero sí revivir mil veces.

Dar vida da vida. Nunca me he sentido tan viva como cuando he dado a luz. Ni tan fuerte ni tan capaz.

La capacidad de crear vida es el don más increíble que Dios nos regaló a las mujeres. Pobres hombres que no pueden experimentar un embarazo, un parto, una lactancia… Esas tres cosas para mí son el mayor milagro que existe, y qué privilegio ser mujer.

Nadie te dice que cuando tu bebé nace se sienten una especie de celos, una tristeza de tener que compartirle con otros, porque durante nueve meses solo tú podías saber cuándo estaba dormido, despierto, emocionado. Y ahora hay que compartirlo con gente mientras tú cargas con la bolsa vacía que fue su hogar.

Nadie te dice que tener a tu bebé cerca es el mejor analgésico. Mis tres partos fueron naturales, en todos caminé con total normalidad al llegar

a la habitación. En el primero me dieron el alta, volví a casa con mi bebé y a los dos días se puso amarilla, fui a urgencias y la ingresaron por ictericia y tuve que regresar sin mi hija de cuatro días. Los siguientes tres —mientras estuvo hospitalizada— no podía ni caminar del dolor. Es impresionante cómo el cuerpo es tan sabio que te anula todo dolor para que puedas cuidar a tu cría —tal cual los animales—, pero cuando no hay bebé que cuidar, no hay dolor que anestesiar. Dios nos hizo perfectos.

Nadie te dice —o al menos no te insiste suficiente— que hagas cuanto invento existe para documentar el tamañito de sus manos y sus pies. Yo no lo hice con mi primera hija porque, ¿dónde iba a guardar tantas cosas? Y me arrepiento. No lo hice con mi segunda porque me parecía injusto con la primera. Y me arrepiento. Ahora que Dios me ha regalado un tercer bebé, que no quepa la menor duda que haré pequeñas estatuas de esas manitas y esos piecitos que hacían relieves en la barriga y que tantas veces intenté grabar.

Nadie te dice que tomes fotos todos los meses, no las tienes que publicar en redes sociales, pero que no pierdas la oportunidad de verle crecer mes a mes. Pasa tan rápido el primer año. Ya tendrás fotos de tus hijos montando bici y en la playa, que son recuerdos bellísimos, pero CRÉEME cuando te digo que cuando tu hijo cumpla su primer año, vas a querer ver foto por foto cómo se le cayó el pelito y le volvió a salir, cómo se le estiró la piel, cómo empezó a sostener la cabeza.

Y hablando del primer cumpleaños. NADIE TE DICE QUE ES UN DÍA TRISTE porque tu bebé ya no es tan bebé, porque pasó demasiado rápido, porque no sabes si pudiste haber hecho más, porque piensas qué cosas habrías hecho distintas. Porque es un día importantísimo para él, pero también para ti, llevas un año siendo madre y probablemente nadie te ha felicitado por eso.

Haz vídeos aunque llenes teras y teras de memoria en discos duros externos, aunque pienses que nunca los vas a ver, aunque no te dediques a ordenarlos. Haz los videos.

Haz fotos, aunque te dé fastidio y te parezca una tontería poner a tu bebé en una manta en el jardín para replicar una de su abuela cuando era chiquita y ver el parecido. Créeme, nunca te arrepentirás de abrir una carpeta y ver fotos viejas, te arrepentirás de no haberlas tomado.

Haz álbumes de fotos. Ocupan poco espacio y es una forma organizada de tener tus recuerdos. EN SERIO. ¡TOMA FOTOS!

Quizás no le veas el valor a una de hace seis meses, pero cuando tus niños sean adolescentes, vas a querer tenerlas. Es más, sin irme tan lejos, a los niños les encanta ver sus propias fotos. Cuando son chiquitos no recuerdan cosas, enséñales comiendo arena la primera vez que fueron a la playa, con la bisabuela que ya no está para que no la olviden, la cocina de la casa donde vivieron sus primeros años… Las fotos valen oro. Y te doy un *tip*: toma fotos de verdad. Los niños no necesitan posar, los niños son hermosos y perfectos mostrando sus emociones más genuinas. Sorprendiéndose ante cualquier cosa, riendo a carcajadas o frunciendo el ceño. Hazme caso, no les insistas en que sonrían ni que posen con la mano en la cintura, y menos pelees para conseguir una bonita. Lo mejor de las fotos son los recuerdos, y no quieres rememorar «*wow,* lo que lloró esta niña para tomarse esa foto», mejor es verla y pensar: «Qué bien la pasamos ese día», aunque salga movida o corriendo de espaldas.

Nadie te dice que se te van a quitar los complejos. Que sea cual sea la inseguridad que tengas con tu físico queda en el pasado. ¿Qué tiene más mérito? ¿Los abdominales marcados o haber hecho a un ser humano desde cero?

Las prioridades cambian, tu trato a tu cuerpo cambia cuando ves lo que es capaz de hacer. Empiezas a hacer las cosas por ti y no por la sociedad, con ese cansancio y falta de sueño la verdad es que las prioridades cambian, ja.

Yo he luchado con mis inseguridades toda mi vida. Probé todas las dietas existentes, cuanto más «milagrosas» y restrictivas más fe les tenía. Gasté miles de euros en tratamientos estéticos para tratar la grasa localizada. Entre todos mis complejos, el rollito de debajo del ombligo era el peor, sin duda. Motivo de llantos, de no ir a planes, de casi inhibirme de usar el vestido de novia de mis sueños porque era ceñido al cuerpo.

Y algo que nadie —o casi nadie— te dice es que en el primer embarazo la barriga sale como en el sexto mes. Así que hasta entonces, yo creo que en la búsqueda de que me saliera mi panza de embarazada, lo que hice fue comerme todo lo que se me atravesaba y engordé

MUCHO. Y cuando te digo mucho, es MUCHO. Tenía tanta grasa abdominal que, de hecho, mi barriga nunca fue redonda, algo que obviamente también me creó muchos complejos. Porque voy con otra: nadie te dice que no todas las barrigas son iguales. Estamos acostumbradas a ver a las embarazadas flacas con barrigas redondas porque quizás son ellas quienes, socialmente, pueden presumir de las suyas. Mientras que quienes ya venimos con pancita de fábrica, pues quizás no nos tomemos tantas fotos en el embarazo por miedo al juicio —como en tantos otros aspectos de la vida—.

Sigo.

Luego decidí mostrar mi barriga con orgullo, y en medio de esta reflexión de que no todas las barrigas son iguales, y que compararnos con gente es un grandísimo error, de cierta forma empoderé mi cuerpo, aun con veintivarios kilos de más. Y se sintió ¡INCREÍBLE! Fue demasiado liberador mostrarlo sin temor a recibir críticas, incluso cumplidos. Porque eso sí, una barriga de embarazada es hermosa, pero una barriga posparto…:

—Ponte YA a hacer ejercicio.

Pero ya hablaremos de eso más adelante.

El caso es que se sintió bien sentirse bien. Y no sé, pero le agarré el gustico. Tanto que en mi posparto decidí respetar mi cuerpo. Reconocerle el valor: ACABABA DE HACER UNA VIDA. Me lo tomé con calma, y recuerdo hasta haber celebrado cuando por fin entré en una talla 44 de pantalón. CELEBRÉ UNA 44 cuando toda la vida me había sentido gorda en una 38. Ahí entendí que era otra, que mis prioridades eran otras, y qué maravilla haber llegado a la 42 y sentirme en el mejor momento de mi vida.

Volví a quedar embarazada y en ese segundo embarazo engordé menos, no porque me cuidara más, sino porque tenía que atender a una niña de un año y toda la actividad que eso conllevaba. Me sentí distinta, más ágil, más cómoda.

El segundo posparto es curioso, porque termina mucho más rápido. Vuelves del hospital con un recién nacido, pero tienes a otro niño cuyo mundo no puede paralizarse, así que retomas la vida mucho más rápido. Y con esa recuperación vino la de mi cuerpo.

Mi primer posparto me sirvió para aceptarme y ser feliz en cualquier talla; mi segundo posparto me sirvió para construir la versión que yo quería darle a mi familia. Cada momento de la vida es tan distinto que es una osadía muy grande generalizar y señalar a quienes hacen las cosas distintas a ti.

A mí me vino increíblemente bien engordar, y me vino bien adelgazar, porque ahora sé que mi talla no me define.

Nadie te dice que un día vas a hacer algo por última vez y no vas a ser consciente de ello. Y pasarán los años y un día pensarás: «¿Cuándo fue la última vez que hice esto?». Y aún más importante: ¿esa vez lo habré disfrutado? Para mí, uno de mis grandes miedos es no haber disfrutado de las últimas veces. Me pasó hace no mucho que mi hija mayor siempre se dormía en mecedora —ojo, que si eres madre primeriza y no sabes si comprarte o no la mecedora, he de decirte que no puedo ayudarte a tomar esa decisión, porque si bien es cierto que AMO tenerla, también te digo que es un vicio muy grande una vez que se acostumbran. Yo me he visto en varias habitaciones de hotel sentada en la cama moviéndome hacia delante y hacia atrás como si estuviera atravesando un *shock* postraumático para intentar imitar su movimiento, ja, ja—. En fin, cuando la pasamos a la cama, empezamos a dormirla directamente allí, y un año más tarde, en una crisis de sueño, me pidió sentarnos en la mecedora, y entre cuentos, caricias y canciones se quedó dormida. Y teniéndola encima, sentía a mi bebé de dos años como si tuviera quince. Pesaba, su cara parecía del tamaño de la mía, sus pies de niña grande. Mi bebé no se sentía bebé. Y empecé a llorar, pensando cuándo había sido la última vez que la había dormido así. Y empecé a olerle su pelito, a besarle la frente, y a agradecerle a Dios por darme la oportunidad de volver a hacerlo, pero sobre todo por haber sido consciente de la suerte que tuve en ese momento y valorarlo, sabiendo que esa sí que podría ser la última vez.

Ojalá haya muchas últimas veces, porque todo el mundo te habla de la emoción de las primeras, pero nadie te advierte sobre las últimas.

Todo el mundo te advierte sobre la parte en la que pones tu vida en pausa porque tus prioridades cambian y tu universo empieza a girar alrededor de una personita que mide medio metro. Pero nadie te habla de cuando te entra el *rush* de productividad por la necesidad de darle lo

mejor a tu familia, por saber que si eres capaz de hacer vida, entonces no hay nada imposible para ti.

Nadie te dice que ser mamá te genera una especie de complejo de superioridad. Estoy segura de que toda madre cree que su hijo es el más inteligente del mundo. Me muero de la vergüenza solo de imaginar qué piensan mis amigos sin hijos cuando yo presumo con tanto orgullo de la flor tan hermosa que dibujó mi hija mientras les enseño un garabato. ES QUE AHÍ YO VEO LA FLOR. Los pétalos, el tallo, el viento que la sopla, el polen…

Nadie te advierte que vas a poner, sobre los hombros de tu bebé de nueve meses, el peso de al menos diez profesiones. Que —lógicamente — si ves a tu bebé teclear en la computadora, va a ser ingeniero informático, y más tarde, si coge una cuchara y un plato, va a ser chef. Es obvio, son tan talentosos, se te llena el pecho del orgullo de lo clarito que habla cuando dice dfhjbjwhablhjbfl.

Nadie te dice que vas a ser traductora certificada de algo así como suajili con papiamento y que, además, vas a traducir con una sonrisa en la cara que te llega de oreja a oreja.

—Ba-be-tu-ta.

Y tú:

—¿Que quieres un vaso de leche tibia con espuma del Aeroccino? Claro que sí…

Como siempre, lo malo hace más ruido, pero no necesariamente es de lo que hay más, así que aquí va mi extensa lista de cosas que deberías saber.

1

LO VAS A HACER ~~FATAL~~ GENIAL

Todos tenemos debilidades, pero también fortalezas. Enfócate en ellas, son las que te harán única.

Si estás leyendo este libro, ya lo estás haciendo genial.

Y no porque estés alineada con una de las top 3 mujeres del mundo de las que más disfrutan la maternidad —podio totalmente inventado—, sino porque el simple hecho de que quieras prepararte para ser mamá ya te dice que lo vas a hacer increíble. A pesar de que la gente te diga lo contrario.

Te advierto que a partir de ahora todas las decisiones que tomes serán cuestionadas, criticadas, atacadas. Sí, todas, hagas lo que hagas. Básicamente porque es imposible complacer a todo el personal.

Todos tenemos la malísima costumbre de pensar que nuestra dirección postal es el centro del universo. Que la realidad es mi vida y el punto de partida para el resto del planeta, como la Puerta del Sol para las calles y números de Madrid.

Somos tan egocéntricos que tildamos de «incorrecto» —solo porque nos es ajeno— algo que es perfectamente normal en cualquier otra cultura. Hemos desarrollado una necesidad —muy nociva— de etiquetarlo todo: lo bueno y lo malo, como sinónimo de normal o no. Y como lo normal es lo bueno y lo que no es normal no lo es, entonces caemos en el impulso de querer normalizarlo todo, incluido aquello que no es normal, aunque esto no signifique que sea perjudicial, simplemente distinto.

Nos hemos apropiado de la palabra «normal» para ponerle el sello de calidad a las cosas.

Lo que ha evolucionado en una misión por tipificar absolutamente todo, excepto lo preconcebido como normal. Una guerra contra lo tradicional que nos tiene a todos a la defensiva y nos lleva al punto coger nuestro «normal» como bandera e ir a muerte contra lo que mínimamente lo contradiga.

Sé que he dicho «normal» unas 3.609.927 veces, pero era necesario. Podemos aprovechar mi falta de respeto a las normas literarias como un reto *fitness* para tu posparto. Vuelve a leer los párrafos anteriores y haz una sentadilla cada vez que leas el término «normal».

Dicho esto, todas las madres con las que tengas conversaciones de ahora en adelante —incluida la tuya— se van a tomar como un ataque

personal cualquier decisión que tomes que sea diferente a la que ellas tomarían. Y te van a hacer sentir fatal al respecto. Pero aquí estoy yo para decirte que lo harás genial, sea cual sea el camino que elijas, porque cada niño es distinto, cada padre es distinto, cada casa es distinta, cada situación es distinta. Y estoy segura de que tú harás lo que consideres mejor para tu hijo, porque el amor que le tienes no te permitirá tomar malas determinaciones conscientemente.

También te digo que te equivocarás, porque eres humana y los humanos nos equivocamos. Nunca serás perfecta, así como quienes te hacen comentarios hirientes tampoco lo son. Tienes derecho a fallar porque esas mujeres ya fueron madres y ya cometieron sus errores —créeme—, así que tú, al igual que ellas, estás en todo tu derecho de cometer los tuyos. Y de averiguar por ti misma sobre qué te van a criticar tus hijos cuando crezcan. También, todos lo hemos hecho. Mis hijas, por ejemplo, seguro que irán a casas de las amiguitas y quedarán impresionadas por las dotes culinarias de sus madres. Así como sus amiguitas con mamás-chefs vendrán a mi casa y dirán:

—*Wow,* qué mamá tan divertida.

[Tus defectos solo los ves tú. ¿O alguna vez has escuchado a alguien hablar sobre otra persona por lo que no tiene?]

—Porfa, entrégale esta caja a Marta cuando llegues a la oficina.

—¿Quién es Marta?

—Una chica que no es pelirroja, que probablemente no vaya vestida de colores brillantes y que no canta bien.

La gente te recuerda por lo que haces. Y los niños, CRÉEME, QUE MÁS. Lo que no conocen, para ellos no existe.

Y te hago un regalito para los días que estés un poco de bajón. Para tus hijos eres el estándar de belleza.

Mami es bella. Eres bella.

Fin.

2

DAR TETA ES HORRIBLE

Me hubiese encantado saber que a muchas mujeres les cuesta dar el pecho, que algunas lo consiguen y que otras abandonan.

Si hay algo que me hubiera gustado haber escuchado —al menos una vez—, es que dar teta es horrible. Sin embargo, solo oí decir cosas buenas de la lactancia, y no solo en lo referente a lo biológico, sino sobre el apego o la conexión con tu hijo. Es verdad que nadie te dice «mala madre» si no das teta, pero es exactamente como te hacen sentir.

Ojo. Di teta, doy teta, amo la teta. Mis dos hijas dijeron teta antes que papá. ¡Pero mi primera lactancia fue TAN dura!

Esa famosa conexión que se suponía tenía que sentir, para mí fue lo contrario. Era tan doloroso —tanto para ella como para mí, porque, *long story short,* tenía frenillo, así que se enganchaba mal y no comía— que yo no quería que llegara la hora de la toma, pues precisamente ahí DES-CONECTABA.

[¿No se supone que esto es lo natural? ¿Cómo algo que es «lo NATURAL» es tan difícil? ¿Cómo hacen las personas que no tienen acceso a un biberón o no pueden pagar la fórmula? ¡¿CÓMO HACEN LOS ANIMALES?!]

