



## MUCHA COMPAÑÍA

Nos ha tocado observar en la consulta a madres y padres que consultan porque sienten que están atravesando por una crisis de pareja. Al profundizar en el motivo de consulta, constatamos de que tienen hijos en etapa preescolar, que ambos trabajan bastante, a veces uno de ellos también estudia (magister, diplomados, etc.) y que los fines de semana se les hacen cortos, corren de un lado para el otro entre el supermercado, el shopping y los eventos sociales. Se sientan en la consulta y recién comienzan a hablar cuando sus voces tiritan por la garganta apretada y las lágrimas a punto de estallar. A esto se agrega que sienten que sus hijos pequeños no duermen de corrido, que les han dicho que lo están haciendo mal, que uno de ellos tiene pataletas y el más chico vive con bronquitis.

Sin duda que esto se llama cansancio y soledad. Y comienza la batalla en la pareja, se le pide al otro, que le de lo que el otro también necesita, AMPARO Y CONTENCIÓN.

La crianza de niños es un tremendo desafío, nadie dijo que era una tarea fácil. Sin embargo, queremos hacerlo todo bien, y que todo funcione como un reloj suizo, cuando en realidad las variables de los hijos, son dinámicas, están en constantes cambios y tenemos que estar observando y modificando conductas en relación a las necesidades de los niños. Cuando vamos relativamente bien, nace el tercer hijo, viene una depresión post parto y el hijo mayor de 5 años, manifiesta conductas de celos y ahí de un sopetón de nos cae todo lo armado y de vuelta a construir. La etapa de crianza está llena de crisis, las que tenemos que mirar y saber a travesar. Pero cuando decimos, "tenemos que saber a travesar", significa que tenemos que saber pedir ayuda. Las madres y padres nutren, desde sus posibilidades, todo lo que pueden, dan sostén, acompañan por las noches, cuidan los resfriados, proveen de comida, ropa, calor, sacan a pasear, van a reuniones de apoderados, conversan con las tías del jardín, llevan al doctor, etc. Pero a ellos nadie los nutre. Se nos ha olvidado como sociedad que todos tenemos una responsabilidad para con los padres en etapa de crianza. Todos, debemos otorgar ayuda.

Un claro ejemplo, es cuando, recibimos un llamado telefónico, el quinto día luego del parto. La mamá agotada, llama pidiendo socorro. Está con los pezones agrietados, deprivada de sueño, adolorida por la cesárea y la guagua llora y llora de hambre (claro, recordemos que con la cesárea, la producción de leche es más lenta, por lo que el recién nacido se alimenta al quinto día de calostro y leche, pero ya necesita leche) entonces, la guagua pide más leche y la madre ya no quiere



ponerla más al pecho porque le duele. La guagua llora, la madre llora. ¿Qué hacemos frente a este llamado? Ayudamos a la mamá a organizar su mundo interno y externo. La contenemos, escuchamos, acompañamos. Le decimos que necesita descansar, que le enviaremos a una especialista en lactancia para que mire esos pezones y los ayude a cicatrizar. Le pedimos a la abuela o al marido que luego de que la madre de pecho, se hagan cargo de la guagua, para que la mamá duerma. Le pedimos a otro familiar que vaya por las compras al supermercado, etc. Esa guagüita necesita de la mamá disponible, pero para que ella, la madre, pueda estar, necesita ayuda.

Los hijos necesitan de compañía, sostén, abrazos, seguridad, cariño. Exactamente lo mismo que necesitan los padres en etapa de crianza, requieren de mucho cariño, presencia, sostén, información, AYUDA, por parte de todos. Ofrecerles, quedarse a cargo de los niños, para que ellos puedan dormir un poco más, ofrecerles llevarlos al dentista, ofrecer hacer las compras del supermercado, son pequeños gestos que harán una gran diferencia. Sin duda que estamos hablando de los abuelos, en caso de no contar con ese apoyo, bueno es pedir ayuda a otros familiares, vecinos o a lugares como Grupos de Crianza, o redes de madres que se juntan a sentirse más acompañadas.

Mientras existan padres sostenidos, estos padres podrán sostener mejor a sus hijos.