



Querida mamá con iPhone o teléfono inteligente,

Te veo en el parque con los niños, teléfono en mano. Tus querubines están corriendo alrededor jugando y diciendo “¡Mami, mírame!” Se tiran por el tobogán gritando de alegría, diciendo “¡Mami mira esto!” Mientras se suben por la escalera y lo hacen una vez más, y gritan “¡Mami, me quieres ver! ¡Mami, mira! ¡Mami! ¡Mami! ¡MAMÁ!”

**Pero no estás mirando... porque estás en el celular – mirando Facebook, el correo o Pinterest.**

**No estás mirando... porque pasaste cada hora que pudiste mientras has estado despierta, antes de llegar al parque mirando todo lo que hace tu hijo. Cada. Cosa. Pequeña.**

Mirabas mientras tomaba su desayuno y jugaba con sus panqueques en el plato. Mirabas mientras tomaba su tenedor al revés y comía pedazos y decía “¡Mami, ahora mírame hacer esto!” Y luego tomaba su servilleta y se la ponía en la frente. Y tú estabas ahí mirando.

También mirabas mientras tu hija escogía su ropa – solo la camisa con el mico será la de hoy. Luego la mirabas mientras se vestía. Mirabas mientras se intentaba poner las calcetas – pensando en ayudarla pero ella estaba decidida a hacerlo por su cuenta. Mirabas – algunas veces ayudándola y guiándola, pero sabiendo que dejarla que lo descubra por su cuenta es una parte importante del aprendizaje y el crecimiento.

La mirabas mientras hacía piruetas en su cuarto. Mirabas mientras jugaba con sus peluches. Mirabas mientras regalaba todos sus muñecos. Lentamente. Dejando de jugar con la mayoría de ellos y poniéndolos en la caja de juguetes. Lo viste todo mientras pasaba.

Mirabas mientras tus hijos se lavaban los dientes y se peinaban el cabello. Mirabas cuando jugaban con bloques y con plastilina y cuando tenían una fiesta. Y siempre estabas ahí porque te encanta hacer parte de su diversión. Mirabas mientras hacían popó y los ayudabas a limpiarse. Los viste lavarse las manos con mucho jabón – o de pronto no lo suficiente. Mirabas como regaban agua por todo el lavamanos. Los mirabas salir del baño y correr por toda la casa con sus manos mojadas.

Has estado mirando a tus hijos – jugando con ellos, ayudándolos, cantando y bailando con ellos toda la mañana. Todo el día. Y ahora, en el parque, cuando pueden correr por todas partes y jugar, estás teniendo tiempo para ti con tu teléfono.

De pronto trabajas desde tu casa y todavía estás trabajando, revisando el correo electrónico, respondiéndole a los clientes, enviando tus propuestas. Tus hijos son tan afortunados que tienen la oportunidad de pasar tiempo jugando afuera, haciendo nuevos amigos, corriendo por todos lados, disfrutando el día soleado. Felicidades para ti por darle a tus hijos una manera tan divertida de pasar una parte de su día mientras tú te encargas de los negocios.

## LO ESTÁS HACIENDO BIEN

Quizás tienes un amigo o un miembro de tu familia que está enfermo y estás tomando un tiempo mientras tus hijos están felizmente ocupados para enviar unos mensajes y saber si están bien, acordando el momento en el que puedas ir y llevarle algo de comida a su casa. O tal vez estás buscando un mensaje de correo que te debe llegar con los resultados de los exámenes que has estado esperando. De pronto estás escribiendo o leyendo mensajes de amigos en Facebook, dándole condolencias por la pérdida de alguien cercano. Todo mientras tus hijos están afuera, disfrutando de su tipo libre para jugar.

Tal vez estás en Pinterest buscando ideas para ayudar a tus hijos a justarse al pronto regreso de su padre: encontrar herramientas para ayudarlos a que se relacionen o buscando ideas para hacerle una fiesta de bienvenida entre todos.

Quizás tienes un hijo mayor en el colegio y su profesora te mandó un correo sobre su preocupación por el comportamiento de tu hijo... y ahora que estás teniendo un poco de tiempo con tus hijos menores, felices jugando en el parque, solo tienes que responder el mensaje.

**O de pronto te diste cuenta que no es necesario que estés viendo lo que hace tu hijo cada segundo de su día y que es completamente aceptable y bueno para todos los que están relacionados – tener un poco de tiempo para ti misma. En el parque. Con tu teléfono.**

Entonces, a ti, querida mamá en el iPhone o teléfono inteligente, te digo:

No te voy a juzgar. No te conozco. No se tu historia. Pero si sé que no tienes que ver cada paso, cada brinco, cada movida, cada mordisco, cada canción, cada baile, cada pestañeo o cada respiro para ser una buena madre. Hay mucho que demanda nuestra atención en la vida de madres – y mucho en lo que nos queremos meter y disfrutar. También hay mucho que pasa en nuestras vidas fuera de ser padres que no podemos descuidar. Mientras que ser padres es lo más importante en nuestras vidas y el trabajo con más recompensas, no es el único. Todos estamos trabajando en el equilibrio y encontrando el área en el que podemos estar satisfechos sabiendo que estamos sacando tiempo para ello. Pero aun así, estamos fallando. Cada uno de nosotros quisiera ser mejor en manejar las responsabilidades... y muchos de nosotros pasamos tiempo culpándonos por como lo estamos haciendo. Lo estás haciendo bien. Mientras lo hagas con la mejor intención para que todo salga bien en tu familia, lo estás haciendo bien, y eso es lo que más importa.

**Es realmente bueno para tus hijos saber que no son el centro de atención para ti cada minuto de tu día. Es bueno para ellos aprender a ser independientes y hacer cosas por su cuenta sin tener elogios por cada cosa pequeña.** Eso es ser buen padre – haciéndolos aprender que hay algunas cosas que dan satisfacción solo por el hecho de divertirse y disfrutar hacerlas, no por la atención que llega con hacerlas.

Entonces, encuentra el equilibrio. Se mamá, esposa, hermana, hija, amiga, vecina, ayudante, empleada – ponte todos los sombreros que sean necesarios. Haz lo que tengas que hacer... que muchas veces incluye tomarse un tiempo para ti misma – aunque sea solo chequear Facebook mientras tus hijos corren por todas partes jugando en el parque.

Cordialmente,

Esta mamá en el iPhone que no te juzga por el tuyo.