

CARLA ORSINI

MATERNIDAD REAL



10 temas
sobre los que
tenemos que
hablar

CARLA ORSINI

MATERNIDAD REAL



10 temas
sobre los que
tenemos que
hablar

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. No confundas

crianza respetuosa con...	7
• ¿Tu hijo, tu problema?	11
• La contradicción que no es tal: límites y crianza respetuosa	13
• Que la amabilidad sea un tesoro	
• y la empatía el camino	15

CAPÍTULO 2. El *multitasking*: estar en todos y en ningún lugar a la vez

• Los chats del cole	21
• Un poco de luz sobre el caos	23

CAPÍTULO 3. Universo

puerperio	27
• Puerpeanécota	28
• ¿Qué es el puerperio?	30
• La construcción social del puerperio	36
• Curiosidades del puerperio	37
• ¿Cómo acompañar a una puérpera?	38

CAPÍTULO 4. La corresponsabilidad y la carga mental

• El precio de las tareas no remuneradas	44
• ¿Por dónde es la salida?	48
• “El verdadero matrimonio son los hijos?”	49
• Recapitulando	53

CAPÍTULO 5. Crónica de un no descanso

• La vida AM y DM	57
• Las salidas con niños	58
• Siempre estás haciendo mal para alguien: el <i>mommysplaining</i>	59
• Más anticipación, menos juicios de valor	61

CAPÍTULO 6. Tener más de un hijo

• Tres son multitud... ¿Y cinco?	64
• Qué sucede cuando llega un nuevo	

bebé y cómo podemos acompañar	65
• “¿Los amás a todos por igual?”	67

CAPÍTULO 7. Criar

adolescentes	71
• La adolescencia	72
• Qué es la pubertad	73
• Los adolescentes ante la ley	75
• Anticoncepción y adolescentes	76
• Comunicar límites en la adolescencia	78
• ¿Cómo hacemos para soltar?	79

CAPÍTULO 8. Los mandatos de hoy

• La mirada ajena me sopla la nuca	83
• Ser mujer = ser mamá	84
• Criar como si no trabajáramos fuera de casa, trabajar fuera de casa como si no criáramos	85
• ¿Teta o leche de fórmula? o ¿teta y leche de fórmula?	87
• Papillas versus <i>baby led weaning</i> (BLW)	87
• Lo saludable y sustentable	88
• Colecho versus cuna	88
• Madres perfectas e instagramables. Lo real versus lo ideal	89
• Parto vaginal y cesárea	89
• ¿Ser feminista implica no ser madre?	90
• La sobreinformación	90
• El poco feliz “mamá luchona”	91
• Una decisión no nos define	92

CAPÍTULO 9. Bienvenidos a Holanda

• Mi propia Holanda	96
• Los diagnósticos del desarrollo en la niñez se escriben con lápiz	99
• Los trastornos del lenguaje	100
• Educar para y por la inclusión	102
• ¿Antes no es mejor?	104

CAPÍTULO 10. Crianza de la A a la Z

	107
AGRADECIMIENTOS	127



CAPÍTULO 4

La corresponsabilidad y la carga mental

“¿Cómo se llama la maestra?”, “¿Dónde están los pañales?”, “¿Qué talle usa?”, “¿Cuánto pesa?”, “¿Cuánto le doy de ibuprofeno?”, “¿A qué hora es la reunión del cole?”, “¿Y el turno con la odontóloga?”. “No sé, de eso se encarga la madre”, “Ni idea, llamo a la madre”, “Es que nadie lo hace como ella, yo me olvido de las cosas”, “Pero decime qué hacer y lo hago, dejame todo listo”.

Todas estas frases son reales, la realidad supera a la ficción.

Mientras me lavo los dientes, preparo el desayuno, leo *mails*, hago las compras, me baño, cuelgo la ropa limpia; antes de dormir, en todo momento y lugar, sin excepción, mi cabeza no para de ordenar y procesar datos de crianza. Tareas pendientes, turnos y todo tipo de situaciones e información.