Recuerdo pensar: «Yo debo ser la única mamífera incapaz de alimentar a su cría». La satanización del biberón es tal que tenía a mi hija pasando hambre en sus primeros días de vida —sin saberlo, claro— por negarme a darle un bibe para que no se confundiera o no lo eligiera porque «salía» más rápido.

Me hubiese encantado saber que a muchas mujeres les cuesta dar el pecho, y que algunas lo consiguen, pero que otras abandonan porque al final la regla de oro es:

Mamá feliz, bebé feliz, y esto no se discute.

Pero dejar la teta es un duelo que tampoco te cuentan. Y eventualmente te conviertes en mamá feliz, y delegar el biberón es una suerte que no tenemos las que damos teta. Aunque al principio estás de luto, ¿y cómo no?, si acaba de morir la madre que tenías idealizada por causa de la presión social.

En defensa de las que damos teta —y amamos la teta— he de decir que es culpa de lo bien hechas que estamos las mujeres y de lo rápido que olvidamos el dolor. La lactancia es tan maravillosa —una vez establecida— que no recordamos las grietas, la sangre, la mastitis, la fiebre, etc.

Este es uno los ejemplos que respaldan mi teoría —basada en cero investigación científica— de que las personas que te «advierten» sobre lo malo no quieren ayudarte, simplemente buscan arrastrarte con ellas a sus miserias.

No tengo pruebas ni tampoco tengo dudas. Lo que te estoy contando de la lactancia te puede ayudar a mantener el foco en los días difíciles, o a no sentirte sola, bien sea en el proceso, bien sea en el abandono. Porque dime tú: ¿qué beneficio tiene la frase «no vas a volver a dormir»? Que para empezar es una gran mentira. Porque por supuestísimo que vas a dormir. No dormirás igual, no, pero vas a poder dormir.

Esa mentira suele venir acompañada con un consejo bastante inútil:

—Aprovecha y duerme, porque no volverás a hacerlo.

«Aprovecha y duerme» cien por cien seguro vas a escuchar o habrás escuchado en tu primer embarazo. Como si las horas de sueño fueran energía acumulada.

Si duermo dieciocho horas al día durante los próximos nueve meses, son dieciocho por treinta por nueve, esto me sale cuatro mil ochocientas sesenta horas; que si le quito las ocho horas diarias necesarias, me sobrarían dos mil setecientas de sueño; que si aprovecho cuatro al día, puedo estar el primer año y ocho meses de mi hijo medianamente descansada.

*** Inciso. Tú y yo sabemos que el sueño no funciona así.**

Por mucho que duermas durante los nueve meses de embarazo, al tercer día de tu bebé vas a estar agotada porque el parto agota, y el cuerpo es tan sabio que durante la noche tendrás el sueño superliviano porque estarás alerta cuidándole. Así que asumamos con dignidad el cansancio, que es por la mejor de las causas.

En conclusión: aun cuando el universo se confabule en contarte cuán terribles son las cosas, sin aportar ninguna solución, recuerda que simplemente todos están proyectando en ti sus malas experiencias —quizás para no sentirse tan solos—. Ni en la maternidad ni en la vida los momentos son tan malos como los pintan.

Por otro lado, yo, como mujer cuya prioridad número uno es el sueño, descifré a lo que se refieren y encontré las palabras correctas para ese «consejo»:

Disfruta tu sueño, valora tu sueño.

Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde, ¿verdad? Pues con el sueño y las duchas largas pasa un poco lo mismo. Lo que la gente intenta decirte es que cuando te eches en tu sofá, con ninguna responsabilidad más que seguir respirando, sé consciente de ese instante y valóralo, ja, ja, ja, ja. Que no des por sentada una siesta. Disfrútala, no todo el mundo tiene la oportunidad de dormir un domingo por la tarde.

Pero ¿sabes qué? Si puedo extender el consejo, te diría que aplicaras esta misma regla a todo en la vida: no des nada por sentado. Y agradece lo que tienes. Alguien por ahí sueña con tener justamente eso de lo que tú disfrutas.

3

NUNCA VA A SER PERFECTO

NUNCA será PERFECTO. Aunque eso no significa que no sea hermoso.

Quizás esto te decepcione, sobre todo porque llevo ya un rato prometiéndote cosas bonitas, pero esto es bonito, *I promise.*

Tenemos la mala costumbre de olvidarnos de que la perfección no existe y nos perdemos entre tantas cosas bonitas que pasan ante nuestros ojos esperando ese momento perfecto que NUNCA llegará.

Estamos tan bien hechos que no hay etapa ideal, porque si existiera una edad perfecta del niño, querríamos congelarla o querríamos regalarlo a él cuando pasara esta etapa, así que todas las edades son simétricamente hermosas y horribles a la vez.

Cuando son recién nacidos, la verdad es que son aburridos, ¿para qué nos vamos a engañar? Solo comen y duermen… ¡¡¡Oooooohhh, pero SOLO COMEN Y DUERMEN!!! Una cree que no puede ducharse, pero AHORA ES JUSTO CUANDO PUEDES HACERLO! Son bellísimos —pasados los meses ves las fotos y te das cuenta de que no lo eran tanto, ja, ja, pero él es tu bebé y es lo más bello que hay—.

Huele divino, no hay algodón en la tierra más suave que sus manos y sus pies, emite unos ruiditos parecidos a un ronroneo que hacen que se te encoja el útero, te necesita, tú le necesitas, es mágico. Pero tiene la mirada perdida, no se mueve y solo sabe comunicarse llorando, así que lo que puede ser tan simple como un pedo atravesado, tú puedes interpretarlo como un mal digno de correr a urgencias. Urgencias está lleno de bebés con gases y 37 de «fiebre».

Entonces, ahí, mientras disfrutas de su olor, dices:

—Ya quiero que gatee y coma para que sea más divertido.

¡Y LO ES!

Cuando gatea y come es maravilloso —tu espalda no opina lo mismo, porque te pasas el día agachada limpiando y salvándolo de la esquina de una mesa, el orificio de un enchufe, sacándole una piedra de la boca o las manos del váter—. Es mucho más divertido, pero duerme menos, demanda más, sus pies ya no son tan suavecitos porque se ha arrastrado por todas las superficies explorando y tiene los pantalones negros en las rodillas.

Y tú dices:

—¡¡Ayyyyyy!!… Pero ya quiero que camine porque así será más fácil ir al parque.

¡¡¡Y LO ES!!!

Va a ser mucho más fácil ir al parque, es divertidísimo, empieza a hablar y con ello la necesidad de manifestar su autonomía. Aparecen los berrinches, puede que se te escape en lugares públicos y «noooooo» se convierte en su palabra favorita.

Y tú dices:

—¡¡¡AAAAAAAAAHHH! Ya quiero que pasen los terribles dos, para que sea más fácil.

¡¡¡Y LO ES!!!

Es más fácil hablar con él, negociar, te entiende, tú le entiendes, puede comunicar mejor sus emociones, juega más independientemente, le ves hablar con sus amiguitos y dices:

—¿Dónde está mi bebé? El tiempo pasa demasiado rápido.

El tiempo pasa rápido, sí. Pero pasa aún más rápido cuando estamos distraídas.

Y qué peligroso es distraerse en la maternidad. Distraerte en la maternidad te puede costar perderte palabras, pasos, hitos, momentos que nunca van a regresar porque estás ansiosa esperando a que el futuro sea más fácil. Y sí, las dificultades del hoy desaparecen, pero aparecen otras nuevas, y con cada etapa entierras retos que mirando hacia atrás eran pequeños.

Las abuelas lo saben:

Niño chiquito, problema chiquito. Niño grande, problema grande.

Qué error desear que pase rápido la etapa de que se te meta a la cama. ¿Tú conoces a alguien de treinta y cinco años que aún duerma con

los padres? Las etapas pasan, siempre pasan, tarde o temprano, y está en tus manos distraerte en el proceso o estar presente disfrutando de cada minuto de esos instantes que no volverán.

Eres una afortunada si tu hijo se mete a tu cama.

Eres una afortunada si tu hijo todavía te pide teta.

Eres una afortunada si tu hijo todavía te pide que juegues con él.

Llegará el día en que no lo haga, y lo vas a echar de menos.

En la maternidad y en la vida. Está bien pensar en el futuro, pero no puedes dejar de vivir el presente.

Debes estar presente en el presente.

No lo sabemos, pero muchas de las cosas que hacemos las podemos hacer porque no tenemos aquello que anhelamos. ¿Quién en la universidad no extraña lo fácil que era la tarea del colegio? ¿Quién en el trabajo no extraña las pocas responsabilidades de la universidad?

Así es la vida. Pensamos que más adelante será más sencillo porque desaparecerán los problemas del ahora. ¿Pero por qué nos enfocamos solo en el problema y no en las mil cosas bonitas que también van a desaparecer?

4

OJO CON LAS ÚLTIMAS VECES

Vivir como si fuera tu último día no es ser irresponsable y dejarlo todo, al contrario, es darlo todo.

Dormir a mi hija mayor es una tragedia. Ella NUNCA se quiere ir a la cama —luego duerme muy bien, todo hay que decirlo—, pero es una tarea que requiere de mucha energía y creatividad.

Yo intento zafarme de esa tarea en la medida de lo posible para no pelear con ella, pero siempre que estoy en su habitación, después de haberle contado treinta y tres cuentos, haberla regañado cuarenta y siete veces, y la veo cerrar los ojos, pienso: «Yo no voy a dormirla toda la vida. Llegará un momento en que lo haga sola, y pasarán los días, y los años, y será adolescente, y peleará conmigo —como todas las adolescentes pelean con sus madres— y anhelaré que sea chiquita de nuevo y que mi pelea con ella sea que quiera un cuento más».

Sé de sobra —y lo digo con lágrimas recorriendo mis mejillas— que cuando sea adolescente y no quiera que me meta ni su vida ni en sus decisiones, y me pida que me vaya de su dormitorio recordaré con nostalgia cuando el «ok, me voy a ir de tu cuarto» era una amenaza y no una resignación ante lo que me está pidiendo.

Yo soy muy intensa y me autoexijo demasiado, porque tengo la mala —o la buena— costumbre de vivir como si fuera el último día.

A veces me doy —demasiados— golpes de pecho, si trabajé mucho y tuve poco tiempo o poca paciencia, pero al final del día recuerdo que siempre seré su mamá por todos los años que Dios me regale, así que un día representa muy poquito, y mañana tendré otra oportunidad de hacer las cosas mejor.

Pero vivir así me ha permitido estar con los ojos muy abiertos y el corazón muy dispuesto.

Vivir como si fuese el último día va a ser muy beneficioso para tu salud mental porque si lo haces bien, cada decisión que tomes mejorará tu calidad de vida. No te estoy diciendo que renuncies a tu trabajo y te vayas a pasar la tarde frente al mar, porque eso es lo que harías hoy si tuvieras total seguridad de que vas a morir mañana. Te estoy diciendo que si hoy fuese tu último día, quizás elegirías disfrutar, agradecer, valorar la belleza en las pequeñas cosas:

- El último traguito del café. Qué horror cuando lo tomas sin darte cuenta y cuando vas a tomarlo con la intención de disfrutarlo, ya no está… Pocas cosas decepcionan más que esto. A mí, por lo menos.

- La risa de tus hijos. Ese sonido que es casi terapéutico. Que le quita importancia a cualquier problema.

- Un abrazo de tu esposo. La suerte de tenerle a tu lado, de tener un equipo con quien enfrentar los retos de la vida.

- El rayo de sol, el olor de la lluvia, la alegría que produce ver un arcoíris (que no importa qué edad tengamos ni cuantos hayamos visto, emociona igual que ver un caballo en la carretera).

- La amabilidad de un desconocido…

Igual que no dedicarías tu último día a estar con alguien que te quita energía —esa relación que todavía no sabes cómo no has eliminado de tu vida—. Vivir como si fuera tu último día no es ser irresponsable y dejarlo todo, al contrario, es darlo todo. Vivir al máximo. Es aprovechar el tiempo libre para hacer algo de ocio, buscar a los niños al colegio e irte a la montaña con ellos, o adonde puedas, dejar la lavadora como la última de las prioridades, salirte de la rutina.

VIVIR. Pobres, muchos días de nuestra vida lo que hacemos es SOBREVIVIR.

Una vez me dijeron una frase —no esperes ninguna genialidad literaria como para ponerla entre comillas y acompañarla del autor—, pero sí que es cierta —así que vamos a entrecomillarla para tomárnosla más en serio—.

«Cuando empiezas a trabajar, la vida pasa más rápido».

Y yo lo he comprobado.

PERO CUIDADO CON ESTO, que cuando se une «cuando empiezas a trabajar, la vida pasa más rápido» con «los niños crecen en un abrir y cerrar de ojos», el resultado es que corres un riesgo altíííííííííííísimo de perderte la infancia de tus hijos si estás distraída.

Analicemos lo primero.

¿Por qué pasa más rápido la vida cuando empiezas a trabajar si en teoría el tiempo es tiempo y duran siempre lo mismo los minutos, las horas, los días, los meses, los años…?

Porque la rutina te come.

No hay hitos importantes que te marquen momentos, así que todo se empieza a convertir en bloques de trabajo dividido por vacaciones. Es algo así:

Trabajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajartrabajar
trabajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajartr
abajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajartrab
ajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajartrabaj
artrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajartrabajar
trabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartr
abajartrabajar**disfrutarlasvacacionesdeverano**trabajartrabajartrabajartr
abajarrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrab
ajarrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabaj
arrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajar
rabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajarra
bajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrab
ajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajar**disfrutarlasvacacion
esdeinvierno**trabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrab
ajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabaj
artrabajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajar
trabajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajartr
abajartrabajartrabajartrabajartrabajarrabajartrabajartrabajartrabajartrab
ajartrabajartrabajartrabajartrabajartrabajar

Sin embargo, cuando eres niño está llena de hitos:

Ya se gira.

Ya gatea.

Ya se pone de pie.

Ya dice mamá.

Ya duerme toda la noche.

Ya camina.

Ya habla.

Ya come solo.

Ya se sabe poner los zapatos.

Ya va a la guarde.

Ya va al colegio.

Ya está en la universidad.

Ya se graduó.

Ya consiguió trabajo.

Ya se casó.

¿Qué pasa cuando se mezclan todos esos hitos con un adulto cuyos únicos acontecimientos son las vacaciones? Que te pierdes los procesos.

Que solo disfrutas los veranos. Cuando la vida es para disfrutarla entera.

Porque cuando te pierdes los procesos, te pierdes las primeras veces. Peor aún: te pierdes las últimas veces, que son incluso más importantes.

Te pierdes cuando tu bebé deja de ser bebé y te pierdes cuando tu niño deja de ser niño.

Las distracciones hacen que te pierdas tantas cosas que puedes perderte hasta a ti misma.

Y no recordar cuándo fue la última vez que te sentiste tú.

5

LA CRÈME DE LA CRÈME

Tu hijo saca todo lo bueno de ti.

Te voy a decir algo que NADIE me dijo. El cuarto del bebé no es para el bebé, es para ti.

Perdón industria de la puericultura, pero es verdad. Cada año las madres se dejan miles de miles de miles de miles de euros en habitaciones de Pinterest, con decoración neutra, murales, una cuna que quizás nunca usarán porque harán colecho hasta los cinco años. Un cambiador inmenso para meter piezas de ropa de cincuenta centímetros, una mecedora, un espejo, una alfombra, una lámpara de mimbre. Todo esto con una única función: que la espera de las últimas semanas de embarazo se haga eterna porque una entra a ese cuarto un millón de veces, y se sienta en la mecedora, y se imagina con su bebé…, pero cuando el bebé nace, la realidad es que no necesita nada de eso. Necesita pañales, ropa y comida. Todo lo demás, lo compramos por nosotras.

Quizás le des algo de uso, pero muy probablemente esa habitación te va a durar así no más de dos años. Tendrás que comprar camita, cambiar la deco a de niño mayor, hacer desaparecer la mecedora porque ya no la necesitas, etc., etc., etc.

El cuarto del bebé es la introducción a lo que será el resto de tu vida como madre, comprando cosas que crees que tu hijo necesita, pero que en verdad no.

Miles de juguetes para estimularlo, y a tu hijo lo que le gusta es jugar con las llaves y un táper de la cocina.

Ropa a estrenar para que la use dos veces y en seguida deje de quedarle bien o la manche de tomate en una sesión de BLW.

La bicicleta nueva, del año, y lo que quiere es quitársela a la niñita del parque que la heredó de su prima, que es la menor de tres hermanos.

Los niños no necesitan tantas cosas, pero las madres queremos darles todo y darles lo mejor. Nos creamos necesidades absurdas como meterlos en colegios que no podemos pagar, pedir préstamos para hacerles regalos de Navidad, llegar de viaje con una maleta llena de juguetes para que se acuerden de su tía. Los niños no necesitan tanto, solo nuestro tiempo y nuestra atención.

