¿SOMOS MALAS MADRES?

El libro para las madres que trabajan dentro y fuera de casa

¿Somos malas madres?
El libro para las madres que trabajan dentro y fuera de casa
Marta Grañó Calvete

Editado por:
PUNTO ROJO LIBROS, S.L.
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España
902.918.997
info@puntorojolibros.com

Impreso en España
ISBN: 9788418031380

Maquetación, diseño y producción
© 2019 Marta Grañó Calvete
© 2019 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

¿SOMOS MALAS MADRES?

El libro para las madres que trabajan dentro y fuera de casa

MARTA GRAÑÓ CALVETE

A todas las madres.

Y a mis hijos Ares y Pau, por ser la inspiración primera
para escribir este libro. Jamás imaginé cómo cambiaría todo
después de salir de la Clínica Dexeus con Pau en mis brazos,
y como Ares seguiría cambiando mi mundo dos años después.
El amor adquirió otra dimensión en mi vida el día que os conocí.

Índice

¿Malas madres? 11
Prólogo 13
Introducción 17
Parte I. El nacimiento de tu hij@ 25
1. Antes de que nazca tu hij@ Prepárate para un instante que cambia toda tu vida 29
2. Llega para cambiar tu vida El nacimiento de tu hij@: neurociencia y maternidad 39
3. El factor más decisivo para el futuro de tu hij@ 53
4. El tsunami de la vuelta al trabajo tras ser madre 65
Parte II. ¿Qué le aporta a tu hij@ el hecho de que seas una mamá trabajadora? 77
5. Lo que los estudios demuestran, pero nunca te han contado 81
6. La influencia de tu ejemplo 89
7. Influyes en su cerebro 101
8. Influyes en su carácter y en su actitud 117

Parte III Conclusiones 135
9. Casos reales 137
10. Un consejo final.....157
Y ahora… vamos a hablar de ti.....165
Epílogo 171
Agradecimientos.....177
Notas.....181
Bibliografía 183

¿Malas madres?

Piensa por unos segundos en el concepto de madre…

¿Qué te viene a la mente? ¿qué significa madre para ti?

Para la mayoría, madre va asociado a amor incondicional, abnegación, dedicación, renuncia, ternura, bondad, cobijo, vida, entrega, estar siempre ahí, …

Esta es la imagen mental general de una buena madre.

Y cuando te llega el momento a ti de ser madre, resulta que tu maternidad no es exactamente como la habías imaginado… que debes compaginar maternidad y trabajo, que no todo es de color de rosa, que necesitas tiempo para ti, para tu pareja, que quieres seguir viendo a tus amigas...

Así, se van acumulando demasiadas exigencias y expectativas, que te llevan a intentar ser esa *superwoman* que puede con todo… y te frustras cuando no lo consigues y empiezas a pensar que eres una "mala madre" por no cumplir con tus propias expectativas y con las que te impone la sociedad.

Sin embargo, hay algunos aspectos que no tienes en cuenta: ¿sabes todo lo que aportas a tu hij@ por el hecho de trabajar fuera de casa?

No puntúes tu valía como madre en función del tiempo que dedicas a tu/s hij@/s ni se te ocurra sentirte culpable por compaginar maternidad y trabajo, no continúes pensando que el hecho de trabajar fuera de casa te resta como madre…

Te invito a descubrir por qué ser madre y trabajar fuera de casa puede traer muchas cosas positivas dentro… demostrado científicamente.

Marta Grañó

Prólogo

Si te has interesado por este libro, es porque eres una buena madre y te preocupa que alguien pueda pensar lo contrario. ¡Felicidades porque esto te hace única! ... y Marta consigue en este libro que te sientas así, que te sientas, de una vez por todas, que estás en el centro de tu vida y que tú eres realmente la protagonista.