La llamada “carga mental” muestra la desigualdad en la repartición de tareas de cuidado. La carga mental es patriarcado puro. Es en la gran, grandísima, mayoría de los casos absorbida por la madre. ¿Es una cuestión de género? ¿No será que es otro mandato disfrazado de mayor capacidad?

Nos quieren vender que como somos más capaces y *multitasking*, por eso tenemos que ocuparnos de todo. Entonces yo les pregunto: ¿cómo hacen las familias con dos padres? Las mujeres y los hombres somos igual de capaces de retener y administrar esa información. Acabemos con ese mito.

La carga mental funciona como un fantasma que acecha; es intrusivo de pensamientos, insaciable, inacabable, inagotable y agotador. Es un procesador de computadora, son miles de libretitas de pendientes, son papelitos en la heladera. Cosas, cositas, datos, datitos fundamentales para la crianza y el cuidado de un ser humano. Es planificación, logística, repartición, coordinación de tareas.

La carga mental es sinónimo de soledad. Una soledad despiadada y cruel, un mandato que maltrata. Lo peor de todo: un maltrato aceptado socialmente y amparado en el deber ser.

Nos catalogan de no saber delegar y yo me pregunto: ¿por qué no hay actitud proactiva? ¿Por qué hay que decirle las cosas al otro cuidador? ¿Somos exigentes o eso también es una creencia cultural?

Me cuesta tener respuestas, me surgen sobre todo interrogantes y cuestionamientos, es un tema profundo que arrastra siglos de designación de roles. La mujer cuida, el hombre provee. La mujer sumisa, el hombre poderoso. La mujer procrea y cría, el hombre trabaja fuera de casa, escala posiciones y alcanza los más altos puestos.

La dura verdad: el padre o progenitor puede hacer todo menos amamantar. Puede alzar, consolar, cuidar, educar, cambiar



pañales, registrar datos, pedir turnos (¡y recordarlos!), comprar, salir a pasear, dormir con el bebé, dar mamadera, participar de los chats del colegio, recordar peso y dosis de antitérmicos. Puede, es capaz. Sí, puede. Repitan conmigo: ¡sí, puede! No solo puede, sino que DEBE, es su responsabilidad. Aun cuando la pareja ya no convive. Si se separa la pareja, no así la mapaternidad, no exime de cuidados y responsabilidades.

El padre no está para proveer y jugar. Nosotras cansadas y agotadas con poco resto para disfrutar, y la parte divertida y exenta de responsabilidades se la lleva el padre. No puedo generalizar, cada vez más hay padres que paternan. Pero estamos muy lejos de la igualdad en la repartición de tareas.

“Te felicito, cómo te ocupás de tu hijo”, “Qué padrazo”, “Se puso la 10”. Parece que estoy haciendo un chiste, pero solo produzco frases que aún hoy circulan.

Es lo que corresponde. ¿Acaso felicitan a las mujeres por hacer lo que corresponde?

Cuando un padre cumple con su rol, ¡lo felicitan!

Cuando una madre cumple su rol, ¡la critican!

Esa doble vara de la mapaternidad sí se puede ver.

Salís sola y te preguntan dónde dejaste a tus hijos. ¿Les preguntarán esto a los padres? ¿O dan por sentado que deberían estar con la madre?

Dan por hecho que el cuidado pertenece pura y exclusivamente a la mujer cuando el instinto materno no existe, es una construcción social, una imposición de la sociedad patriarcal. El maternaje se construye, el paternaje también. “El mejor lugar para un niño no siempre es su madre, eso también es patriarcal”, es una frase que dejo para repensarnos de la licenciada en Psicología Luján Rossetto, de @maternarse.

