

Es un buen momento para hacer balance y cambiar prioridades

## Nuevo Curso

# Buenos propósitos

Empieza un nuevo curso y, con él, la vorágine de la rutina. Sin embargo, entre esa locura de horarios y actividades es posible sacar unas horas para ti misma. Este puede ser un buen momento para hacer borrón y cuenta nueva e introducir los reajustes necesarios para conseguirlo.

Septiembre es el mes de la vuelta al cole, de la vuelta al trabajo... pero no tiene por qué suponer retomar la misma rutina que se tenía antes de las vacaciones. Es más, para muchos es el momento del año más propicio para introducir cambios y erradicar esos hábitos y circunstancias que no nos gustan. La psicóloga Silvia Álava Sordo, directora del Área Infantil del Centro de Psicología Álava Reyes, señala que «en otoño nos resulta más fácil poner el contador a cero. Desde el punto de vista psicológico tenemos muy arraigado el cambio de curso escolar, hacemos balance del año anterior y decidimos cómo mejorarlo».

Para conseguir empezar de nuevo hay que introducir los cambios en la rutina, encajándolos en tiempo real, esto es, en función de los horarios de colegio y trabajo y las actividades de los niños. Es importante aprovechar la buena predisposición que hay a la vuelta de las vacaciones para hacer propósitos firmes y conseguir que estos se mantengan a lo largo de todo el año. Para poder estar bien con los demás (familia, amigos, pareja...) lo primero de todo es sentirse contenta con una misma. Si no, resultará muy difícil estar bien con las personas que nos rodean.

«Dedicarse tiempo a una misma es, sin lugar a dudas, una inversión, tanto en primera persona como para toda la familia, pues cuanto mejor y más satisfecha se sienta la madre, más fuerzas tendrá para estar con sus hijos, y mejor atendidos estarán», explica la psicóloga.



## “Más horas para mí”

Desde que tuvo a sus mellizas, que acaban de cumplir cinco años, Paula no ha pisado un gimnasio, ni se ha hecho una limpieza de cutis ni se acuerda de lo que es una manicura. «No tengo tiempo: me decía a mí misma cada vez que era consciente del aspecto abandonado que tenía. Y claro, una cosa traía la otra: me deprimía por lo mal que me veía, y al estar de bajón, menos ganas tenía para ponerle remedio. Hasta que me dije: “¿Y si a partir de ahora me dedico un par de horas a mí misma, pasaría algo?”».

En cuanto las niñas empezaron el cole me puse manos a la obra y comprobé, con sorpresa, la cantidad de centros que abren a horas intempestivas. Ahora voy los martes y jueves a nadar a las 8.30, después de dejar a las niñas en el cole y antes de entrar a trabajar; y los miércoles por la tarde, cuando las dejo en clase de inglés, me meto 45 minutos en un gabinete de estética».

### CONSEJO DE LA PSICÓLOGA

#### Reservar día y hora

Especificar los objetivos en metas, decidir las actividades que se van a hacer para conseguir las y ponerles fecha y hora, de forma que no haya excusas para no llevarlas a cabo. Hay que darles la prioridad que se merecen, no buscar pretextos para no introducirlos en la rutina diaria.

## “Dejar de discutir”

«Contrariamente a lo que la gente dice que le pasa, Jaime y yo nos llevamos mucho mejor cuando estamos de vacaciones que durante el resto del año. Casi no discutimos y lo pasamos estupendamente, así que está claro: necesitamos tiempo para estar juntos, algo prácticamente imposible con nuestros horarios de trabajo. Además, cuando llegamos a casa, solemos estar cansados y saltamos a la primera».

Por eso, el año pasado decidí que, en cuanto volviéramos de vacaciones, iba a hacer lo imposible por estar los dos juntos con frecuencia (ir al cine, salir a cenar...) sin niños y sin amigos, de tú a tú... y sin hablar del trabajo. He hecho un truco que con una amiga, a la que le pasa lo mismo: una vez al mes se queda una tarde o noche con mis hijos y yo con los suyos. También puse en práctica desde el principio de curso aquello de que dos nos discuten si uno no quiere. Y puedo decir que funciona», cuenta Carmen, casada con Jaime y madre de tres hijos de 7, 5 y 1 años.

### CONSEJO DE LA PSICÓLOGA

#### Obligarse a estar a solas

La pareja suele quedar relegada a los últimos lugares de las prioridades cuanto estamos inmersos en la vorágine diaria y esto puede minar la buena marcha de la relación. Es importante no bajar la guardia y, aunque está bien pasar el tiempo libre con los niños, los expertos aconsejan reservar siempre momentos para compartirlos a solas. Y, por supuesto, evitar pagar con el otro el mal humor acumulado en el trabajo.



## “Quedar con las amigas”

«A la vuelta de mis vacaciones me di cuenta de lo bien que me había sentado haber estado horas charlando con un par de amigas que me encontré en mi lugar de veraneo y a las que hacía años que no veía. Pasar las tardes sentadas en una terraza, simplemente riéndonos, fue para mí una terapia, así que decidí que, en cuanto comenzara el curso, no iba a pasar más de dos meses sin verlas, en lugar de aplazarlo como hacía siempre. Mi ma-

rdo, a cambio de un par de tardes de fútbol con sus amigos, se ha comprometido a quedarse con los niños el día D. ¡Y ya no puedo pasar sin esos ratos de desahogo!», explica Laura, madre de dos hijos de 6 y 3 años.

### CONSEJO DE LA PSICÓLOGA

#### Nada de sentirse culpable

El principal saboteador de los planes sin niños es el sentimiento de culpa por dejar de estar con la familia para dedicarse un rato a una misma. La culpa genera malestar y resta fuerza para reaccionar en las distintas situaciones de la vida.



## “Cuidarme de verdad”

«Cada vez me encuentro más torpe y oxidada. En cuanto empieza el curso, todos mis propósitos de alimentarme bien se van al garete: como a deshoras, picoteo constantemente... Lo mismo me ocurre con el sueño: duermo poco y mal, y arrastro tal cansancio, que, a veces, no me tengo en pie y mis hijos lo notan».

Pero, ¡se acabó!: he venido de las vacaciones con el firme propósito de seguir un plan de comida y descanso desde ya. Y para obligarme, he ido a una especialista y me he comprado un cuaderno en el que apunto todo lo que como y las horas que duermo». Lo que le ocurre a Eva, madre de cuatro hijos de 11, 7, 6 y 2 años, es muy habitual en mujeres que organizan sus casas con una logística impecable, pero carecen de autodisciplina para ordenar sus hábitos.

### CONSEJO DE LA PSICÓLOGA

#### Marcarse un objetivo

Cuanto más específico sea el objetivo, más fácil será de alcanzar. Si, por ejemplo, tomamos la decisión de adelgazar, es más fácil conseguirlo fijando, por ejemplo, qué días de la semana se va a hacer deporte y de qué alimentos se va a prescindir. Cuando no se deja especificado cómo conseguir el objetivo, este se mantiene solo como un plan en el aire y es más fácil frustrarse.

Carla Nieto