Marta nos pone un "espejo" delante nuestro y nos invita a hablar de nosotras y sobre todo a pensar en nosotras. A través de este "libro espejo", nos pone en el centro y nos invita a la reflexión y a la autocrítica con nuestra propia experiencia, recorriendo las etapas más relevantes de nuestras vidas. Marta nos ayuda a hacer un recorrido emocional, acompañándolo con canciones únicas que te trasladan en tu más profundo interior.

Es un libro para ser leído con calma, en un sofá, delante de una chimenea, antes de acostarse, al lado del mar, en el avión, en las noches de hotel... un libro para acompañar nuestras vidas, para consultar, para confirmar, para ilusionarnos, para empoderarnos y sobre todo para querernos. Por eso le he llamado mi "libro espejo", porque me he sentido permanentemente identificada.

En este recorrido emocional, Marta desarrolla a la perfección el momento más relevante de nuestras vidas y más transformador, como es la maternidad. Y cómo la maternidad se mezcla, de una forma irracional, con los miedos, con las ilusiones y con las frustraciones cuando decidimos continuar con nuestras profesiones. ¿Te suena?

Desde el nacimiento de nuestr@ hij@, pasando por la fase inicial de la maternidad y los cambios en la mujer (¡los súper-poderes de mami!), hasta el buscado equilibrio entre maternidad y profesión. Todo tiene un sentido.

Pocos momentos en la vida nos transforman tanto como el momento en que nace nuestro hij@, y la autora nos confirma aún más que este momento, a la vez que único y especial, nos hace únicas. Marta nos demuestra con diferentes estudios científicos que nos convertimos en "espejo" para nuestros hijos. Asumimos el rol de "modelo" y el libro nos ayuda a entender a través de estudios empíricos y de casos reales —una vez más con el espejo que nos pone Marta—, como nuestras actitudes van a guiar de forma positiva al crecimiento y al éxito de nuestros hijos.

Después de leer este libro vas a entender el gran efecto positivo que tiene el hecho que tengamos una profesión, que luches por lo que crees y que te impliques en los proyectos que te hacen feliz. Todo influye en el desarrollo de la personalidad de nuestros hijos y de forma positiva en su carácter, grado de independencia y actitud ante la vida. ¿No es maravilloso?

Dejadme que comparta una anécdota de una amiga. Cristina y su familia estaban pasando el día en la nieve. La pequeña de la familia quiso seguir a sus hermanos mayores que subían una colina llena de nieve. No era fácil, y su madre le advertía que no siguiera, pero ella quiso intentarlo y con dificultades finalmente lo consiguió. Cristina al bajar le preguntó por qué lo había hecho, ya que después de esta épica estaría muy cansada para continuar con el día. Su hija le contestó: "he hecho lo mismo que tú, mamá, no rendirte nunca cuando crees en algo". Mi amiga Cristina se emocionó. Acababa de encontrar el sentido a todo lo que estaba haciendo, a sus viajes de "fundraising", a reuniones largas y al stress que supone compaginar bien familia y trabajo. Su hija ilustró lo que Marta en este libro nos está demostrando.

Comprobaréis como Marta, de forma brillante, le da la vuelta a los estereotipos sociales y a los complejos, y demuestra a la perfección que trabajando, ¡¡estamos educamos mejor!! "¿Somos malas madres?" cambia completamente el sentido de lo que significa que las madres trabajemos.

En este increíble recorrido por nuestros grandes episodios de vida, acompañados siempre de música maravillosa, también nos da distintas fórmulas y nos empodera para que, con nuestra actitud, podamos ofrecer a nuestros hijos armas poderosas para que sean felices.

Pero después de enseñarnos el gran efecto positivo que ejercemos sobre nuestros hijos cuando trabajamos, nos habla de nosotras, nos pone en el centro de nuestras vidas, nos da armas, nos ayuda a no limitarnos, a pensar en positivo, a no

tener miedo desde el amor, y nos confirma que tenemos derecho a ser felices.