Yo a mi hija le traje una piedra de un viaje y se emocionó como si le hubiera regalado un iPad. La piedra sigue por ahí y cuando la ve, sonríe y dice:

—¡Mi piedra!

Pero no me malinterpretes, esto no va de advertir:

—Hey, recapacita, estás desperdiciando tus recursos.

Esto va de reflexionar sobre esa necesidad que nos crean de ofrecerles lo mejor.

Un niño no te estanca, al contrario. Te explota la creatividad, te lleva a buscar soluciones extraordinarias —a veces tomamos malas decisiones por no gestionar bien esta ambición de madres—, pero sin duda es algo a tener en cuenta.

¿No quieres darle a tu hijo el mejor futuro?

6

LA ADOS-LESCENCIA

Los niños son niños. Y serán niños solo un ratico. Permitámosles ser niños.

Nadie te prepara para los terribles dos. No importa cuánto te repitan que esta edad es terrible, nadie te prepara para la frustración de intentar hacerlo todo bien y no lograrlo. En especial si intentas seguir consejos de superinstamamis que te garantizan en un *reel* la técnica para hacer desaparecer los berrinches.

Los dos años han sido muy *challenging,* y la verdad es que me he apalancado en lo mucho que he escuchado que lo que ocurre en esa etapa es normal y, sobre todo, qué pasa. Sin embargo, es inevitable la frustración porque es tu hijo y tú quieres lo mejor para su desarrollo. Y durante sus dos primeros años todo el rato te cuestionas tus propias decisiones: ¿habré hecho bien?, ¿necesita más carácter?, ¿la crianza respetuosa sirve para algo?, ¿mi mamá tenía razón?

En esta época de la sobreinformación, yo, particularmente, me he encontrado con un ente bastante peligroso: la libertad de expresión. Que combinado con las redes sociales se puede convertir en el gran villano de esta generación.

La libertad de expresión, que empieza como algo muy necesario —¿cómo hemos vivido tanto tiempo limitándola?—, es la semilla que brota de la mayoría de los problemas. Teniendo en cuenta que mi libertad empieza donde termina la tuya, ¿cómo la protegemos cuando no se pueden trazar límites?

Cuando yo soy LIBRE, ¿soy libre de todo? ¿Soy libre de pegarle a alguien porque sí? ¿Soy libre de hacer lo que quiera, de vestir como quiera? Como soy libre puedo ir desnuda, ¿correcto? ¿Pero dónde queda

entonces la libertad de una persona que no quiere ver a personas desnudas en la calle?

Tengo libertad de expresión. ¿Soy libre de decirte que estás gorda?

La libertad de expresión es una espada de doble filo que puede hacer mucho daño.

Y yo me encuentro con que hay mucho «puedo decir lo que me dé la gana», que sumado al algoritmo de las redes sociales que premia lo viral, da por resultado un montón de *statements* superabsolutos que uno ya no sabe qué creer.

Los dos años de mi hija mayor me llevaron a este pensamiento conspiranoico: lo que he estado consumiendo de crianza respetuosa será de fuentes fiables —psicólogos, neurólogos…— o vendrá de gente con traumas de su infancia buscando sanar y trasladándonos a todos los demás las mismas necesidades —aun a quienes no tenemos las mismas carencias en nuestra infancia—.

Lamentablemente, esto es una carrera larga y no podremos ver fruto de nuestras apuestas hasta que —muy probablemente— ya sea tarde, ja, ja. Así que solo queda confiar en el instinto materno y hacer las cosas con amor. Porque nadie hace mal desde el amor. Pero el consejo es el mismo.

Busca ayuda donde tú te sientas perdida y donde te sientas cómoda, y ni escuches a los demás.

Siempre te vas a equivocar. Permítete cometer tus propios errores.

Ahora, un poco de luz.

TODO PASA.

Y PASA CUANDO MENOS TE LO ESPERAS.

Yo tuve que volver al pañal con mi hija mayor cuando la menor empezó a caminar. Mucha gente me aconsejó que no lo hiciera, pero decidí ahorrarme seis peleas al día con mi hija por escapes de pis.

Y adivina qué.

Un buen día dejó de hacerse pis. Volvió a avisar y empezó a ir al baño solita.

No sabes la de veces que escuché que era MALÍSIMO retroceder.

No sabes la de veces que escuché que había un momento específico para quitar el pañal, y que si lo dejabas pasar, las consecuencias serían terribles.

GRACIAS A DIOS ESTOY CASADA CON UN HOMBRE SENSATO que me dijo esta frase:

—¿Tú conoces a algún adulto que use pañal?

Y te la traspaso a ti. ¿Tú conoces a alguno?

¿Tú conoces a algún adulto que aún se pase a la cama de sus padres?

¿Tú conoces a algún adulto que aún no se sepa dormir solo?

Parece una tontería, pero ¿te lo habías preguntado?

Los niños son niños. Y serán niños solo un ratico. Permitámosles ser niños.

Los dos años son muy duros, sí, hay que armarse de paciencia, pero también son hermosos. Y si yo tuviera el mando de clic para adelantar los dos años, no tendría el corazón para hacerlo.

Sí, me ahorraría muchas rabietas innecesarias, pero me perdería verle aprender a hablar. Me perdería verle aprender a comer sin ensuciarse. Escribir la inicial de su nombre. Ir al baño como mayor, vestirse como mayor, ponerse los zapatos solo como mayor. Tomar un vaso de leche solo como mayor.

Me perdería su cara de orgullo cada vez que logra algo por primera vez.

Me perdería su primer abrazo espontáneo.

Me perdería sus primeros intereses.

Me perdería sus primeras ocurrencias.

Me perdería su primer día de clase.

Y con lágrimas en los ojos te quiero dejar el resto de la página para que escribas tú misma qué te perderías por saltarte los berrinches de los dos años. Verás que los terribles dos no son tan terribles como todos decimos que son. Son hermosos.

7

TE ESTÁ PIDIENDO UN HERMANITO

Hay muchas personas que creen que la vida de los otros son extensiones de las de ellas mismas.

Nadie me dijo que la diferencia de edad perfecta era la que a mí me diese la gana.

De hecho, todos me dijeron lo contrario. Que era la que a ellos les diera la gana, que era cuando ellos lo hicieron —si les fue muy bien— o toooooooodo lo contrario —si la maternidad los traumatizó—.

¿Sí o no?

La verdad es que creo que nadie lo hace por mal. Pero nos convertimos en madres y nos creemos expertas. MÍRAME A MÍ, ESCRIBIENDO UN LIBRO DE MATERNIDAD…

*** Inciso. Esto lo hago con mucha humildad, porque yo tengo una teoría: no es más mamá quien más hijos tiene, sino quien los tiene más grandes. Es decir, yo, aunque tenga tres, la mayor tiene solo tres años. LO MÍO SIGUE SIENDO UN POSPARTO…**

Esto podría perfectamente ser un capítulo, ¿verdad? Lo retomaremos luego.

En fin, tu hijo te pide un hermanito, según tu vecina —y según yo, claro, porque yo siempre quiero convencer a la gente de que reproducirse es lo máximo—. Pero tú todavía no tienes ganas. Tú todavía quieres dedicarle toda tu atención, tú todavía no estás dispuesta a lidiar con la culpa —esto sí o sí es otro capítulo—. Tú no quieres tener otro hijo ya. No quieres estar embarazada cuando tu bebé empiece a caminar, no quieres estar superembarazada cuando sea el primer verano que tu bebé vaya a la playa no solo a comer arena, sino a disfrutar.

No lo hagas. No es tu momento.

¿Sabes por qué no es tu momento, por mucho que tu vecina y yo te digamos lo contrario? Porque ni ella ni yo iremos a tu casa a ayudarte.

Y si te pasa al revés: que la gente te diga loca, pero es que tú ya ves muy mayor a tu hijo de tres meses. Y necesitas otro bebé.

O siempre has soñado con tener niños seguidos, que jueguen juntos, que crezcan juntos, que vivan las etapas juntos. Que cuando sean adultos, formen familias a la vez, te regalen muuuuuuuuuchos nietos a la vez…

O no sabes si son las hormonas o que sigues a muchas *influencers* americanas que tienen mínimo siete hijos, están super en forma, hacen mantequilla orgánica y *homeschooling* todo esto sin despeinarse, y tú dices:

—Me encanta, si ella puede, yo también…

O simplemente tu esposo y tú tenéis una química increíble, y no hay cuarentena que valga, o el método anticonceptivo de la lactancia materna a ti no te funcionó, y vas a tener dos bebes de trece meses de diferencia.

¡LOCA! ¿LOCA? LOCA ELLA que vive las realidades de los demás como propias…

Pobre, al final nadie lo hace por mal. Pero hay muchas personas que creen que la vida de los otros son extensiones de las de ellas mismas. Con lo cual todo el mundo tiene las mismas herramientas y las mismas incapacidades para resolver problemas. La misma cantidad de personas involucradas, los mismos metros de casa, el mismo temperamento, la misma paciencia, la misma capacidad económica, la misma tolerancia al cansancio… para bien o para mal.

No podemos juzgarlas. Pero tampoco escucharlas.

El *gap* de diferencia entre un hijo y otro, y otro y otro… y la cantidad de hijos debe ser una decisión tuya y de tu pareja. Y no solo eso, sino que, además, está sometida a la voluntad de Dios. Es decir, que si alguien va a opinar de cuándo o cuántos, será ÉL.

Cuántas veces habré hecho sentir incómoda, YO MISMA, a alguien que lleva un año buscando «al hermanito», diciéndole lo buena que ha sido mi decisión de tener a mis hijos seguidos.

8

DIOS NO TIENE FAVORITOS, Y TÚ TAMPOCO

El amor es paciente; el amor es bondadoso; el amor no es envidioso ni jactancioso ni arrogante ni grosero.

(Corintios 1:13)

Si creíste que te ibas a salvar de que te contara cuánto te ama Dios, es porque elegiste este libro sin conocerme.

Mucho gusto, es un placer y un honor que entre todos los libros que podías haber elegido te haya gustado la portada de este.

Algo de lo que nadie me advirtió cuando iba a ser madre es que se me aclararían muchísimas dudas sobre el amor de Dios. Cómo amas a pesar de la desobediencia, cómo amas a pesar del cansancio, cómo amas a pesar del desagradecimiento, cómo amas a pesar de lo que sea.

Siempre digo que Dios lo hace todo perfecto, y que para darnos una probadita de lo que Él siente por nosotros nos regala a una criatura que no sabe hablar, solo llorar. Que te despierta de madrugada. Que te muerde los pezones. Que hace un drama por tener un pedo atravesado. Que te rasguña con minibisturíes que tiene en cada dedo. Y que a pesar de todo eso, harías todo y darías todo por esa personita.

Que madruga cuando no tiene responsabilidades y cuando entra al colegio se quiere levantar a las doce.

Que pelea para meterse a la ducha y pelea para salirse.

Que durante el día ya quieres que se duerma y cuando se duerme quieres despertarle porque le extrañas.

Que te tira la comida al suelo, quiere meter los dedos en los interruptores, parece que su cabeza y las esquinas tienen un imán, su palabra favorita es NO y gritar es su forma de solucionar los problemas.

Y aun así, tú harías todo y darías todo por esa personita.

ESO ES EL AMOR.

Si has ido a alguna boda en tu vida, habrás escuchado la lectura del apóstol san Pablo a los Corintios (Corintios 1:13): «El amor es paciente; el amor es bondadoso; el amor no es envidioso ni jactancioso ni arrogante ni grosero. No insiste en su propio camino; no es irritable ni resentido; no se alegra del mal, sino que se alegra de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta».

Este versículo se usa mucho en las bodas religiosas. Pero seamos honestos. Con nuestra pareja es difícil cumplir todo esto. Sobre todo lo de no ser irritable ni resentido. No sé los hombres, pero las mujeres

tenemos muy buena memoria, y lo de no ser resentidas yo no termino de cumplirlo.

Y lo de «todo lo soporto» tampoco :).

El ego no nos permite ser del todo ASÍ con nuestras parejas. ¿Pero sabes qué relación no tiene ego? La de una madre con su hijo.

El amor de una madre es paciente.

Es bondadoso

No es envidioso ni jactancioso.

Ni arrogante ni grosero

A veces insiste en su propio camino. ¡UPS!

Y quizás, si ha dormido poco, sea un poquito irritable, pero JAMÁS es resentido.

NO SE ALEGRA DEL MAL, sino que se alegra de la verdad.

TODO LO SUFRE.

TODO LO CREE.

TODO LO ESPERA.

TODO LO SOPORTA.

El amor de madre es el verdadero amor.

Y el amor que tú sientes por tu hijo es el amor que Dios siente por ti.

Dios te ama tanto que dio a su único hijo para salvarte.

¿Por quién darías la vida de tu hijo? Por nadie.

Él la dio por ti y por mí.

Y por eso es que cuando nació mi segunda hija, lo entendí aún más. Entendí cómo no es capaz de elegir a un hijo sobre otro, por muy mal que se porte.

Entendí que no me prefiere a mí sobre otra persona que, según yo, haga las cosas mal. Porque mis hijas se ponen de acuerdo para que una sea una santa cuando la otra me está tentando a que la dé en adopción. Y aun así, para mí sería imposible elegir a una sobre la otra.

Si tienes miedo de tener más bebés porque crees que no podrás amarlo tanto como a tu primogénito, déjame decirte que amarás MÁS. Y cada día más.

No hay hijos favoritos.

Hay hijos con los que tengas conexiones distintas, y prefieras hacer ciertas actividades con uno y con otro. Y es fascinante descubrirlo. Porque lo que suele pasar con tu primer hijo es que no te imagines otra

posible combinación que salga de los genes entre tú y tu marido. PERO LAS POSIBILIDADES SON ¡¡¡¡INFINITAS!!!! En físico y personalidad. Y qué bonitas son las sorpresas y las primeras veces, que serán siempre distintas.

Qué bonito descubrir su carácter, su comida favorita, su forma de dormir, sus ritmos.

Qué bonito conocer sus diferencias, saber qué le gusta distinto de su hermano. Verles aprender el uno del otro. Descubrirte a ti misma en sus intereses.

Tener más de un hijo ha sido tan enriquecedor que no puedo quedarme para mí sola esta dicha de tenerles.

9

NADIE ME DIJO CÓMO TE SENTÍAS AL PERDER UN BEBÉ

Lo que suceda las primeras doce semanas ni está en nuestras manos ni tiene solución.

Nunca he hablado de esto públicamente por miedo a que no fuese algo que edificara, por miedo a que alguien que se sintiera igual que yo, usara ese espacio para juzgar a quien lo ha vivido diferente. Porque cada realidad es tan distinta, cada emoción es tan distinta, cada situación es tan distinta, que no quisiera que mi experiencia sirviera de censura para alguien más. Pero como este libro va de lo que nadie me contó, te lo cuento.

Lo primero aclarar que sé que hablo desde una posición privilegiada porque nunca me ha costado quedarme embarazada, que sé que no es la realidad de tantas mujeres que anhelan ser madres. Yo he tenido la bendición de estar a una decisión de mis embarazos. En todos los casos ha sido un *let's do this,* se hace el trabajito, viene una muy decepcionante regla, un segundo intento, una especie de regla corta, que en verdad es un sangrado de implantación, y como no me fío de esa regla, me hago un test de embarazo que da positivo.

¿Qué fácil suena, a que sí? Es que hasta me avergüenza decirlo sabiendo cuántas mujeres coleccionan durante años tests de embarazos negativos.

Recuerdo cuando me enteré de mi segundo embarazo, que lloré porque yo llevaba dos y una amiga ni uno. Me sentía culpable en lugar de agradecida.

Dios me regaló una familia maravillosa, con dos niñas increíbles que me han hecho descubrir el verdadero significado de la palabra plenitud. Pero yo siempre había querido una familia numerosa, así que cuando mi anticonceptivo natural dejó de funcionar —la lactancia materna—, volvimos a tener conversaciones.

Nuestra experiencia teniendo a nuestras hijas seguidas ha sido inigualable. No podríamos imaginar un mejor panorama, por lo que decidimos que queríamos que el tercero también viniera pronto.

Estuvimos de viaje en Venezuela visitando a la familia, donde tuvimos la oportunidad de viajar solos. Era la segunda vez que nos escapábamos juntos desde que nuestra hija mayor nació. La primera fue al hospital para el parto de nuestra segunda, ja, ja.

La experiencia de luna de miel era el entorno perfecto, a eso sumémosle que ya habíamos intentado —sin éxito— el mes anterior, es decir, de acuerdo con las estadísticas ESE ERA EL MES.

Llegada la fecha de mi regla, me hice un test en el que se veía una línea muy fina. Pero eso, según el dibujito de la caja, era un positivo. No cantamos victoria y compramos otros test a los días.

