



*Colaboración: Karla Judith Ruvalcaba Acosta, Maestra en Terapia Familiar Sistémica. Egresada UAA, Lic. en Psicología. karjura@hotmail.com* Al estudiar la historia general de la humanidad, nunca me imaginé vivir un escenario de pandemia que llevara a la sociedad a confinarse en sus casas con la finalidad de sobrevivir, tal como ocurrió en siglos pasados. Tampoco imaginé, que a su paso dejaría un cambio en el estilo de vida y las relaciones sociales, que, al paso de un año de la declaración nacional de la jornada de sana distancia, no he logrado incorporar. Lo que sí imaginé en muchas ocasiones fue ser madre, condición que me ha acompañado los últimos seis años y medio de mi vida, mismos que han significado desafíos, retos, alegrías, preocupaciones e incertidumbre. Sumar a la aventura de la maternidad la búsqueda constante de mantenerme libre de contagio me ha generado malestar emocional y altos niveles de estrés. Tareas aparentemente simples con mis hijos como la limpieza de manos, el contacto físico respetuoso o el que intenten socializar con otros niños que se encuentran en la vía pública, han requerido pasar de la confianza que existía previo a la contingencia sanitaria a la estricta vigilancia y supervisión, en pocas palabras, ha sido una expansión de las labores de cuidado. Era de esperarse que ante la pausa abrupta de actividades de mis hijos fuera del hogar hubiera una consecuencia en el acomodo de nuestras vidas. Entre esos ajustes aparece la escuela en casa. El mayor de mis hijos ingresó en este periodo escolar a la educación primaria, ocupando del apoyo y acompañamiento para iniciar con la lectura y escritura de una madre y un padre que no se formaron en la docencia, es decir: ¡caos total! Afortunadamente siempre se aprenden cosas nuevas, hoy puedo decir, que las rutinas, la asignación de tiempos específicos para las actividades y el generar una identidad de equipo nos han salvado. Al listado anterior, sumaré algo más: mi rol económicamente activo que me encanta y disfruto tremendamente, mismo que también requiere de mi atención y concentración, incluso para recordar en qué paso de un proceso de registro de datos en una hoja de cálculo me quedo cuando me interrumpe la necesidad inmediata de ir al baño con mi hijo menor, o de estar alerta del momento en el cual la maestra le hará una pregunta a mi hijo mayor durante la videollamada diaria y verificar que active el micrófono y después lo ponga en silencio por si a él se le ocurre ponerse a cantar o a platicarme el último video de insectos que vio la tarde anterior. Confieso que muchos días termino con la reserva mínima de energía, pues el cuerpo y mente que me acompañan para cada una de las actividades diarias la consumen. Reconozco también que en todo mi relato sobresale la herencia cultural del cuidado de otras personas, por lo cual puedo sentir satisfacción de saber que cumpla con lo socialmente esperado y aceptado, a su vez es la misma satisfacción que encuentro cuando me cuido a mí misma, queriendo incluso estar sola sin remordimientos. Aún me queda un largo camino por recorrer para reasignar tiempos a las acciones de autocuidado que me permitan liberarme del estrés generado por el escenario histórico que vivimos, mientras eso sucede respiro profundo, cuento hasta diez (a veces hasta cien) me dejo llevar por la incertidumbre y a ver que pasa.