Marta con "¿Somos malas madres?", nos empodera y nos da los ingredientes para construir nuestra felicidad… y nos interpela constantemente que pongamos el foco en lo importante ... y, sobre todo, que nos acordemos de ser felices.

Y como no podía ser de otra forma, Marta acaba dedicándonos una maravillosa canción.

Tengo la gran suerte de conocer a Marta desde hace mucho tiempo; y Marta refleja a la perfección el mensaje y la fuerza que transmite este libro. Marta ha luchado con tenacidad para cumplir su sueño profesional y vital. Marta transmite felicidad y pasión. Se entrega y radia amor. Si yo he podido disfrutar de su actitud positiva y su capacidad para ser una gran madre y una gran profesional, ¿os imagináis qué gran ejemplo ha sido para sus hijos?

Gracias Marta por este maravilloso recorrido por nuestro interior, gracias por enseñarnos a mirarnos en el "buen espejo", gracias por hacernos sentir únicas, por ayudarnos a querer, a ser mejores ... y, sobre todo, gracias por tus aportaciones para construir un mundo más feliz. Tu eres un "espejo" para muchas de nosotras.

Carmina Ganyet
Corporate Managing
Director de Inmobiliaria Colonial

Introducción

Desde que nacieron mis hijos, he vivido muchos años con el remordimiento de ser una mala madre. Pensando en mis hijos cuando estaba en el trabajo y pensando en el trabajo cuando estaba con mis hijos. Sintiéndome culpable por creer que no hacía nada bien.

El primer día que volví al trabajo después de nacer mi primer hijo, y lo dejé en brazos de otra persona, no se ha borrado de mi memoria. Mi hijo empezó a llorar desconsoladamente, de un modo en que yo no le había visto llorar nunca… o, al menos, eso me pareció a mí en ese momento. Me fui con el corazón encogido. Supe que no dejó de llorar durante toda la mañana. Nos costó unos cuantos días superar ese momento, en el que yo me iba a trabajar y él se quedaba en casa, nos costó superarlo a él y a mí.

Cuando nació mi hija, la cosa no fue más fácil. Tuve que incorporarme al trabajo muy pronto, no pude disfrutar de las semanas de baja por maternidad, y dejar a mi bebé para ir a trabajar continuaba siendo algo muy duro para mí.

Recuerdo perfectamente cómo me sentía, en esa época, cuando terminaba de trabajar —normalmente tras una jornada de bastantes más de 8 horas de trabajo— y volvía a casa por la noche. Me moría de ganas de ver a mis hijos y, a la vez, me moría de culpa por no haber podido estar con ellos durante el día. Recuerdo que, algunos días, intentaba encontrar alguna tienda abierta —a esas horas, tenía que ser una tienda de 24 horas de alguna gasolinera— para poder comprar algún pequeño regalo para ellos. Traerles un regalo era un modo de intentar superar ese sentimiento de culpa que me acompañó durante mucho tiempo.

Resultaba inevitable pensar en si les faltaba algo a mis hijos, por el hecho de que yo no pudiera estar más tiempo con ellos. Y, por supuesto, ese sentimiento de culpa alcanzaba su clímax cuando tenía que viajar por trabajo. Me acuerdo perfectamente de un viaje a Italia, con mi hijo enfermo. Creo que durante todo el vuelo de ida le estuve hablando a mi compañero de viaje sobre mi hijo y mi preocupación por él. Y en el viaje de vuelta, también. De hecho, era un compañero maravilloso, y recuerdo que se interesó en los días siguientes por la evolución de mi hijo, me escribía por mail para preguntarme cómo estaba…

Así era mi vida. Con mi día a día monopolizado en gran parte por mi trabajo, y con mi corazón partido por tener poco tiempo para mis hijos. Conviví esos años con un remordimiento tremendo por el hecho de ser una madre trabajadora, por sentirme una mala madre. Sé que no soy la única que ha pasado por ello, es un sentimiento muy generalizado.