Negativo

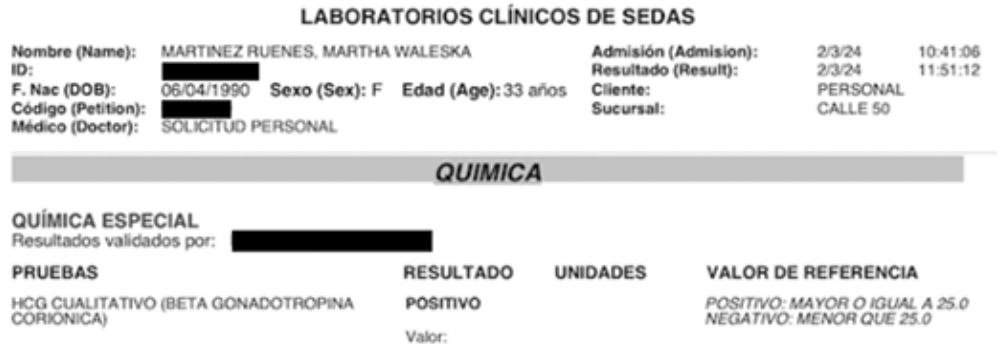
Pero yo había visto la rayita, así que compramos otro test más.

Nuevamente, una línea delgada.

Pero eso es POSITIVO, ¿no?

Estábamos en Panamá por un viaje de trabajo, y como descubrimos que Panamá es el país donde todo son facilidades, decidimos ir a un laboratorio a hacerme una prueba de sangre, ya para salir de dudas.

En dos horas teníamos el resultado. Celebramos, le pusimos nombre: Canaima, si era niña; Roque, si era niño. Por los posibles lugares donde fue concebido.



LABORATORIOS CLÍNICOS DE SEDAS

Nombre (Name):	MARTINEZ RUENES, MARTHA WALESKA		**Admisión (Admision):**	2/3/24	10:41:06
ID:	[redacted]		**Resultado (Result):**	2/3/24	11:51:12
F. Nac (DOB):	06/04/1990 **Sexo (Sex):** F	**Edad (Age):** 33 años	**Cliente:**	PERSONAL	
Código (Petition):	[redacted]		**Sucursal:**	CALLE 50	
Médico (Doctor):	SOLICITUD PERSONAL				

QUIMICA

QUÍMICA ESPECIAL
Resultados validados por: [redacted]

PRUEBAS	RESULTADO	UNIDADES	VALOR DE REFERENCIA
HCG CUALITATIVO (BETA GONADOTROPINA CORIONICA)	**POSITIVO**		*POSITIVO: MAYOR O IGUAL A 25.0 NEGATIVO: MENOR QUE 25.0*
	Valor:		

Volvimos a España ilusionados con nuestro pequeño secreto.

Lo compartimos con los amigos más íntimos aun sin haber ido a verle porque era el tercero y… ¿qué podría salir mal?

Pedimos cita con mi ginecóloga y asistimos a una en la semana sexta, con fe de escucharle su corazoncito.

Pero escuchamos el silencio. Y no solo no escuchamos nada, sino que no vimos nada.

—Quizás ovulaste tarde y tienes menos semanas, y por eso no se ve nada —respondió mi doctora—. Hazte un test de sangre, te va a salir un número. En cuarenta y ocho horas te lo vuelves a hacer, ese número debe duplicarse, y si todo está bien, nos vemos en una semana.

Ese mismo día me hice mi examen de sangre. A las horas obtuve el resultado y se lo reenvié a ella por correo electrónico.

—Perfecto, estás embarazada —me respondió—. Hazte el test nuevamente y me vuelves a enviar los resultados.

A las cuarenta y ocho horas me volví a sacar sangre, esperé ansiosa los resultados y cuando abrí el *link,* me encontré con que el número casi no había aumentado.

Yo ya sabía que algo iba mal.

Se lo envié a mi doctora de nuevo:

—Lo siento, ese no es el desarrollo normal.

Fui al baño. Tenía la regla.

Volví a escuchar lo mismo que en la consulta de la semana sexta: SILENCIO.

Nadie me preparó para eso.

Siempre había pensado, cuando veía a las mujeres hablar de sus pérdidas, que yo lo viviría distinto. Y me sorprendió que estuviera en lo correcto.

Fue un luto, pero fue un luto breve.

Creo que ni le lloré.

Sentía que era injusto que sufriera por la idea de un bebé que no conocía si ya tenía una familia perfecta, completa. Sentía que no me podía dar el lujo de deprimirme y privar a mis hijas de la alegría de su madre. Que tenía más motivos por los que estar agradecida que por los que estar triste. Claro que nos hacía ilusión, claro que ya nos sentíamos cinco, pero se me caía la cara de vergüenza con Dios de atreverme a reprocharle su voluntad en esta tercera oportunidad cuando ya había cumplido la mía en dos ocasiones anteriores.

Me sentía agradecida por la familia que tenía y me planteaba, si ya no pudiese tener más, que yo ya lo tenía todo.

Era una sensación muy rara, era como un vacío cuando no pensaba en nada, pero cuando pensaba, dejaba de sentirlo.

Me repetía a mí misma que si no hubiera sido tan intensa de hacerme tantos tests, ni me habría enterado. Hubiese sido un retraso y ya.

Pensaba en esas rayitas tan claras y tan finas, que probablemente era una carga de hormona tan baja, que más bien agradecía que hubiera pasado tan rápido.

Agradecí tanto no haberle escuchado el corazón.

Y aquí es donde no puedo comparar mi experiencia con la de otras mujeres a las que les ocurre en situaciones bien diferentes: teniendo ya dos hijos, cuando ya sé que la máquina funciona, cuando ya tengo una familia, cuando no le he escuchado el corazón, cuando tengo a Dios agarrado fuerte de la mano…

Cada mujer es distinta, cada embarazo es distinto, cada pérdida es distinta.

La gente tiene mucho miedo las primeras doce semanas porque estas cosas pueden ocurrir. De hecho, son mucho más comunes de lo que pensamos. Pero mi forma de verlo siempre ha sido la siguiente: lo que suceda las primeras doce semanas, incluso las primeras veinte, ni está en nuestras manos ni tiene solución.

Yo suelo empezar a ponerme nerviosa cuando los demás normalmente se relajan: cuando empiezo a sentirlo.

A la mínima que pienso «¿hace cuánto que no le siento?» comienzo a comer chocolate como loca, a acostarme sobre mi lado izquierdo, a tomar agua fría… hasta que lo noto.

A partir del séptimo mes cualquier fluido corporal me hace plantearme si la bolsa se ha roto. Porque a partir de que el bebé puede nacer y sobrevivir, ya asumo que es responsabilidad mía y de mi cuerpo. Sería negligencia de mi parte no estar atenta a síntomas de alerta, no ir a Urgencias si fuera necesario. Sería negligencia médica si no me atendieran a tiempo. O sería una tragedia sin explicación, pero uno inevitablemente siempre busca culpables o al menos eso pienso que haría. Pero con Roque o Canaima yo no podía hacer nada. Nada estaba en mis manos, solo mi entereza y mi estado de ánimo. Solo mi capacidad de afrontar una situación muy triste.

Yo iba a tener tres hijos en Navidad y de repente ya no. Pero seguía teniendo dos, por las que valía la pena celebrar.

No me cansaré de decirlo. Mis hijas son mi motor. Sin ellas no tengo ni idea de cómo habría reaccionado. No tengo ni idea de la carga mental y las consecuencias que hubiese tenido en mi capacidad de quedarme embarazada.

Porque la mente juega un papel importantísimo.

Seguimos el protocolo y volvimos a la búsqueda, esta vez menos confiados. Y la fórmula se repitió. Dos reglas más tarde teníamos nuestro nuevo test positivo. Nuestro corazoncito latiendo fuerte, nuestro tercer hijo en camino.

GRACIAS A DIOS.

No quiero quitarle importancia a las pérdidas. Pero quería contarte cómo fue la nuestra. No fue lo más desgarrador que nos ha pasado, básicamente porque ya éramos padres.

Quizás nunca te pase. Ojalá nunca te pase. Pero si te llega a pasar, solo quiero compartirte lo que a mí me mantuvo en pie: Dios.

Sí, yo tengo a mis hijas, pero por encima de ellas está Él, que fue quien me las dio en primer lugar.

«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4:6-7).

Esta es la clave, este es el secreto.

10

MI MARIDO ES EL CULPABLE

Al ser humano le encanta echarle la culpa al otro; lavarse las manos, desentenderse de las consecuencias.

La (m)paternidad en muchos casos se hace bola porque consiste en buscar culpables en lugar de soluciones. Te pongo un ejemplo: si mi hija se cae bajo la supervisión de su padre, obviamente es culpa de mi esposo que no la estaba cuidado suficiente. Si se cae bajo mi supervisión, obviamente es culpa de mi esposo que no hizo algo que le pedí y tuve que encargarme yo y la niña se cayó. Siempre es culpa del marido.

El otro día salía con las niñas para natación, mi esposo las estaba montando en el carro…

*** Inciso. Siempre me cuesta muchísimo dejar la palabra carro por escrito porque en España se llama coche a lo que yo llamo carro, pero si digo coche en Venezuela significa el carrito del bebé. Y en un libro de maternidad perfectamente podría estar hablando de un carrito de bebé. También, un carrito puede ser un coche pequeño, así que usaré la palabra auto aunque nunca en mi vida la haya utilizado en una conversación hablada, ja, ja.**

A lo que iba, se estaba montando en el auto cuando se dio cuenta de que la pequeña se había hecho caca y procedió a cambiarle el pañal. En paralelo, yo entré en casa a buscar la mochila de natación y, por supuesto, como buena mujer *multitasker,* aproveché para pasar la ropa de la lavadora a la secadora, lavar un táper y alguna otra actividad cero urgente y totalmente postergable. Cuando estaba cogiendo el bolso, mi esposo me pidió crema de pañal y me volví a buscarla.

Me subí al auto, conduje durante quince minutos mientras intentaba que mi hija mayor no se durmiera una siesta a las seis de la tarde.

Llegué y no vi la mochila.

Llamé a mi marido.

—¿Dejé el bolso? —le pregunté.

—Sí —me respondió.

Estaba histérica conmigo misma. Había perdido mi tiempo e iba a perder la clase. No dije nada, solo respiré profundo.

Y mi esposo pronunció las bellas palabras que casi acaban con nuestro matrimonio:

—¿Pero tú no regresaste a buscar la mochila? ¿Qué hiciste entonces?

—BUSCARTE LA CREMA DE PAÑALLLLLLL.

[Fue mi culpa haber dejado el bolso hasta que él insinuó que era mi culpa, automáticamente mi cerebro —que ya lleva tres años de entrenamiento— encontró la forma de culparlo a él.]

—Yo no estaría distraída con mil tareas si tú hubieras buscado la crema en lugar de pedírmela, y yo no habría olvidado el bolso.

Como esta situación te habrás encontrado miles. Pero esto no es algo exclusivo de la paternidad. Esto lo hacemos todo el rato, solo que en el rol de padres es un mano a mano eterno con la misma persona, y el trabajo de criar no tiene descanso. Entonces tu tú más humano sale a relucir, y al ser humano le encanta echarle la culpa al otro, lavarse las manos, desentenderse de las consecuencias.

11

LA DEPRESIÓN POSPARTO ESTÁ DE MODA

¿En qué momento el término «maternidad real» se volvió exclusivo para las ojeras y las ganas de morirse?

No me malinterpretes. No me atrevería a decir que la depresión posparto no es real. Sin duda lo es. Pero creo que no todas las mujeres que creen sufrirla realmente la sufren. Creo que muchas se ven influenciadas por una ola de negatividad que está de moda porque mostrarse vulnerable te hace viral, entonces lloro frente a la cámara diciéndote que la maternidad es dura y tú te sientes acompañada.

Pero esa compañía no te saca del agujero donde estás, sino que te hunde más. A mí ninguna de esas cuentas de «maternidad real» me han dado luz en un momento de oscuridad. Todo lo contrario.

Una vez encontré una cuenta de una ilustradora que hacia un meme de un marido durmiendo con sus pezones inútiles mientras ella daba teta por décima vez en la noche. Me reí y empecé a seguirla. Decidí echarme unas risas viendo sus *posts* que todos iban en esa línea: marido inútil y madre cargando todo el peso.

Noté cómo en ese mismo *scroll* yo iba pasando de la risa a la rabia a mi esposo. Empecé a pensar en él con desprecio. Automáticamente vi lo dañino que podía ser eso para mi relación y para mi salud mental, y deje de seguirla.

Yo no necesito alimentar las emociones negativas producto de las hormonas, de los roces, de la injusta repartición de tareas biológicas.

Lo mismo sucede con cuentas que te hablan de lo dura que es la vida siendo madre. Y cuando digo cuentas, digo amigas, pero es que amigas tenemos contadas, pero cuentas de Instagram hay millones, y el algoritmo no para de mostrarte eso que consumes. Entonces, si estás consumiendo a mujeres deprimidas por ser madres, te va a enseñar a mujeres deprimidas por ser madres y tú te vas a convertir en una mujer deprimida por ser madre, porque incluso si no te sientes así, te sentirás culpable por sentirte distinta.

Te vas a sentir culpable por sentirte afortunada, por tener uno o dos hijos trampa que duermen en sus camas, por haber dado teta con éxito, por no haber sacrificado tu carrera, por disfrutar de la maternidad. ¿En qué momento el término «maternidad real» se volvió exclusivo para las ojeras y las ganas de morirse?

Mi maternidad es real, y yo disfruto de las tardes pintando con mis hijas.

La maternidad de mi amiga que vive con su hermana y su madre, y tiene ayuda y sus hijos tienen primos de su edad, también es real. Es su realidad, que alguien vaya y le diga lo contrario.

La maternidad de mi mamá fue real, y siempre tuvo su casa ordenada.

Tengo otra amiga que tiene cuatro hijos y nunca ha estado embarazada. Su maternidad también es real.

Tengo una amiga que salió del hospital con sus pantalones de antes de estar embarazada. Su maternidad también es real.

Tengo una amiga que hace *homeschooling.* Y lo disfruta. Su maternidad también es real.

La maternidad real no es solo aquello que te hace miserable.

Y si esto no lo tienes claro, corres el grave peligro de caer en ese hueco sin salida en el que disfrutar no es una opción, disfrutar es no ser honesta contigo misma.

Cuidado con lo que consumes y cuidado con lo que te rodea. Está bien escuchar toda clase de historias. Está bien saber que otras mujeres pasan por lo mismo para no sentirte una extraterrestre. Pero es que ahora la extraterrestre es la que te dice que está bien.

En la maternidad, y en la vida, rodéate de personas que te contagien de risas en lugar de llantos. Que te hagan ver el lado bueno a las cosas y reconocer lo afortunada que eres.

Somos afortunados. ¡Todos! Siempre, por mal que vaya la cosa, podría ser peor. Y de la situación que tú consideras peor, hay escenarios aún peores. La vida es mucho más bonita si te enfocas en los motivos que tienes para disfrutarlos. No te lo digo como si yo nunca me molestara, pero tú, al final del día, cuando te enfrías, te arrepientes de las situaciones que no manejaste bien, las malas respuestas, las malas caras… Cuando un respiro y girar la mirada hacia algo bueno, que seguro que tienes algo bueno a centímetros de distancia, te evita todos los males.

«El odio produce más odio; el amor todo lo perdona» (Proverbios 10:12).

Las cosas malas producen más cosas malas. El amor, todo lo arregla.

Es normal tener días malos, pero no los alimentes, no te contagies de las miserias de otros. No te contamines.

Cuando estás triste, cuando crees que todo te supera, que no puedes con eso, claro que necesitas un abrazo. Pero necesitas un abrazo de alguien que te ayude a sentir que puedes con todo. Si te refugias en otra persona que también siente que no puede con todo, ¿qué crees que va a pasar? Te lo digo yo: estaréis de acuerdo las dos en lo miserable y lo injusta que es la vida. Cuéntame, ¿cómo saldréis de ahí?

Si tú te estas ahogando, ¿a quién pedirás ayuda, a alguien que no sepa nadar? Es lo mismo.

Si estás en mar abierto y viene un barco a rescatarte, ¿quién te sacará del agua? ¿Quien está en el barco o alguien que está contigo en el mar? Desde abajo nadie puede empujarte. ¿Te lo habías planteado?

Mi mejor consejo es: rodéate de gente que te impulse a ser mejor.

Mejor madre.

Mejor esposa.

Mejor hija.

Que mejore tus hábitos alimenticios.

Tus finanzas.

Tus relaciones.

Rodéate de gente que te inspire. Que te motive. Que saque tu mejor versión. Y aléjate de quienes te llenen de resentimiento, de quienes te aviven emociones en contra de lo que es hermoso y sobre todo en contra de tu pareja.

Deja de pensar que es injusto que hagas más que su padre. Porque estás diseñada para hacer más. Él no puede quedar embarazado, él no puede parir, él no puede dar teta. Y todo esto no es «ay, qué suerte, mira todo de lo que se zafa». Nooooo… Al contrario… Es «mira, pobrecito, todo lo que se pierde».

¿Cómo se ve una madre amamantando —además de exhausta—? Se ve orgullosa, se ve sorprendida. Yo, después de dos lactancias de año y medio, aún no me puedo creer que mi cuerpo sea capaz de alimentar a mi bebé. Él nunca podrá experimentar eso.