EL PRECIO DE LAS TAREAS NO REMUNERADAS

Si bien las tareas de cuidado tienen un valor incalculable, en sus redes sociales con el *hashtag* #elpreciodecuidar y #contarcuenta, Florencia Freijo publicó una lista de tareas no remuneradas que realizamos veinticuatro horas por siete días de la semana al mes, al año y por años:

- Ordenar: 339,5 la hora.
 - Limpiar pisos y ventanas: 339,5 la hora.
 - Lavar, tender, planchar y guardar la ropa: 339,5 la hora.
 - Ir a comprar alimentos: 339,5 la hora.
 - Cuidar mascotas y plantas: 339,5 la hora.
 - Amamantar: 380,5 la hora.
 - Gestión de la escolaridad, tareas semanales: 339,5 la hora.
 - Cuidado de adultos mayores dentro del hogar: 339,5 la hora.
 - Trámites del núcleo familiar: 339,5 la hora.
 - Preparar la comida: 339,5 la hora.
 - Lavar los platos: 339,5 la hora.
 - Llevar a terapias médicas a niños y ancianos: 339,5 la hora.
 - Traslado a actividades de formación y recreativas: 339,5 la hora.
 - Reparaciones del hogar: 339,5 la hora.
 - Gestionar la compra de ropa: 339,5 la hora.
 - Cuidar a un familiar con alguna enfermedad: 380,5 la hora.
- Prueben hacer cuentas, se van a sorprender.

Florencia sostiene que las madres ganan menos, tienen menor posibilidad de ahorro, pérdida de años de aporte, menos concentración de capital simbólico.

Las tareas de cuidado no producen dinero, son tareas reproductivas. Producen seres humanos, y eso, en esta sociedad mercantilista, pareciera no tener valor.



Estas tareas pueden intensificarse en algunos períodos del año como el inicio del ciclo escolar con reuniones y compra de útiles, uniformes, pintorcitos, libros y fin de ciclo.

Siguiendo esta línea, a la hora de confeccionar un currículum, tener una entrevista de trabajo no se pone en valor la maternidad y sus tareas. Aparecen baches de formación y trabajo remunerado que coinciden con licencias. Repensemos esto como una inversión y pongamos en valor la inmensa tarea de criar.

Sentía culpa de no poder jamás equiparar a mis colegas sin hijos o colegas hombres. En mi profesión, como en la mayoría, a la hora de ocupar un puesto de trabajo, beca o similar, eligen a un hombre por sobre una mujer. La mujer “se embaraza”, falta porque se enferman los hijos, implica una pérdida para el empleador. Esto sucede porque continúa siendo desigual el rol y la tarea. Si faltaran por igual hombres y mujeres, al enfermarse un hijo esa diferencia disminuiría.

“¿Cómo vas a faltar vos? ¡Que se ocupe la madre, para eso está!”. Lo escuché tantas veces y aún hoy me sigue doliendo.

Por mi parte, realicé una encuesta en un formulario de Google sobre la carga mental. Respondieron 18 566 personas:

- Porcentaje de mujeres: 99,7 %
- Porcentaje de hombres: 5 %

Distribución de edades:

- 15 a 25 años: 2,3 %
- 26 a 35 años: 47,6 %
- 36 a 45 años: 47,7 %
- Más de 45 años: 2,4 %

Eran seis preguntas con opción múltiple:

1. ¿Sabés lo que es la carga mental?
2. En tu experiencia, ¿las tareas de cuidado recaen en su mayoría en mujeres u hombres?

3. El padre: ayuda, colabora, ejerce. (No lo que debería hacer, sino lo que realmente sucede).
4. En la crianza de tu/s hijo/s, la responsabilidad es: 100 % de cada cuidador, mayoritariamente de la madre, mayoritariamente del padre.
5. Te parece que la carga mental es: desigual de la madre, desigual del padre, igualitaria.
6. Comentarios al respecto.

Los resultados fueron:

Pregunta 1: 88,58 % (16 446 personas) saben lo que es la carga mental.

Pregunta 2: 99,20 % (18 417) asegura que la carga mental recae sobre la mujer.

Pregunta 3: el padre ayuda 17,03 % (3162), el padre colabora 28,74 % (5336), el padre ejerce 53,22 % (9881). Charlando con algunas participantes descubrí que muchas respondieron lo que debería ser (ejercer) y no lo que sucedía en la realidad por lo que los números pueden no ser exactos.

Pregunta 4: la responsabilidad es 100 % de cada cuidador en el 33,13 % (6150), mayoritariamente de la madre en el 66,3 % (12 309), mayoritariamente del padre 0,16 % (29) y 78 personas no contestaron.

