



Sandra Delgado López

- Lic. en Psicología Educativa
- Mtra. en Psicología, especialista en Psicoterapia Infantil
- Psicoterapeuta del Centro de Apoyo Familiar “Somos Tu Familia”

Acércate a nosotros

- ✿ Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- ✿ Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- ✿ Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- ✿ Si quieres alguna conferencia o taller.

Línea de atención en crisis

Para personas que se encuentran en una situación de crisis y por algún motivo no pueden acudir al Centro de Apoyo Familiar.



Cenyelitzli, A.C.

Tel. 55361676
55361128



La depresión y el cuidado de los hijos

Sandra Delgado López

Colaboración para Cenyelitzli, A.C.

Hola. Mi nombre es Susana, o Susi o Susanita, lo mismo da, pues cuando estoy deprimida, lo mismo me da quién soy, cómo me llamo o qué tengo que hacer. Aquí voy de nuevo, tratando de hablar con alguien, sólo que esta vez no quiero que esta charla parezca una confesión ni una catarsis, pues no es más que una mera divagación de lo que ha sido una parte de mi vida y mis sentimientos.



Publicación gratuita

7



Indudablemente, estoy deprimida. No sé exactamente a qué se refieren los médicos y psicólogos con esto de la depresión, pero yo lo sé porque lo noto de inmediato, en mi manera de vestir, de hablar, la forma como tomo los comentarios de los demás, sobre cómo visualizo lo que pasa en el mundo. Pero no es de todo esto de lo que quiero hablar; sólo quiero hacer referencia ahora a mi papel como mamá...una mamá muy deprimida.

Tengo tantas cosas de qué sentirme culpable, pero aún no he logrado entender cómo hacer las cosas diferentes. Empecé a notar, bueno, me hicieron notar que las cosas no andaban tan bien, cuando me llamaron de la escuela de uno de mis hijos. No sabía cómo tomar lo que me dijeron sobre lo descuidado que lo tenía.

¿Cómo no podía verlo yo? Cada mañana que lo sacaba de casa a la escuela sin haberle pasado un peine en su cabecita, comiendo ambos en el camino, mientras le gritaba, responsabilizándolo por llegar tarde una vez más, cuando en realidad yo era quien de nuevo se había quedado dormida, con unas galletas y un juguito de lunch, porque eso de preparar desayuno, comida y cena se había vuelto un martirio para mí.

Imagínense la cara que puse cuando la psicóloga escolar me comentó que, tratando de explorar los hábitos de mi hijo, le preguntó a qué hora solía comer y él contestó con toda naturalidad “cuando mi mamá se despierta”. Yo traté de justificarme de inmediato diciendo “es que yo entro muy temprano a trabajar, soy secretaria en una escuela y mi turno empieza desde las 7 de la mañana”. Además, para ser sincera, yo ni siquiera veía mal eso de que pasara buena parte de la tarde dormida, pues mi madre era enfermera y lo mismo hacía cuando yo era niña; dormía rigurosamente todas las tardes mientras yo me las arreglaba para ver qué comía y cómo hacer la tarea desde muy pequeña.



Con mucha frecuencia, me la paso divagando en cómo fue que llegué a estar así. A veces creo que fue a partir de mi divorcio; quedé con la autoestima en los suelos y sentía un odio inmenso que se extendía hasta con mi hijo, ¡como si él tuviera la culpa de algo! Otras veces pienso que todo empezó cuando murió mi mamá; tenía una relación tan pegadita a ella, que una vez que no estuvo, fue como perder la brújula. Alguna vez oí que es conveniente buscar las causas de nuestro presente en la infancia.

Pues yo no sé si algo tenga que ver o no, pero de mi infancia, lo que más me duele cuando recuerdo, es que mi madre se la pasaba llorando y muchas veces yo era su paño de lágrimas. Me hablaba de todo lo que le hacía sufrir como si yo fuera una adulta que pudiera entenderla. Una ocasión, cuando mi salud se empezó a deteriorar, y pasé de un médico a otro, uno de ellos se animó a preguntarme sobre mis sentimientos, estoy segura de que fue lo suficientemente sensible para entender que mis enfermedades, algo tenían que ver con mi estado de ánimo y ese mismo doctor me preguntó así, sin más, si yo deseaba morirme. Me agarró de sorpresa pero le dije la verdad: que sí. Fue hasta entonces cuando recordé que mi madre había tenido un intento de suicidio cuando yo tenía 10 años; se tomó tal cantidad de pastillas, que tuvo que permanecer por semanas en el hospital.



Al día de hoy, ya lo único que espero es que esto de sentirme tan mal cambie pronto, ya no quiero sentirme ni un día más así y mucho menos, que mi hijo se vea afectado.

Si de alguna manera te sientes identificada con Susi, te entendemos, pues a nivel mundial, las mujeres tenemos mayor probabilidad de padecer depresión y tal vez sea momento de dejarse ayudar, pues los estudios reflejan que cuando se vive depresión en la adultez, existe una alta probabilidad de que haya iniciado en la adolescencia. Además, de acuerdo a la OMS, la depresión es la principal causa de discapacidad a nivel mundial. Por esto, y pensando que puedes mejorar tu relación con quienes más amas, te invitamos a buscar una atención especializada, ya sea con un psicólogo o bien, con un médico psiquiatra.

Puedes conocer más a través del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, que pone a tu disposición una página en internet en la cual incluso podrás realizar un autotest para que identifiques qué tan deprimida te sientes: www.ayudaparadepresion.org.mx

Recuerda, si un día necesitas hablar con alguien, existen servicios de atención psicológica. Recibir apoyo, puede hacer la diferencia.