¿Cómo se siente parir? Las contracciones, el aro de fuego, la salida de la placenta, ¿la recuperación de una cesárea? No lo he sentido, pero debes sentirte un ser humano superior porque vuelves a casa como

madre y no como paciente. Hazle una cesárea a un hombre y veamos cuánto tiempo le toma recuperarse. Y si es capaz de atender a un bebé o dos en el proceso.

¿Cómo se sienten los movimientos de tu bebé dentro de ti? Ni parecido a lo que alguien pueda sentir al ponerle la mano en la barriga. Solo tú sabes cómo se mueve, cuándo se mueve. Solo tú sabes cómo se siente que se clave en las costillas. Solo tú sabes qué estímulos externos reconoce.

Mi hija menor se movía como loca cuando yo le cantaba «pollito amarillito» a mi hija mayor. Hoy en día, Bruna tiene obsesión por los pollos. ¡Le encantan! Y es que le encantan desde la barriga, pero eso solo lo sé yo.

De hecho, algo de lo que nadie me advirtió fue de la sensación de «celos» que sentiría una vez que estuviera fuera de la barriga, de tener que compartirle con el mundo. Cuando hasta hace minutos éramos una sola persona. Por muy implicado que esté el padre, nunca podrá experimentar eso.

Ser mujer es una bendición. Nuestro cuerpo está diseñado para dar vida, y sí, nos toca una carga más pesada, pero solo porque estamos hechas para cargarla.

12

LA AMNESIA MATERNAL

La maternidad te da tantas alegrías que los disgustos son insignificantes.

Nadie me advirtió que ser madre iba a acabar con mi memoria. Mucho se habla del *mom brain* durante el embarazo, pero poco de la amnesia maternal, que es esa condición en la que el cerebro anula ciertos recuerdos y tú vives en una realidad purgada. De esto no tengo pruebas, pero tampoco dudas, porque el cien por cien de las madres que conozco sufren de esta condición.

Yo soy venezolana, y en mi país las normas son bastante «opcionales». Entre esas normas opcionales está el uso de la silla del auto.

Fuimos a Venezuela de visita y nos llevamos la silla de mi hija menor. Para la mayor nos prestaron una, pero cuando estábamos todos dentro del auto no podíamos usarlas las dos a la vez porque no cabíamos seis personas sentadas. Así que la mayor hizo varios kilómetros sin ella. En esos momentos estaba nerviosa, claro, no estaba acostumbrada ya a que viajara así.

—Qué tontería ustedes con la silla —dijo mi mamá.

Recordemos que para las madres de antes todo lo que hacemos las madres de ahora es una tontería, ja, ja.

—Ustedes iban los tres acostados uno encima del otro atrás, y no pasaba nada —continuó.

RESPIRACIÓN PROFUNDA.

Yo me llevo cuatro años y medio con mi hermano y siete con mi hermana. Dudo bastante que mi mamá nos confiara a una recién nacida a mi hermano y a mí para que la lleváramos acostada, con lo cual para

que esta historia fuera real —que lo es, porque recuerdo la imagen perfectamente— mi hermana tendría al menos dos años y yo, nueve.

Mis hijas en aquel momento del viaje tenían dos y medio y uno recién cumplido. Eso solo puede significar una cosa: a mi mamá se le olvidaron mis primeros ocho o nueve años de vida. Y eso es perfectamente creíble porque a mí ya se me olvidó cómo era la vida con una sola hija.

Tengo amigas que aseguran que sus hijos siempre han sido tranquilos. Y yo me acuerdo conocer a sus hijos con dos años y «tranquilo» es un adjetivo que jamás elegiría para describirlos.

Se nos olvida qué es tener un recién nacido. Se nos olvida cómo se carga. Se nos olvida cómo se siente no dormir.

Si no, la gente no tendría más hijos. Y ¿por qué se nos olvida? ¿Tan grande es el trauma que el cerebro lo bloquea? Honestamente, no creo que sea eso. Tan solo es que ser madre te llena tanto de amor, de orgullo, de sorpresa, de aprendizaje… Son tantos los momentos hermosos, enriquecedores, las palabras mal dichas que no quieres olvidar. Las anécdotas, las primeras veces… que el cerebro es muy listo y desecha los berrinches porque prefiere dar prioridad a estos recuerdos que, además, son MÁS.

Por eso yo no quiero escribir un libro sobre lo duro de la maternidad ni hacer videos de lo difícil. Yo no quiero que mis hijos tengan treinta años y hurguen entre mis recuerdos para encontrar peleas entre hermanos, ni para encontrar pezones rotos ni situaciones mal gestionadas.

Yo quiero que cuando mis hijos tengan treinta años yo abra un baúl de recuerdos que incluya el primer pijama de mi segunda hija, que era tan chiquita que aun sin ser prematura llevó ropa de prematura. Era como una muñequita.

Yo quiero recordar ese día yendo al colegio que mi segunda hija vio una cabra por la ventana y dijo «CABA» y ella y su hermana se sorprendieron porque era la primera vez que decía «cabra» y empezaron a aplaudir y a reírse, y a gritar CABA todo el camino.

Quiero recordar la cara de sorpresa que puso mi hija mayor al conocer a su hermanita en el hospital, y que sin dudarlo la señaló y dijo: «Baba» —así es como pronunciaba su nombre cuando estaba en la barriga y yo le hablaba de ella—. Y comenzó a hacerle un inventario de todo lo que tenía: ojos, manos, pies, frente…

Quiero recordar a mis dos hijas besando la barriga y esperando a su hermanito.

Quiero recordar a los cinco metidos en la cama.

Más que querer recordar, me aterra olvidar.

Pero ¿los berrinches? ¿Los trasnochos? ¿Las paredes rayadas? Todo eso pasa y todo eso se olvida.

¿Qué pesa más? ¿Que lloró porque no le diste helado de desayuno o que te diga que eres su mejor amiga?

Cada noche mi esposo y yo nos sentamos a reírnos de las ocurrencias de las niñas. Incluso de las que en el momento en el que ocurrieron daban de todo menos risa.

Un día me dejé la mochila de natación en casa y pude resolver la situación con un pañal de agua para la mayor, pero no tenía bañador para mí para entrar a matronatacion con la chiquita —que le encanta—. Bruna me empujaba en el vestuario y salía corriendo a la piscina en plan «voy al agua, contigo o sin ti…». Mientras ocurría, yo solo intentaba que la menor tuviera los menos llantos posibles, pero apenas llegué a la casa, se lo conté a mi esposo como el mejor de los chistes.

Estoy convencida de que eso es lo que ocurre en nuestro cerebro.

La maternidad te da tantas alegrías que los disgustos son insignificantes. Y de aquí a unos años, cuando ya no sean chiquitos, cuando habite en ti un sentimiento constante de nostalgia, ¿qué es lo que vas a recordar?

13

DALE UN CUCHILLO EN LUGAR DE UNA PELOTA

Qué bonito es detenerse en este mundo tan frenético y hacer las cosas al ritmo de un niño sin responsabilidades.

Esto quizás sea un poco controversial, pero para mí un *must have* son los cuchillos para niños.

Hay quienes ponen toda su energía —y cuando digo toda es toda— en mantener a los niños alejados de la cocina. Gente que prepara la comida en la madrugada mientras sus hijos duermen o usan las horas del cole para hacer *batch cooking;* y hay quienes preferimos pasar cuarenta y cinco minutos para hacer un arroz porque elegimos dejarles participar.

Mis hijas cocinan desde que tienen un año. Y no, no ha sido fácil lidiar con mi falta de paciencia ante los errores. No ha sido tarea de un día enseñarles que las ollas queman. He sacrificado comida intentando explicarles lo que es una «pizca» de sal. Y he recogido MUCHA MUCHA MUCHA PERO MUCHA comida del suelo, mucha más que cuando estaban aprendiendo a comer. Pero AMO que me ayuden a cocinar.

AMO que se sientan útiles, que disfruten haciendo una tarea que para mí es una responsabilidad.

AMO que compartamos ese tiempo jugando juntas.

AMO que presuman que ellas hicieron las patatas.

AMO que prefieran cocinar que ver televisión.

Esto lo habrás leído mil veces:

Los niños no diferencian entre jugar y lavar los platos.

¿Pero lo has experimentado? Porque yo sí, y es fascinante.

Es fascinante llevarlas al supermercado y que ellas ayuden a hacer la compra, que ellas reconozcan los productos que compramos en casa. Que le pida a mi hija de un año que coja «el pan de papi» y elija el brioche de Bimbo entre las veinte opciones. Me encanta que sepan cuándo subir la palanca del exprimidor de zumo de naranja. Me encanta que elijan qué fruta comprar. Me encanta que me cuenten cómo estuvo su día mientras esperamos el turno en la charcutería y me encanta dedicar quince minutos a analizar las especies marinas disponibles en la pescadería.

Me encanta echar la tarde en el supermercado en lugar de en el parque. Porque me ven como amiga no como su cuidadora.

Mis hijas me ayudan en la mayoría de cosas, y cuando digo me ayudan, *I mean,* me retrasan :). Pero qué bonito es detenerse en este mundo tan frenético y tan esclavo de lo urgente y hacer las cosas al ritmo de un niño sin responsabilidades. Sin citas. Sin agendas.

Mis hijas tienen muchos juguetes. Y una vez hice el experimento de esconderlos TODOS en un cesto con tapa. Allí pasaron meses y nunca nadie echó de menos ninguno. Al poco decidí donarlos. Mi hija jamás se ha levantado preguntando por la Barbie Sirenita, pero constantemente se levanta preguntándome si puede hacer arepas.

14

PÉRDIDA DE IDENTIDAD O REBRANDING

Eres una mujer que durante nueve meses creaste un ser humano desde cero. ¿Cómo vas a ser la misma?

Llevamos juntas varios capítulos y si has llegado hasta aquí, ya sabes que el libro no va de que yo te convenza de que tu maternidad sea igual que la mía, como intenta hacer todo el mundo. Este libro va de las cosas que me sorprendieron porque nadie me advirtió de ello.

Y a mí nadie me advirtió sobre la pérdida de identidad.

OJO, ahora todo tiene sentido.

Todas esas amigas que yo vi convertirse en mamás antes que yo, que de pronto SOLO ERAN MAMÁS.

Tengo amigas en redes sociales que las silencié en su momento porque hacían videos como «*outfit* de mamá empresaria, mamá deportista…» y yo lo veía diciendo «mujer empresaria, mujer deportista…», «esto no es exclusivamente de mamá……».

*** Inciso. Los mil puntos suspensivos son para sustituir mi cara DUUUUHHH, que no soy capaz de describir con palabras.**

De hecho, yo prometí que mi cuenta de Instagram no se iba a convertir en una cuenta de maternidad una vez que mi hija naciera. Promesa incumplida que me ha estado persiguiendo durante los últimos tres años y que me hace sentir muchísima culpa cada vez que hago un *post* sobre maternidad.

*** Nuevo inciso. Irónicamente, lo dice mientras escribe un libro sobre el mismo tema.**

Yo era muy feliz siendo quien yo era. Pero ser mamá te da un giro en tu vida tan pero tan grande. Te reorganiza tanto las prioridades. Te desarrolla emociones que no sabías que tenías. Te hace madurar tanto, tan rápido… que por mucha resistencia que pongas ya no eres la misma. Y normalmente vemos estos cambios como algo malo.

«YA NO SOY LA MISMA», te repites frustrada porque en la última semana no has logrado hacer nada productivo. Porque estás cansada y los ratos libres que tienes lo usas para descansar y no para ese *hobby* que tanto te gustaba. Y lo extrañas. Y te repites: «YA NO SOY LA MISMA».

Y te vas a vestir y te pones un vestido de tu fondo de armario que siempre te había hecho sentir como Elizabeth James cuando va a reencontrarse con Nick Parker —si no has visto *The Parent Trap* (en

España se tradujo *Tú a Londres y yo a California* y en Hispanoamérica *Juego de gemelas*), porfa, deja de leer, ve a verla y luego sigues. Yo puedo esperar—. Y ves que el vestido no te queda igual y te repites con desprecio: «YA NO SOY LA MISMA».

Claro que ya no eres la misma.

Eres una mujer que durante nueve meses creaste un ser humano desde cero. Mi esposo se siente superorgulloso de las semillas que ha plantado, pero es que ESOS PULMONES LOS HICE YO. ESAS PIERNAS LAS HICE YO. ESOS DEDOS, ESAS UÑAS, ESE PELO…

¿Como vas a ser la misma? Si después de trabajar y ganarte tu propio dinero, ya no eres la misma adolescente desagradecida que se encierra en su habitación para no hablarles a sus padres por no comprarle el iPhone de turno. Si después de vivir sola, no eres la misma niña que se levanta de la mesa a jugar y ni se preocupa por quién levanta el plato. Si después de haber tenido una relación sana, no eres la misma idiota que lloraba por esa persona tóxica de la que estabas enamorada…

¿Por qué es tan fácil ver tus fotos viejas de Facebook, MySpace o Tuenti y morirte de la vergüenza ajena porque ni te reconoces, y decir «MENOS MAL QUE YA NO SOY LA MISMA…», y tan difícil verte hace nueve meses o dos años… y decir «ya no soy la misma» con igual orgullo?

¡PORQUE PASA MUY RÁPIDO!

A mí me ocurrió con mis dos hijas, que nada más verlas sentí que formaban parte de mi vida desde siempre. La vida sin ellas es borrosa. Es como si de un día para otro tú, literalmente, ya fueras otra persona. Ya lo eres. No hay vuelta atrás. De repente ya no sabes quién eres.

Vengo a proponerte que en lugar de sentirlo como una pérdida de identidad, te lo plantees como un *rebranding*. Todas las marcas lo hacen. Lo necesitan, si no se quedan obsoletas. Y si las marcas lo hacen, ¿cómo no lo vas a hacer tú, que tienes un lienzo en blanco para dibujar lo que será tu vida a partir de ahora? Te pongo mi ejemplo.

Yo me convertí en una mamá cristiana, que trabaja de la forma más eficiente posible en horario escolar para dedicar las tardes y los fines de semana a disfrutar de mi familia en contacto con la naturaleza.

Hay quien dirá «yo soy una mujer a la que el trabajo le hace sentir empoderada y quiero darle lo mejor a mis hijos para que puedan viajar

por el mundo y aprender idiomas» o «soy activista feminista y mi meta es que mis hijos vean a las mujeres como iguales y las traten con el respeto que merecen, y que mis hijas dominen el mundo». Yo qué sé… Básicamente, el ejercicio es preguntarte a ti misma quién eres y que la inteligencia artificial te responda con un resumen que te enorgullezca.

Ahora te pregunto: ¿estás siendo lo que te gustaría ser? Quizás me respondas con un ¡¡¡NO!!! rotundo. Por eso mi crisis de identidad. Y aquí voy con la siguiente buena noticia:

La maternidad te va a impedir hacer muchas cosas, sí, pero no te va a impedir hacer lo que es realmente importante para ti.

Es un buen método para purgar actividades y personas en tu vida que no te aportan nada, porque en más de una oportunidad te hallarás diciendo:

—*I don't have time for that sh!t…*

Pero la cruda realidad es que si has dejado de hacer cosas, no es por culpa de la maternidad, sino porque no son prioridad para ti. La que ha hecho ejercicio toda la vida, hace ejercicio embarazada y hace ejercicio recién parida. No te engañes diciendo que estás gorda por culpa del bebé cuando antes tampoco le dabas importancia al deporte.

¿Tú has visto a alguna madre quejarse porque no le da tiempo de meter lavadoras? Al contrario. De lo que se suelen quejar es de que lo único que hacen es meter lavadoras. ¿Por qué? Porque hay que hacerlo. Porque la ropa limpia no es infinita, porque el cesto de la ropa sucia no es el bolso de Mary Poppins. Porque es una rutina, porque nunca has dejado de hacerlo. Entonces se hace.

Si ahora mismo estás de ocho meses de embarazo y crees que en un mes la vida se te va arruinar porque llegará una personita que no te va a permitir leer un libro, que es lo que más te gusta en el mundo, te quiero decir que no dejarás de hacerlo. Quizás te cueste un poco más encontrar el momento adecuado, quizás leas menos páginas de las que te gustaría. Pero NO VAS A DEJAR DE LEER. De hecho, tu hijo va a crecer viéndote con un libro en las manos y le va a producir curiosidad la lectura. Y llegará el día en que os sentéis juntos en el sofá: él a leer un cuento y tú a leer tu libro. Porque a los niños se les enseña con el ejemplo.

¿Por qué crees que hay niños que escalan a los dos años? Probablemente, sus padres escalan. ¿Por qué crees que hay niños que

meriendan zanahoria con humus tan contentos, cuando el tuyo te pide chocolate? Probablemente, tú comes chocolate y la madre de ese niño come humus. Y eso no te hace ni mejor ni peor, os hace distintas.