Pregunta 4: 88,07 % (16 352) piensan que la carga mental es desigual (de la madre), 3,74 % (695) desigual (del padre), igualitaria 7,61 % (1412), sin respuesta 107 personas.

Los comentarios destacados fueron:

"A las madres nos cuesta soltar y los padres aprovechan esa comodidad".

"Estoy separada y el papá se lleva a los chicos cada quince días hace ocho años. Es papá cincuenta horas al mes".

"Mucho por trabajar en el tema, porque trabajes o no afuera de casa, todavía sigue siendo una carga desigual".



“Yo no sé si es que no le sale o porque está seguro de que yo las hago y entonces no se esfuerza”.

“En casa las cosas fueron cambiando un poco, el papá fue haciéndose cargo de más cosas, pero todo me representa una lucha”.

“Con las frases ‘quiere que lo hagan vos’ o ‘sos más práctica y resolvés mejor’, mi pareja y padre de mi hija se desliga”.

“El papá de mi hija no hace nada, me pasa la manutención y nada más. Claramente puede hacer un montón de cosas y decide no hacerlas”.

“El padre ejecuta, pero la carga mental y parte de la ejecución es mía. Además, el concepto de paternar es colaborar”.

“Es una revolución al patriarcado, incluso para las mismas mujeres”.

“Mi marido hace cuando le pido algo”.

“No solo es carga mental, sino también carga física y emocional, lo que es un combo letal. Sumado a ambientes laborales que no siempre suman”.

“Antes de tener el bebé, mi pareja cuestionaba a amigos que no ejercían la paternidad o no repartían las tareas de manera equitativa. Durante el embarazo parecía tener todo clarísimo. Ahora, con un bebé de cinco meses, nada sabe, nada puede. Falta de registro y desorganización total. Frustrada y desilusionada”.

“Culturalmente siempre fue un rol de la madre ocuparse de todo. Cuesta desterrar esa idea e implantar una visión más equitativa de los roles”.

“Tengo una tarea importantísima con mi hijo varón, para que desde chiquito vea, escuche y aprenda lo que es el reparto de tareas”.

Qué importante este último mensaje. Con la crianza podemos cambiar paradigmas y mandatos históricos impuestos. Criar de manera igualitaria y comprometer a los varones desde el nacimiento en la corresponsabilidad es posible. ¿Cómo?

Validando emociones (los hombres lloran y pueden jugar con muñecas; las mujeres no están para soportar y limpiar), reparando tareas y, sobre todo, predicando con el ejemplo. Fíjense en el detalle de que en el comentario dice “tengo” y no “tenemos”. La obligación de modificar culturalmente esta desigualdad también pareciera ser nuestra.

¿POR DÓNDE ES LA SALIDA?

“Qué nerviosa estás”, “Qué pesada”, “Relajá”, nos dicen con soltura y ligereza. La maternidad es de las tareas más cuestionadas, si no es la más cuestionada. Sin descansos ni vacaciones, sin preparación previa, invisible, no valorada. Florencia Freijo, autora de *Solas*, *(Mal)Educadas* y *Decididas*, y a quien ya mencioné, escribe: “Solas, y con una mirada social estigmatizante y constante de que lo hagamos sin quejarnos”. Una especie de aceptación de nuestro destino cultural. Porque siempre el problema será nuestro.

Nos quieren calladas y sonrientes, aceptando lo que “naturalmente” nos corresponde. Siempre en la lucha que también es cansadora. Por ser mujer todo cuesta más. No quiero que esto suene a queja ni enojo. O sí... es queja y es enojo de que por hablar pasemos a portar la etiqueta de combativa o feminazi (así como antes podíamos llevar la de vaga o mantenida). Pero transformo mi enojo en acción.

¿Qué propongo?