Así que sea cual sea la etapa que estés atravesando, estás en el mejor momento para hacer un *rebranding*. Preguntarte quién soy, en quién me he convertido, qué ejemplo soy para mis hijos, y quizás tengas que hacer un esfuerzo por sacar tiempo para algo que te haga feliz. A veces es posible que te sientas egoísta, pero tu bienestar es el mejor ejemplo que puedes darle a tu familia. Y no se merece menos que tu mejor versión.

Ser madre no significa dejar de hacer todas las cosas. Significa empezar a hacer esas cosas acompañada.

15

¿QUIERES TENER MÁS DINERO? TEN MÁS HIJOS

Tener un hijo no te va a descapitalizar. Al contrario, te va a hacer rica.

No podría dejar por escrito la generalización de este hecho, como si fuera algo repetido por «todo el mundo»; pero muchas personas con las que he hablado sobre tener hijos…

*** Inciso. Porque yo soy la embajadora de que la gente quede embarazada. Tanto que tengo amigas, que no son taaaaan amigas como para que me llamen a contarme que se acaban de enterar de que están embarazadas, pero que ellas saben que nadie se va a alegrar más que yo :).**

… me dicen que quieren ser padres, pero que desean esperar al año que viene para estar mejor económicamente. O que quieren un segundo hijo, pero que tienen que esperar a que pase algo que los ubique en una posición económica más cómoda.

La gente suele ver a los niños como una fuga de dinero. Todo lo que tiene que ver con los hijos cuesta mucho: la cuna, el coche, los pañales, la ropita —que se les queda chiquita después de dos puestas—… Gastos, gastos, gastos.

¿Acaso no has escuchado que los niños vienen con un pan bajo el brazo? ESO ES ASÍ, y no por un componente mágico del bebé, simplemente es que desde que estás embarazado…

*** Nuevo inciso. Y aquí incluyo a los padres porque, aunque el peso lo llevamos nosotras, el embarazo es familiar. Mi esposo tiene síntomas antes que yo en los embarazos. Yo me hago los test porque él tiene náuseas o está cansado, ja, ja. Esto es real.**

… desde el momento en que ves esas dos rayitas, tu vida cambia, tus responsabilidades cambian, y, por lo tanto, tus objetivos cambian. Y algo ocurre en tu mente que dice: «Me tengo que superar. Esto ya no es suficiente».

Hay quienes dejan de fumar o de beber y hay quienes dejan de gastar. El enamoramiento de mi esposo por el mundo de las finanzas ocurrió cuando nos enteramos de nuestro primer embarazo. Ya teníamos nuestros fondos de inversión como pareja, ahorrábamos algo al mes para nuestro futuro, pero al ver ese positivo, ¡todo cambio!

Nuestro asesor financiero —actualmente socio de mi esposo— fue de los primeros en saber que íbamos a ser papás. Para nuestra sorpresa, él

y su pareja acababan de enterarse de la misma noticia, ja, ja. Nuestros hijos se llevan quince días y son mejores amigos. Pero ese no es el tema. Mi esposo apartó un dinero extra para nuestra hija. Y comenzamos a ahorrar… MÁS. Eso suponía gastar menos. Sin embargo, esto no disminuyó nuestra calidad de vida. Al contrario, nos hizo tomar decisiones más inteligentes.

Aprendimos a cocinar y a pedir menos comida para llevar.

Empezamos a ir menos a bares y restaurantes y más a casas de amigos.

Aprendimos a buscar nuevas formas de hacer dinero.

Esos cincuenta euros que «perdimos» por ahorrarlos para nuestra hija, nos generaron cientos más en la cuenta. Nos hizo ser más conscientes del dinero, del presente y del futuro. Cuando todavía no somos padres, vivimos mucho en el día a día.

No puedo generalizar, hay quienes han tenido la suerte de contar con una educación financiera desde muy pequeños y conocen el valor del dinero. Hay quienes han tenido dificultades económicas y les ha tocado empezar a trabajar jóvenes y conocen el valor del dinero. Yo fui una niña que contó siempre con el sustento de sus padres, y cuyo primer contacto con el mundo laboral fue al terminar la universidad. Por supuesto, a mí me tomó más tiempo que a otros entender el valor de las cosas. Mi golpe de realidad fue en la Navidad del 2014. Había empezado a trabajar y conseguí ahorrar mil euros que me llevé a Miami —donde usualmente pasaba las Navidades con mi familia—. Esos mil euros me duraron lo que dura una idea: en ir de *shopping* y un par de salidas a comer. ¡ESTADOS UNIDOS ES CARÍSIMO!

Me eché a llorar superfrustrada de haberme gastado tan rápido lo que había ahorrado durante meses. Y no por la culpa, sino porque yo, que siempre había querido ser madre, me preguntaba cómo iba a ser capaz de darles a mis hijos lo que mis papás me dieron a mí. No pensaba en los mil euros. Pensaba en mi familia, en los hijos que quería tener. Cómo iba a pagar casa, colegio, uniformes, actividades extraescolares, viajes, juguetes…

Yo era una niña, pero siempre había querido ser mamá, y creo que fue ese temor por mis hijos —inexistentes aún— lo que me hizo

comprender rápidamente que no es más rico el que más gana, sino el que más ahorra.

Si tú tienes un sueldo de cinco mil euros mensuales y te los gastas todos, no eres distinto al que gana mil y llega con dificultad a fin de mes. Porque de esa forma en diez años no tendrás nada.

Cuando quieras comprar una casa: no tendrás nada.

Cuando llegue una enfermedad: no tendrás nada.

Cuando quieras hijos: no tendrás nada.

Pero lo bonito de los hijos es que cuando los tengas, no sé cómo, vas a conseguirlo TODO. Porque por ellos, ¡TODO!

Yo estoy enormemente agradecida con mis hijos imaginarios que a mis veinticuatro me hicieron entender que el futuro, aunque incierto, valía más que el presente. Por mis hijos imaginarios he trabajado duro estos años. Y por mis hijos imaginarios puedo darles a mis hijos reales lo que hace una década tanto me preocupaba.

Los hijos te exprimen la energía, sí. Pero te sacan todo lo bueno que hay en ti. Son la mayor motivación para superarte, para ser una mejor persona.

Los hijos te hacen ser valiente para que crezcan teniendo de modelo a una mamá valiente. Te hacen ser bondadosa, decir menos groserías, aprender a cocinar, ser más ordenada. Te hacen trabajar más duro, porque no quieres que nada les falte. Porque aun cuando ellos no lo necesitan, tú quieres dárselo.

Tener un hijo no te va a descapitalizar. Al contrario, te va a hacer rica.

Mi riqueza es mi familia. Mis hijos son mi motor. Ellos son mi legado.

Dicen que criar un hijo en España, desde su nacimiento hasta su emancipación, cuesta trescientos mil euros. ¿Tú te ves capaz de facturar trescientos mil euros? Pues lo haces, la gente lo hace. Yo ya voy por el tercero, así que estoy cerca de asegurarme mi milloncito.

¿Quieres más plata? Ten más hijos.

16

CUANDO QUIERAS QUE TE AYUDE, ES TARDE

Yo crecí en una casa ordenada, lo que nunca tuve fue una mamá descansada.

Yo recuerdo, de mi infancia, ver la diferencia entre las tareas que hacían mis amigos y las que hacía yo.

Mi mamá no trabajaba —fuera de casa quiero decir, ¡porque vaya si la casa y los niños llevan trabajo!—, así que yo crecí con una mamá muuuuuuuuuuy presente.

Me despertaba y me hacía desayuno todas las mañanas. Hasta el día que me mudé para ir a la universidad, siempre lo tuve esperándome en la mesa cuando me levantaba.

Me peinó hasta que me dejé, en esa misma mesa mientras desayunaba. No se me olvidan los tirones de pelo de la coleta perfecta y la laca que sobrevivía dos recreos.

Me llevó al colegio, me hizo la cama, me acompañó a hacer las tareas —TODAS las tareas—, desde preparar un dibujo en primer grado hasta la presentación de mi tesis para graduarme.

Me hizo meriendas, miles de meriendas, a mí y a mis amigos, que iban a hacer los trabajos a mi casa.

Fue nuestra chofer personal —mía y de mis hermanos— para todas las actividades extracurriculares, ¡que eran muchísimas! Es como si tuviéramos prohibido aburrirnos. Yo las hice todas: piano, pintura, *ballet,* repostería, gimnasia, flamenco, tenis, inglés… Hice cuanto curso existía: hice hasta un curso para hacer piñatas. Sí, yo sé hacer hasta piñatas porque mi mamá nunca estaba demasiado cansada para llevarnos a todo lo que nos producía curiosidad.

Ni mis hermanos ni yo hacíamos las camas porque mi mamá las hacía increíbles, parecían de hotel. Tanto que, hoy por hoy, cuando está en mi casa, le pido que haga la mía cuando las sábanas están recién lavadas, ja, ja, ja.

Ni mis hermanos ni yo ordenábamos porque no somos tan ordenados como mi mamá, y cuando intentábamos hacerlo, en realidad perdíamos el tiempo porque ella lo sacaba todo y lo volvía a ordenar correctamente.

El caso es que mi mamá lo hizo todo: hizo tareas, hizo kilómetros, hizo comidas, hizo camas. Yo nunca hice mi cama. Pero sí que vi cómo otros

niños hacían las suyas. Y en mi inocencia me suena haber llegado a pensar: «Qué floja su mamá» o «¿por qué no lo hace su mamá?».

Mi mamá fue y es una mamá increíble —lloro mientras escribo porque yo no sé si he sido tan buena hija como ella ha sido tan buena madre—. Quizás debería dedicarle un capítulo a esto.

En mi casa nuestro rol estaba claro: éramos niños. Los niños teníamos que estudiar y teníamos que jugar. Sin embargo, a medida que fuimos creciendo, se nos empezaron a exigir ciertas cosas y empezamos a escuchar las típicas frases de madre:

—En esta casa nadie me ayuda. Todo lo tengo que hacer yo…

¡Pero es que se nos entrenó toda la vida para ello!

Los padres somos muy cortoplacistas. Queremos resolver los conflictos del ahora lo más rápido posible sin pensar en el mensaje que enviamos para el futuro.

A cuántos adolescentes les oímos justificarse con la típica frase:

—Pero es que Pepita también lo hizo.

A lo que las madres responden:

—A mí no me importa lo que haya hecho Pepita, tú eres tú. Si Pepita se tira por un barranco, ¿¿tú también te tiras por un barranco??

[¡¡Ahhhhh!! Sin embargo, cuando son pequeños, ¿cómo les convencías de hacer las cosas?]

—No te quites la chaqueta que hace frío. Mira Paula. Ponte la chaqueta como Paula.

—Mira a Clara cómo come lentejas. Uuuuuuuyyy, qué bien comeeee… Fíjate qué fuerte está Clara, es por las lentejas. Cómete las lentejas como Clara.

No sabes la cantidad de veces que me he detenido en medio de la frase intentando persuadir a mi hija mayor de que hiciera algo como su amiguita porque sabía que esa técnica era precisamente contra la que tendría que luchar en el futuro.

Lo mismo pasa con los quehaceres del hogar.

Los niños chiquitos quieren barrer, quieren limpiar… y a menudo pierden este interés al crecer. ¿Pierden el interés o les hacemos perder el interés? ¿Pierden el interés o entienden que la escoba no se toca al igual que el adorno de cristal de la abuela no se toca? Luego queremos que en

la adolescencia ayuden en casa, pero ellos ya han entendido que eso no les corresponde.

Vuelvo a mi infancia.

Mi mamá me decía que hiciera la cama y yo la hacía como podía. Y ella venía y la volvía a hacer desde cero. Quitaba almohadas, quitaba edredón, estiraba sábanas, colocaba almohadas. Listo: cama de hotel.

¿Dónde quedaba mi trabajo?

Era inútil. ¿Cuál era la diferencia entre lo que yo había hecho —mal hecho— y lo que hacía mi mamá? Si no le quitaba ninguna carga, ¿estaba aprendiendo alguna lección? ¿Qué lección exactamente? ¿Que cuando hiciera algo, si no estaba bien, ya vendría otro a corregirlo?

Si me decía barre y yo barría, y luego la veía volviendo a barrer… PERDÍ MI TIEMPO. Ya no se trata ni de ego, se trata de que no conseguí ayudarte, mamá, no te fui útil porque no pude quitarte tarea.

Entonces, ¿cuál es el verdadero mensaje?

Las madres de internet aseguran que, cuando nazcan los niños, la casa nunca volverá a estar ordenada. Yo te aseguro que puede estarlo, porque fui niña y crecí en una casa ordenada. Lo que nunca tuve fue una mamá descansada, ja, ja.

Si quieres la cama perfectamente hecha, la vas a poder tener, aunque tendrás que hacerla tú, no esperes que tu hijo la haga. Si quieres enseñarle a hacer la cama, debes estar dispuesta a que no se vea perfecta, sino que se vea como que la hizo un niño, pero de verdad que con el tiempo y con la práctica la cama lucirá mejor.

Reconozco que mi casa es un desastre. Pero yo prefiero que los niños me «ayuden» a aspirar, aunque quede alguna miga en el suelo.

Que me «ayuden» a sacar el lavavajillas, aunque TODO corra el riesgo de caerse y romperse, y tardemos el triple de tiempo.

Que se pongan los zapatos, aunque los lleven al revés.

Que se sirvan la mantequilla de cacahuete aunque llenen el bote de migas de pan.

Cada vez que mi hija dice: «Te ayudo», es música para mis oídos. Quizás estoy haciendo un drama de esto, no lo niego, pero me duele cuando voy con prisas y tengo que decirle que no, que no me ayude. Y pido que ese momento no cale en su cerebrito porque yo sí quiero que me ayude. Siempre. Que seamos equipo. Siempre.

Si no les permitimos ayudar cuando ellos tienen ganas, cómo les vamos a exigir que lo hagan cuando ya no las tengan.

Involucrarse en las tareas de la casa no es un tema de disciplina, es un tema de amor por el hogar.

O si no, ¿por qué tantas mujeres pelean con sus maridos porque no se involucran en las cosas de la casa? Les ofende que los hombres hablen de «ayudar» cuando se supone que el hogar es de los dos, con lo cual el trabajo es de los dos. Queremos que estén igual de involucrados que nosotras, y no porque deben, sino porque quieren. Lo mismo con los niños.

Para reflexionar.

17

VÍSTEME DESPACIO, QUE TENGO PRISA

Desde que mis hijas nacieron, nunca más he llegado a tiempo a los sitios.

Una vez leí: «*Yes, kids slow you down, but maybe that's the point*». Y no puedo desleerlo. Traduzco: «Sí, los niños te hacen hacer las cosas más despacio, pero quizás de eso se trata». *WOW!*

Mira que yo esto ya lo pensaba, pero desde otra perspectiva. Te comparto las dos, a ver cuál es la que te convence.

Desde que mis hijas nacieron, nunca más he llegado a tiempo a los sitios, y esto para mí ha sido una lucha porque yo era una persona muy puntual.

Sufrí mucho los primeros meses tratando de llegar a la hora, pese a los sabotajes de mi hija de un mes vomitándome encima y haciéndome cambiarNOS justo antes de salir. O las repetidas veces que tuve que aparcar en la calle —en medio de mi ruta— a dar teta, y ver cómo el GPS iba agregando minutos al tiempo de llegada. Hasta que un día dije: a partir de hoy tengo dos opciones, o no me vuelvo a comprometer con llegar cuando he dicho —que es lo que intento hacer siempre, pero existen los horarios, las citas médicas, las horas de embarque, etc.—, o empiezo a dedicarle el doble o el triple de tiempo a las cosas para ir con calma. Si lo que tengo que hacer me toma media hora, comenzaré a hacerlo una hora y media antes.

Y adivina qué. Mi vida empezó a sonar así: ¿Caca hasta la espalda? Menos mal que no hemos salido… ¿Que quieres ponerte los zapatos tú? Claro, ¡ve a tu cuarto y elígelos! ¿Que quieres llevar el carrito de la compra tú? Ok, pero intenta no atropellar a nadie.

«Vísteme despacio, que tengo prisa» es un dicho muy común; pero no lo entendí hasta que por vestirme apurada rompí medias, me tiré cafés encima y me tuve que volver a vestir… Ya jamás me doy prisa.

Ahora, cuando mis hijas no están conmigo, no me da tiempo ni a respirar. Comprimo todas mis actividades de trabajo, hogar, ocio y descanso en lo que una persona normal haría un *lunch break,* pero cuando estoy con ellas, bajo las revoluciones. Vivo cada momento, aunque tome el triple. He desarrollado la paciencia y también me he permitido disfrutar.

Pausar.

Quitarle importancia a las cosas y quitarme presión a mí misma.

¿Quién dice que haya que ser eficiente en el supermercado? ¿Dónde lo pone? ¿Quién inventó esa regla no escrita?

Mi esposo me veía como una loca cuando iba al súper con mi hija recién nacida y la otra que apenas caminaba a hacer la compra. Para mí ahora es un plan de un viernes lluvioso porque ahí echo la tarde. ¿Sabes lo lento que es elegir la fruta con la ayuda de un niño? ¡Cuando llegas a casa es la hora del baño!

Una vez una amiga volvía a casa con su hijo y vieron un campo de flores.

—Mami, ¿tienes que trabajar o podemos bajarnos a correr por el campo? —le preguntó el niño.

Ella decidió dejar de correr contrarreloj y parar, y fue un momento espectacular con su hijo.

De eso se trata la vida. Más que de hacer las cosas a tiempo.

Yo prefiero llegar tarde que llegar peleados a los sitios. Mi esposo opina lo contrario. JA, JA.

Aquí están, entonces, mis dos propuestas: puedes hacer las cosas con tiempo, levantarte antes para no discutir, para no regañar innecesariamente, ni a tus hijos ni a tu pareja, o puedes hacer las cosas lento para hacerlas al ritmo de los niños, que viven una vida mucho más simple y encuentran el gozo en las pequeñas cosas que nosotros damos por sentado o que, simplemente, no consideramos porque vamos demasiado rápido.

Recuerdo que un día fui a buscar a mis hijas al cole caminando —es una ruta de una hora— y a la vuelta mi intención era merendar en un

parque. Antes de llegar, mi hija mayor me pidió parar en un camino de tierra en el que se veían las montañas. Mi primera reacción fue decirle que ya casi habíamos llegado al parque. ¿Pero cuál era la diferencia? ¿Por qué el parque y no el camino de tierra? Nadie nos estaba esperando. Ella insistió, y yo lo entendí.

Nos sentamos en el camino de tierra, nos comimos un yogur, vimos un par de aviones pasar, dimos un pequeño paseo y retomamos nuestra ruta.

Cada vez que pasamos por allí, mi hija me dice:

—Mamá, ¿te acuerdas de cuando nos comimos un yogur ahí?

Ella no lo olvida; yo tampoco.

18

NO ES MÁS MADRE LA QUE MÁS HIJOS TIENE

Niño chiquito, problema chiquito. Niño grande, problema grande.

Siempre que hablo de maternidad intento hacerlo con mucha humildad porque tengo una teoría: no es más madre la que más hijos tiene, sino la que ha sido madre por más tiempo.

Tú puedes tener trillizos de dos años y sentirte superior al resto porque no solo has sobrevivido esos dos años, también porque sabes cargar y duchar a la vez a tres bebés. Mis respetos. Pero tu amiga que tiene un hijo de ocho años, aunque sea solo tenga uno, sabe más de maternidad que tú por una simple razón: ya quitó pañales, ya llevó al colegio, ya hizo tareas, ya pasó por más enfermedades y por más golpes, ya lidió con las groserías, superó los berrinches… y paro de contar porque podría seguir.

En mi país hay un dicho que dice: «Niño chiquito, problema chiquito. Niño grande, problema grande». Y los dichos son dichos por algo. Yo todavía no puedo confirmarlo o desmentirlo porque lo mío sigue siendo un posparto. Dos niñas y un bebé. Mi hija mayor tiene solo tres años. Digo con toda rotundidad que aún no tengo NI IDEA de lo que se me viene encima.

He de reconocer que estoy un poco decepcionada sobre la maternidad porque estaba convencida de que era un superpoder. Que apenas me convirtiera en madre, automáticamente sabría preparar sopas y quitar manchas, y aún no he aprendido a hacer ninguna de las dos cosas. De hecho, todavía consulto a mi pediatra la cantidad de antipirético que debo darle a cada una de mis hijas cuando tienen fiebre.

¡Y veo a otras madres tan expertas! Que saben cuándo usar paracetamol y cuándo ibuprofeno. Que llevan puntos adhesivos en el neceser por si hay una herida. Que saben cocinar comida de adulto. Todas estas mamás tienen algo en común: tienen niños mayores que los míos.

No se trata de parir a tus hijos, sino de vivirlos.

De aprender a reaccionar tras varios sustos, de organizarte mejor según sus necesidades. De entenderlos cuando se empiezan a comunicar mejor. De aprender a lidiar con problemas más grandes que los cólicos de lactante, como el *bullying,* quizás. No me sorprende por qué las mamás están siempre cansadas. No es el esfuerzo físico, es que

la mente no para. Es que te conviertes en médica, profesora, cocinera, chofer, psicóloga.

Debes tener un inventario en la cabeza de todo. De qué hay, qué no hay y qué está a punto de acabarse. Y si hubiese, dónde está, porque nadie en la casa es capaz de encontrar las cosas, solo tú.

Las mamás de hoy en día estamos tan ocupadas tratando de sanar heridas del pasado —y de no cometer los mismos errores que nuestros padres— que muchas veces les quitamos valor a los consejos o a la experiencia de nuestras madres. Y al final ellas saben más, porque han sido mamás más tiempo que nosotras.

Deja de leer y tómate el tiempo de llamar a la tuya, de mandarle un mensaje —si tienes la bendición de que sigue en tu vida—, y agradécele por su gran trabajo. Por su gran esfuerzo. Por su amor y dedicación. Porque aunque haya cometido errores, lo hizo lo mejor que pudo con lo que tenía en ese momento. Así como tú amas a tu hijo, te ama tu mamá, y está deseando escucharte decirle, hoy, que tú también la amas.

19

ESTÁS PASANDO DEMASIADO TIEMPO CON TUS HIJOS

Si la maternidad se te está haciendo muy pesada, es porque estás pasando demasiado tiempo con tus hijos.

Probablemente este sea el capítulo que más me cueste escribir, pero debo ser honesta contigo y compartirte estos momentos que también son naturales.

No hace mucho estuvimos fuera, trabajando en nuestro nuevo hogar. La distribución de tareas fue la siguiente: mientras mi esposo pintaba la casa yo me encargaba de las niñas. Treinta y cuatro semanas de embarazo, dos niñas sin colegio, en una casa vacía, sin juguetes, con las paredes recién pintadas y rodillos y botes de pintura por todos los lados. No te voy a negar que hubo algún instante muy divertido. Mis hijas tienen su lado artístico muy desarrollado y me ayudaron a pintar algunos muebles y a despegar papel de las habitaciones, pero la mayor parte del tiempo me dediqué a perseguirlas y a decirles que NO.

¡No toquen la pared, que está recién pintada!

¡No toquen la pintura, que mancha!

¡No bajen las escaleras solas!

¡No toquen esos tornillos, que se pueden perder!

No teníamos ni televisor ni un sofá donde sentarnos. Todo nuestro mobiliario era un colchón inflable donde hacíamos las siestas, leíamos cuentos y donde casi me puse de parto varias veces al intentar levantarme.

Peleé mucho con ellas. Cada día me iba a la cama con un sentimiento de culpa por haber tenido poca paciencia. Y cada día me levantaba con la energía renovada y dispuesta a hacer las cosas mejor, pero tardaba poco en volver a perderla. Repito: treinta y cuatro semanas de embarazo y niños pequeños en una casa en obras. Solo pensaba: «Ellas deberían estar en su colegio, entretenidas, y así nosotros podríamos avanzar mejor». Ese pensamiento me atormentaba, era como una voz burlona que me decía: «¿Pero tú no querías hacer *homeschooling*? ¿A ti no te encantaba estar todo el día con tus hijas? ¿Tú no eras la supermamá?». Y me destrozaba el corazón sentir que eso que siempre había pensado, en la práctica, era una utopía. Que tenía una imagen de mí misma que estaba distorsionada. Que no era tan buena mamá ni sería tan buena profe.

Esos días lloré bastante.

Llegamos a casa, dormimos en nuestras camas. Todos descansamos. Ellas pasaron una noche perfecta; nosotros también. Se levantaron sonrientes buscando sus juguetes, desayunaron felices en sus tronas. Yo las veía mientras las peinaba y pensaba: «Hoy no las quiero llevar al colegio».

¿Me estoy volviendo loca? Justo en este momento, al escribir estas palabras, están en el cole, y te juro que las extraño, por eso he decidido escribir este capítulo, con las emociones vivas como las siento ahora mismo. Si la maternidad se te está haciendo muy pesada, es porque estás pasando demasiado tiempo con tus hijos. No me malinterpretes. Yo no quiero tener muchos hijos para que me los críe otro, pero sí quiero que sepas que 24/7 supera a cualquiera.

Extrañar es sanísimo. Y pedir ayuda cuando la necesitas, también. Quizás no todos precisamos la misma cantidad o calidad de ayuda, pero no temas pedirla si te es necesaria.

Hoy, que veo todo con más claridad, sigo pensando que me gustaría hacer *homeschooling,* pero que cuando lo haga, no será en una casa en obras, sino en un lugar en el que al menos haya un sitio para sentarse y material escolar.

Si sientes que necesitas un *break,* tómatelo. Tus hijos te lo van a agradecer. Recuerda que el tiempo es relativo, lo que para ti es demasiado, puede ser poquísimo para otra persona. Quizás hablar de cuántas horas puedes estar con tus hijos sin volverte loca suena feo y te haga sentir un poco mala madre. Piénsalo al revés entonces, ¿cuánto es lo mínimo que necesitas para ti? Así no suena tan horrible, ¿verdad? Pues asegúrate al menos ESO, y verás como todo va mejor.

No eres mala madre porque tus hijos vayan a la escuela infantil para que puedas trabajar.

No eres mala madre porque le pidas a la abuela que te cubra para ir a la peluquería o al gimnasio.

En definitiva, no eres mala madre porque necesites un momento para ti.

20

DUERME CUANDO EL BEBÉ DUERME

¿Y lavo los platos cuando el bebé lave los platos?

Esta es una frase típica que te dicen en tu posparto al verte ojerosa, despelucada y al borde de perder la cordura.

Y MOLESTA.

De hecho, hay memes de la madre conduciendo y el bebé dormido, entonces ella se duerme al volante. La mamá paseando al bebé en carrito, y se da cuenta de que el bebé se duerme y ella se duerme de pie. Y todas nos hemos reído con ese video.

Hay otro audio viral que dice:

—¿Y lavo los platos cuando el bebé lave los platos? ¿Recojo la casa cuando el bebé recoja la casa? ¿Trabajo cuando el bebé trabaje?

Te voy a decir algo que he experimentado en mis —ya varios— pospartos: puedes hacer casi de todo con el bebé despierto…, menos dormir. Puedes ponerle en su hamaca y cantarle mientras cocinas, y si tiene más de seis meses, sentarle en la trona e irle pasando trocitos de lo que estés cocinando, ja, ja.

Según la edad, puedes meterlo en el portabebés o sentarlo a tu lado mientras sacas la ropa de la lavadora o mientras la doblas y le vas contando de quién es esa camiseta o de quién son esos calcetines.

Con una torre de aprendizaje tu bebé puede acompañarte a lavar los platos, y si es más grande, enseñarlo a meterlos al lavavajillas.

Pero lo que no puedes hacer de ninguna de las maneras es tomar una siesta con un niño de un año suelto, aprendiendo a caminar.

Yo he experimentado el «duerme cuando el bebé duerme» y me ha durado hasta los tres años de mi hija, que ya no hace siesta, pero hacemos *quiet time* mientras su hermana duerme.

Porque no se trata tanto de DORMIR, sino de DESCANSAR.

Descansa cuando tu bebé duerma.

No te pongas a hacer tareas de la casa.

Aprovecha y acuéstate, aunque tengas los ojos abiertos, aunque estés respondiendo un *mail,* aunque sea para ver fotos de tu bebé. Usa ese ratito para recargarte.

Tienes razón, hay cosas que no puedes hacer con el bebé despierto, pero a veces las siestas son tan cortas que compensa más descansar que empezar una tarea y dejarla por la mitad. Piénsalo.

21

TALLA Y PESO

No renuncio a la necesidad de hacer ejercicio, renuncio a sentirme culpable por no querer hacerlo.

Mucha gente me advirtió que mi cuerpo cambiaría, que no volvería a ser el de antes. Pero lo que nadie me dijo es que iba a ganar autoestima y a sentirme mejor conmigo misma, aunque me viera peor.

Por supuesto, esto no le pasa a todo el mundo, hay embarazadas que en una piscina parecen un martini, siendo ellas el palo con la aceituna. Pero ese no es mi caso.

Te cuento lo que me ocurrió a mí. Ya te he dicho en un capítulo anterior que siempre he tenido un rollito debajo del ombligo, que ha sido mi complejo eterno. Pero desde muy niña. Recuerdo que de chiquita soñaba que mi barriga era de plastilina y me cortaba el rollito con una tijera, y con los dedos me aplanaba los bordes hasta conseguir un vientre plano. Soñaba con el momento en el que, al estar embarazada, mi piel se estirara y el rollito desapareciera, aunque fuera solo por un par de meses.

Para mi sorpresa, mi útero creció, pero la piel no se estiró tanto como me hubiera gustado —eso sí, no me salieron estrías—. Pero no se me salió el ombligo, no se me desapareció mi rollo característico. De hecho, me sentaba y aún tenía pliegues. Qué decepción de cuerpo de embarazada.

La fecha de parto de mi primer embarazo fue en verano y no tengo ni una foto en traje de baño porque me atormentaba la cantidad de celulitis que me salió en las piernas —cosa que es perfectamente normal porque el cuerpo está acumulando grasa para la lactancia; sin embargo, nadie me preparó para ello tampoco—.

Yo no me sentía embarazada: yo me sentía GORDA.

Un día, hablando con un amigo bastante sensato, le conté cómo me sentía: mi decepción con mi cuerpo de embarazada.

—¿Pero cómo pensabas que te ibas a ver? —me dijo—. ¿Como la esposa de Armando?

[La esposa de Armando es una amiga que estaba embarazada al mismo tiempo que yo, y que, efectivamente, era la figura que te arrojaría chat GPT si le pidieras que te hiciera una imagen de la embarazada ideal.]

—Claro —le respondí yo.

Él se rio.

—Pero si no tenías el mismo cuerpo que ella cuando no estabas embarazada, ¿qué te hace pensar que ibas a tener el mismo cuerpo que ella tiene ahora?

Esa pregunta me marcó y me hizo reflexionar.

Cuántas veces nos comparamos con alguien con quien no tenemos nada en común.

Cuántas nos frustramos por querer el cuerpo de esa *influencer fitness,* pero no tenemos ni su fuerza de voluntad. Ahí entendí que yo era yo. Y bajé mis expectativas y me dejé sorprender.

Di a luz y salí con una barriga bastante parecida a la que entró conmigo al paritorio. Pero esta vez vacía, flácida, ya no era la casa de nadie, eran los escombros de lo que un día fue el hogar de mi bebé. En cuestión de horas, ya no se justificaba su tamaño. Ya sobraba.

Mi hija tenía frenillo sublingual, así que, hasta que lo descubrimos y solucionamos, tuvimos unas primeras semanas bastante duras intentando establecer la lactancia materna, por lo que entrar en mis pantalones viejos no estaba entre mis prioridades. Vestí ropa de embarazada durante los meses siguientes, pantalones especialmente. El 1 de noviembre —tres meses después de dar a luz— me cerraron unos de la talla 44. Y lo celebré. Porque me los había comprado para la sesión de fotos de embarazo para usarlos abiertos. Mis pantalones antiguos no me pasaban de las rodillas. Recuerdo cerrarlos y decir: «*Wow*, qué flaca». Me miraba al espejo y me sentía orgullosa. Hice campañas de ropa deportiva sin ningún tipo de complejo.

No sé si era un efecto óptico después de haberme visto tan mal, pero esa pequeña recuperación fue para mí como un *extreme makeover.* Lo cierto es que JAMÁS había pesado tanto ni usado una talla tan grande; sin embargo, me sentía más segura que nunca. Quizá era, precisamente, por ser consciente de lo que mi cuerpo acababa de hacer o porque tenía cosas mucho más importantes a las que dar importancia —valga la redundancia—. No digo que sentirte bien contigo misma no sea importante, al contrario. Pero mi foco nunca había estado en sentirme bien, sino en sentirme mal, y eso fue lo que desapareció: esa necesidad de insultar al espejo por no verme como alguien más. Esa necesidad de compararme y castigarme por… Yo no estaba renunciando a la

necesidad de hacer ejercicio. Yo estaba renunciando a sentirme culpable por no querer hacerlo.

Empecé a hacer cosas por salud y no por culpa: salir a caminar no era para mis piernas, era para mi cabeza, era para que a mi hija le diera el sol o para que tomara una siesta. Dejé de comerme una barra de chocolate entera porque cuando abusaba del chocolate, se le pasaba a la leche y pasaba toda la noche con cólicos. Tenía a una bebé que dependía de mí.

Estaba ocupada aprendiendo a ser mamá.

Estaba disfrutando de lo lento que pasa la vida cuando tienes un recién nacido.

Me miraba al espejo y veía manchas de leche en mi ropa, no cuán apretado me quedaba el pantalón.

Ser mamá me ayudó a quitarle importancia a lo que no lo tiene. Me sigue ayudando cada día.