- Generar acuerdos de pareja. Por ejemplo, asignar tareas de antemano con posibilidad de flexibilidad, incluso desde antes de que nazca el bebé.
- Las tareas de cuidado son trabajos no reconocidos y no remunerados. Démosles un lugar. Por ejemplo, hacer un chat en común en el que escribir los pendientes (con cuidado de



que no sea uno solo el que haga la lista): uno se encarga de pedir los turnos, otro de las compras; y por supuesto de cuáles serán las tareas compartidas. Hay parejas donde esto fluye sin necesidad de acuerdos explícitos, así debería ser. Pero quedarnos en el esperar que las cosas sucedan puede llevar más tiempo y desgaste diario. Todos los acuerdos serán válidos siempre y cuando haya consenso.

- A medida que la mapaternidad progresa, los acuerdos pueden ir modificándose. Encontrar un equilibrio que les sirva a ambos. Habrá que ceder, negociar, recapitular. Siempre está la opción de terapia de pareja para ayudar al consenso y la introspección.

“EL VERDADERO MATRIMONIO SON LOS HIJOS”

Si solo hay conflictos y no hay soluciones, lo más sano sería disolver la pareja sin descuidar al menor. Separarse no es desprenderse de todo o solo pasar la cuota alimentaria. Para tener un panorama más claro al respecto, Julieta Speciali y María Laura Lazzara, abogadas, creadoras de Abogando Familias (@abogandofamilias), nos comparten para este libro:

Una de las frases que más nos han escuchado repetir quienes conocen de nuestro trabajo es “el verdadero matrimonio son los hijos”. A lo que nos referimos cuando decimos esto, es a que tener hijos es el verdadero “para toda la vida” con el otro progenitor.

Cuando la pareja se rompe, nos encontramos con dos personas, con sus duelos y sus temores, debiendo reorganizar su realidad familiar.

En el momento del quiebre, y por un tiempo, las emociones de ambos progenitores están a flor de piel, y muchas veces los hijos acaban siendo una buena excusa para seguir peleando con el ex. Hay quienes, con mayores recursos emocionales, logran priorizar la salud mental de los hijos y poner el foco en su cuidado, mientras que otros solo pueden mirar su propio dolor.

Este es uno de los principales motivos por los cuales, desde Abogando Familias, recomendamos a nuestros clientes contar con una red de contención, y de ser posible iniciar o mantener un tratamiento terapéutico que les permita alojar y organizar su sentir, para comunicarse con el otro de manera asertiva.

En el mejor de los casos, con tiempo y trabajo puede nacer un equipo de crianza. Seguir siendo familia, aunque ya no exista más pareja.

Pensemos que, sobre todo si tenemos hijos pequeños, tenemos muchos años por delante de acuerdos, desacuerdos, opiniones, reuniones, y decisiones, con esa otra persona.

Los niños son los sujetos más expuestos ante una ruptura, por empezar porque tienen poco o nulo espacio para decidir e incluso opinar sobre la decisión de los adultos, que en todos los casos tendrá efectos sobre su vida cotidiana y sus vínculos.

Es importante que destaquemos y entendamos como sociedad que cualquier persona tiene DERECHO a separarse, por el motivo que sea. Y que ese deseo tiene que ser legitimado, por más que duela, por más que no estemos de acuerdo, por más que tenga consecuencias que puedan generar miedos o ansiedades.



Pero también es imperioso que los adultos involucrados dimensionen que, si quieren tener hijos sanos y felices, van a tener que hacer un esfuerzo extra para acompañarlos en este proceso.

Separarse de la pareja no es separarse de los hijos. Los derechos y las obligaciones de progenitores hacia sus hijos se mantienen intactos. Habrá modificaciones en la dinámica diaria, por el cese de la convivencia entre los padres, pero preservar y cuidar los vínculos tiene que ser una prioridad de todos los involucrados (incluyendo a los profesionales).

Por supuesto que hay excepciones, donde la separación temporal o definitiva de alguno de los progenitores y los hijos sea necesaria para el cuidado de su integridad física o psíquica (casos de violencia, negligencia, determinadas enfermedades psiquiátricas, etc.). Estos casos se evalúan con asistencia letrada y generalmente intervención de la justicia.

Pero en todos los demás casos, donde la relación entre los niños y sus progenitores es sana y beneficiosa para su salud, recomendamos tener muy en cuenta lo siguiente:

- La cuota alimentaria y el derecho de comunicación con los padres son DERECHOS DE LOS HIJOS. Ambos progenitores tienen obligación de brindar alimentos a sus hijos. Ambos progenitores tienen derecho a tener una comunicación fluida y personal con sus hijos. El incumplimiento de una de las partes en su deber, NO EXIME AL OTRO del cumplimiento del propio.
- Las tareas de CUIDADO corresponden a ambos progenitores por igual. El cuidado personal de los hijos es COM-PARTIDO por Ley, salvo disposición expresa en contrario.

Por ende, son ambos progenitores quienes deben ocuparse de las citas médicas, de llevarlos al colegio, de asistir a las reuniones sociales, de acompañarlos a sus actividades extracurriculares, y de atender sus necesidades afectivas y emocionales.

- Los niños no deben quedar involucrados en temas de adultos. La comunicación relativa a la organización de horarios y días de visitas, temas de dinero, diferencias de criterios de crianza, DEBE DARSE ENTRE LOS ADULTOS. Esto es cuidar su salud. A veces es necesario recurrir a terceros al inicio de la separación, o asistir a terapias de coparentalidad, para aprender a comunicarse de una forma eficiente.
- Es un DERECHO de los niños ser ESCUCHADOS y que su opinión sea tenida en cuenta. Resaltamos esta cuestión no menor: los niños no deciden, quienes deciden son los adultos (sus progenitores si pueden ponerse de acuerdo, o en su defecto un Juez). Lo que sí es indispensable, es que los niños sean escuchados en todo lo que involucre una decisión que afecte su vida, y que esa decisión se tome teniendo en cuenta esa opinión. Desde luego que, según la edad del niño y los recursos emocionales de los padres, la escucha será más o menos efectiva, pero lo que no puede perderse de vista jamás es que todos los niños van a buscar la forma de expresar lo que les pasa, y está en nosotros el poder oírlos, alojarlos, y acompañarlos.
- Como todo evento en la vida, la separación requiere de un tiempo y proceso de reestructuración. Nuestro consejo como abogadas de familia es y será siempre poner el foco en los hijos. Cualquier discusión llevada al punto de "¿qué es lo mejor para nuestros hijos?" suele traer más sensatez y sabiduría que pararse desde lo que "él quiere-yo quiero".



Con compasión y mucho amor hacia nosotros mismos, podemos ser sostén de nuestros hijos en momentos de dolor, si estamos bien acompañados, si tiramos para el mismo lado, y si no perdemos de vista que, pese a que las condiciones cambiaron, para esos niños somos y seguiremos siendo toda la vida sus padres.

RECAPITULANDO

“Son las seis de la mañana y ya me levanté tres veces a consolar y acompañar despertares nocturnos de mi bebé. Seis y media suena el despertador y escucho: ‘¡Qué bien durmió el bebé!’. Arrancamos mal. ‘Me voy a trabajar, aprovecharé a descansar’. A veces pienso que vive en un mundo de fantasía. Vuelve a las cuatro de la tarde y se acuesta a la siesta. Mi cabeza llena de cosas por hacer, no me senté a comer, pero ‘es que administrás mal tu tiempo’. ‘¿Podés cuidar un ratito al bebé?’. ‘¿Yo por qué?’. ‘Quizás porque sos el padre...’”.

Esta es una situación extrema, lo sé, aunque no para todas las mujeres con las que me cruzo en el consultorio o las redes.

Por eso:

- Las tareas de cuidado fueron históricamente de la mujer. Llegó el tiempo de cambiar esa idea.
- Hombres y mujeres somos igual de capaces para criar.
- El instinto materno no existe.
- La corresponsabilidad implica compartir la carga mental.
- Si no se dan de forma natural y fluida, generar acuerdos explícitos con el otro progenitor (sea pareja o no). Si la pareja se separa, la responsabilidad de cuidado no caduca.
- Si es necesario, buscar ayuda externa.
- Encontrar en la crianza de nuestros hijos el camino para el cambio.