Luego volví a quedar embarazada y mi posparto fue distinto: ya no quería estar flaca para verme bien, quería estar ágil para jugar. Quería comer más sano, no por los kilos, sino por la leche que estaba produciendo.

Estoy escribiendo estas líneas embarazada de mi tercer hijo, cuando las leas, ya tendré a mi bebé conmigo, y no tengo ni idea de cómo me tratará este posparto… Ya lo averiguaré y lo compartiré contigo.

22

NO ES QUE ESTÉ MAL… ES QUE A MÍ ME MOLESTA MÁS DE LA CUENTA

¡NO! ¡EN LA CAMA NO SE SALTA!

Esta es a la conclusión a la que he llegado en varias ocasiones. Y no es porque yo sea una supermamá que lo tiene todo controlado, sino justo por lo contrario.

Para mí hay cosas que son inaceptables. Y como son inaceptables, me molestan muchísimo. Y cuando te digo muchísimo, es ¡MUCHÍSIMO! En plan: reacciono de forma desproporcionada ante ciertas conductas que a los ojos de otras personas no son tan graves como yo las veo. Voy con anécdotas.

Tati, mi queridísima Tati, es como una tía para nosotros, nos ayudaba con Alana cuando era chiquita. Alana, mi hija mayor, tiene una motricidad impresionante y desde muy niña aprendió a hacer todo como muy pronto para su edad. Por ejemplo, con un año ya sabía saltar. No solo sabía, ¡le encantaba hacerlo!

Un día vi a Tati enseñándola a saltar en la cama y yo ME VOLVÍ LOCA. Alana estaba gozando; Tati, también. Y yo reaccioné como si estuviera saltando, pero con unas tijeras en la mano.

—NOOOOOOOOOOO, EN LA CAMA NO SE SALTAAAAA… TATIIII, ¿¿CÓMO LE VAS A ENSEÑAR A SALTAR EN LA CAMAAAAAAAAAAAAA??

Por supuesto, solo hizo falta esa vez para que Alana empezara a saltar en todas las superficies: camas, cuna, sofá, etc., y cada vez que lo hacía —y lo hace—, yo me ponía y pongo como una fiera.

Un día, hablando con una amiga, le comenté frustrada que la niña saltaba en todos los sitios y que no conseguía corregirlo.

—Ay, yo amaba saltar en la cama —me respondió.

Lo dijo con una sonrisa en su rostro tan genuina que entendí que para ella era normal. Algo propio de los niños y sobre todo algo divertido.

En ese momento me di cuenta de que yo NUNCA HABÍA SALTADO EN NINGUNA, al menos que yo recordara. A mí no me dejaron hacerlo. No me dejaban ni sentarme en la cama porque se aplastaba el edredón, ja, ja. Mi sobrerreacción probablemente fue la misma de mi mamá cuando yo lo hacía. Y me di cuenta también de que saltar en la cama no es que estuviera bien, pero no estaba en la categoría de mal comportamiento donde yo lo tenía incluido.

Otro día estaba con unos amigos y Alana jugaba con dos niñitos de su edad a ser animales. Caminaban a cuatro patas y llevaban cosas con la boca de un lado a otro. Estuvieron así un rato —para mí fueron horas—. Comportamiento que, por supuesto, mi hija también copió.

Al poco tuve que preguntar a las otras madres si no les importaba el juego de los animales. A ninguna parecía molestarles demasiado. Yo, sin embargo, estuve todo el tiempo mordiéndome la lengua para no pedirle que dejara de arrastrarse por el suelo.

Y volví a pensarlo.

Quizás no era tan grave como yo lo veía.

Yo lo veía horrible.

Quizás yo lo veía horrible porque mi mamá lo veía horrible.

Y quizás mi mamá lo veía horrible porque su mamá lo veía horrible.

¿Qué ocurriría si por un momento nos paráramos a pensar y a sentir? No por lo que se nos haya inculcado, sino por cómo realmente nos sentimos nosotros al respecto.

Hay tantas cosas que hacemos por inercia. Me encantaría que la maternidad no fuera una de ellas.

23

¿QUIÉN ERES REALMENTE?

Prepárate para descubrir tu auténtico yo.

Nunca nadie me advirtió de que me daría cuenta de las cosas horribles que hago gracias a mis hijos.

Gastamos muchíííísima energía en educar. Da las gracias; ¿qué se dice?; pide perdón; di «por favor»; baja los codos de la mesa; no se habla con la boca llena… Pero la realidad es que los niños más que aprender, imitan.

Si quieres que tu hijo dé las gracias, empieza tú por dar las gracias y él lo hará.

No pretendo darte la fórmula para hacer las cosas bien, sino para no hacerlas mal, como es mi caso.

Un día iba en el auto con mis hijas, mi segunda hija era una bebé y estaba llorando y mi hija mayor —otra bebé—, de año y medio, le gritó:

—BABA, YAAAAA.

Then it hit me. Automáticamente me vino a la cabeza todas las veces que mi hija mayor estaba gritando y yo le gritaba:

—ALANA, YAAAA…

Eso es lo que ella aprendió. Que ante los gritos de un bebé, tú le gritas de vuelta: su nombre seguido de «YAAAA».

Se me partió el alma. Y desde entonces me propuse no hacerlo más. Sin embargo, he ido descubriendo la cantidad de groserías que digo cuando me hija las repite. O la mala costumbre de limpiarlas con mi ropa cuando ellas han usado MIS mangas como servilleta.

Mis hijas me han enseñado muchas cosas que hago inconscientemente cuando me imitan.

Tener hijos te demuestra quién eres realmente. Para bien y para mal.

24

NIVEL DESBLOQUEADO

Soy una experta en cambiar pañales con el niño en mis piernas.

Nunca nadie me advirtió de lo que sería capaz de hacer. Pero sí hubo mucha gente que me compartió una extensa lista de lo que ya no podría hacer.

No vas a poder dormir.

No vas a tener tiempo para ti.

No vas a tener tiempo en pareja.

No vas a poder trabajar.

No vas a poder hacer ejercicio.

No vas a poder viajar tranquila.

No vas a poder… No vas a poder… No vas a poder…

Pero he descubierto que en realidad ahora que soy madre —y madre de tres—, puedo hacer más muchas cosas que años atrás me creía incapaz.

Tengo un talento increíble para cambiar pañales en mis piernas o con el niño de pie. Soy una experta en dormirme en segundos y recargarme con una siesta de tres minutos. Jamás levanté más de cinco kilos en el gimnasio, y ahora puedo cargar A LA VEZ a mis dos hijas de dos y tres años.

En los últimos tiempos he descubierto muchas cosas de las que soy capaz y me he propuesto como un reto conseguir desbloquear niveles de dificultad. Es decir, cada vez que pienso que no puedo hacer algo por mis hijos, me planteo lograrlo y desbloquear ese nivel. Por ejemplo, ir al supermercado con todos mis hijos y hacer la compra. El primer día: imposible; hoy: planazo para una tarde de lluvia.

Sonará a locura, pero a mí me ha servido para afrontar los desafíos con una actitud distinta. Asumir las dificultades como una decisión y no como que «me ha tocado» me hace sentir que la vida es menos injusta.

La maternidad, las hormonas, la vida en general nos lleva a victimizarnos. Opino —y esto es muy muy muy personal— que el *marketing* que se le hace a la carga mental de la mujer y a lo «poco» que aportan los hombres en casa nos pone a la defensiva e inevitablemente nos sentimos atacadas constantemente.

Entonces pienso: antes de que me «toque» ir sola al parque con los tres, mejor «proponerme» ir con ellos y aunque ese primer día no me

vaya especialmente bien y el plan dure tan solo unos pocos minutos, me sirva de entrenamiento cuando por obligación sí deba ir yo sola con los niños No sé si me explicado bien. Voy con un ejemplo más claro porque en realidad ir al parque no es una necesidad, ja, ja.

Sentimos que estamos haciendo de más. Sentimos que estamos solas en esto. Pero la verdad es que siendo madres, nunca hemos estado tan acompañadas.

La hora del baño en mi casa es trabajo en equipo. Desde que mi primera hija nació yo la duché conmigo. Cuando nació mi segunda hija empecé a ducharme con las dos. Y la fórmula es la siguiente: me ducho con las dos mayores, mi esposo las saca, las seca, las viste y las peina. Una primero, luego la otra y mientras viste a la segunda, yo salgo de la ducha y me visto.

Luego él se ducha con el bebé, y yo lo saco, lo visto y doy teta. La gran mayoría de los días mi esposo está a la hora del baño, pero ¿qué ocurre si tiene que trabajar una tarde? Yo tengo que poder hacerlo sola.

Cuando mi segunda hija aún era bebé me propuse poder bañarlas sola y no morir en el intento. He de decir que no fue solo un intento. Hasta que di con la fórmula que me funcionó en ese momento. Y cuando lo conseguí, ya no tuve miedo de enfrentar ese instante sola. En lugar de pensar que no era justo tener que hacerlo sin ayuda, me sentí empoderada. Sentí, precisamente, que no necesitaba ayuda. Entre los dos era más rápido, era más fácil, pero yo pude hacerlo sola.

Sentí lo mismo la noche que pude dormirlas a las dos. Acosté a Alana en su cama, me senté en la mecedora con Bruna al pecho. Le conté cuentos a Alana mientras Bruna se dormía. Cuando está se durmió, la acosté en la cuna y me acosté yo con Alana.

Alana se durmió también. No recuerdo que fuera una tarea sencilla y mucho menos rápida. Pero sí recuerdo la satisfacción de ese día. Pensé: «Puedo tener cinco hijos».

Insisto: esto no significa que como puedo hacerlo sola entonces lo hago sola, sino que el día que me toque hacerlo sola, por el motivo que sea, ya tengo ese nivel desbloqueado. Después de todo, ¿quién corre una maratón sin haber entrenado?

25

ES OTRA GENTE

Qué rápido pasa el tiempo…

Este capítulo será muy breve.

Pasará tan rápido como pasa el tiempo.

Todo el mundo te advierte de lo rápido que pasa el tiempo, pero creo que nadie me advirtió —y por eso me siento en la obligación de advertirte a ti— que no es tanto lo rápido que crecen, sino lo rápido que cambian.

Ya te lo he dicho en otro capítulo, pero te lo vuelvo a repetir ya que estamos a punto de acabar el libro: haz fotos, haz muchas fotos y haz vídeos. Y haz moldes de yeso del tamaño de sus pies y de sus manos, y escribe un diccionario de cómo decía las palabras para que no lo olvides jamás. Porque un día pronuncia «pocilía» y al día siguiente, «policía», y ya no podrás volver a ese momento cuando decía las cosas mal.

Nos pasa que vemos fotos de cuando eran bebés y se parecen, podemos reconocerlos, es como si el crecimiento fuera una evolución obvia, pero cuando son chiquitos, no podemos imaginarnos cómo serán de grandes. Y cada cierto tiempo y sin avisar se van convirtiendo en otra gente. Otra gente que no conoces, que no sabes cómo duerme, ni cómo habla ni cómo come.

Te sorprenden con todo.

Ese niño al que le encantaba el brócoli ahora solo quiere comer patatas. Ese niño que te costaba dos horas dormir, hoy se duerme solo. Ese niño que parecía que nunca iba a gatear porque nació con displasia de caderas, hoy corre.

Ver a tus hijos crecer es como una constante primera cita.

26

¿ESTOY A LA ALTURA COMO HIJA?

Me estoy convirtiendo en mi madre.

Este último capítulo podría haberse llamado «Me estoy convirtiendo en mi madre» porque así fue como empezó este sentimiento de culpa que no sé aún cómo apagar.

Ya yo sentía que me estaba convirtiendo en mi mamá cuando me casé y empecé a ensuciar mil platitos para servir una mesa bonita para mí y mi esposo. Me encontré en una noche de confinamiento con media cocina sucia y solo nos habíamos comido unas anchoas y unos quesos con pan.

La cosa fue a más al comprarnos nuestra casa. Comencé a decir cosas propias de ella como «no te apoyes en las paredes que están recién pintadas» o a comprar cojines y cojines y cojines y más cojines.

Empecé entonces a entenderla.

Un día, embarazada de mi primera hija, me estaba duchando y me puse a pensar —y a agobiarme—: «¿A qué edad sales de tu casa y dejas a tu hijo solo? ¿Sin supervisión? Qué peligro. ¿Y si inventan? Los niños inventan. ¿A qué edad los dejas ir a la playa con los amigos? ¡Qué peligro!». Veía el peligro en todos los lados.

Y empezaron a venir a mi mente aquellas preocupaciones de mi mamá de cuando yo era adolescente:

—¿Quiénes van? ¿Hasta qué hora…?

Mientras me hacía las preguntas, negaba con la cabeza: «No, mi hija no va a ir a la playa con los amigos», «Mi hija no se va a quedar a dormir en casa de nadie». De pronto, todos los noes de mi mamá cobraron sentido y se convirtieron en mis propios miedos.

Yo no tengo memoria de cómo era mi mamá conmigo cuando yo era una recién nacida, pero sí la recuerdo cuando era niña y sin querer, cuando mis hijas empezaron a crecer, empecé a replicar aquello que me encantaba de ella. Y en ocasiones —en varias— repliqué también eso que no me encantaba tanto, ja, ja.

Prioricé mi maternidad sobre el trabajo como hizo mi mamá.

Me siento en el suelo a jugar como lo hacía mi mamá.

Las disfrazo con mi ropa como hacía mi mamá.

Cocino pastelitos, arepitas de leche… como hacía mi mamá.

Me siento a pintar, a hacer «tarea», como lo hacía mi mamá.

Les dedico todo mi amor y toda mi intención como siempre lo hizo mi mamá.

Y al esforzarme como me esfuerzo por ser la mejor mamá para mis hijas, reconozco el esfuerzo que hizo ella. Reconozco su sacrificio. Veo la dificultad de lo que parecía tan simple y que todos siempre dimos por sentado.

No puedo evitar sentir culpa. Pensar en cómo fue conmigo y cómo he sido yo con ella. Somos muy malagradecidos los hijos.

Mi mamá fue tan buena mamá que yo no sé si he estado a la altura como hija.

Los hijos crecemos y queremos hacerlo todo solos.

Empieza por querer probar nuestra autonomía con un inocente «yo me pongo los zapatos solo» y termina en un irreverente «no te metas en mi vida». Dicho así o con más educación, el mensaje es el mismo: puedo sola.

Yo, el día que sienta que mis hijas dejan de necesitarme, voy a llorar mucho. El día que me traten como yo he tratado a mi mamá, voy a llorar mucho. Porque no me lo merezco. Así como mi mamá no se lo merecía.

Las mamás son increíbles. Estoy echándome flores a mi misma porque eso me lo ha enseñado la maternidad.

Qué capacidad de amar, de perdonar, de extrañar, de complacer, de poner las necesidades de otros por delante de las nuestras. Qué capacidad de sacar energía de donde no la hay.

Siempre pensé: ojalá estar a la altura como madre, pero ahora que soy madre, espero haber estado a la altura como hija.

Te amo, mamá.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría dar las gracias a todas las madres que han impactado en mi vida. Para bien o para mal. Para ser un ejemplo de lo que quiero ser o de lo que quiero evitar. A las que me han dado consejos útiles y a las que me han dado consejos inútiles, pues me han ayudado a encontrar mi lugar y mis convicciones. Gracias a las mamás que hablan bonito de la maternidad, porque te hacen querer tener hijos, y gracias a las que se enfocan en lo malo, por inspirarme a escribir este libro.

Gracias, Dios, por hacerme mujer. Por darme la oportunidad de estar embarazada, de hacer vida desde cero, de sentir el latir de dos corazones. Gracias por permitirme parir y acampañarme en mis tres partos de una forma tan tangible. Gracias por permitirme afrontar una pérdida para poder empatizar con quienes lo han vivido. Gracias por permitirme amamantar a mis tres hijos y entender el diseño tan perfecto que hiciste con nuestro cuerpo. Gracias, Dios, por permitirme ser madre, por ver a mis hijos crecer. Y gracias por los años que me permitas estar a su lado. Ser madre es el mejor regalo que me has dado.

Gracias, Héctor. Por animarme a hacer el libro. Por convencerme de confiar en mí misma. Pero, sobre todo, GRACIAS por ser el mejor esposo que podría pedir. Por velar siempre por mi bienestar. Soy muy consciente de que yo puedo disfrutar tanto de la maternidad porque elegí al mejor socio de vida.

Y especialmente gracias a ti, que me lees. Deseo que mis palabras las hayas encontrado útiles y este libro haya sido un abrazo. Pero si no lo fue, espero haberte servido para fortalecer tu criterio sobre la maternidad.

Lo que nadie me contó sobre la maternidad
Keka Martínez
La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.
Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
© Ilustración de la cubierta: © _paco_reyes_
(a partir de una idea original de Keka Martínez)
© Keka Martínez, 2025
© Editorial Planeta, S. A., 2025
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com
Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2025
ISBN: 978-84-270-5411-0 (epub)
Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio