

Jueves 10 de Marzo de 2022 | Matutina para Mujeres | Máscara de oxígeno

Descripción



Máscara de oxígeno

“Nadie odia su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida tal como Cristo lo hace por la iglesia” (Efe. 5:29, NTV).

Si has volado en avión sabes que, antes de despegar, las azafatas y los comandantes de a bordo dan una charla de seguridad. En esta charla nos explican cómo ponernos los chalecos salvavidas y cómo usar las máscaras de oxígeno en caso de emergencia. Sin importar con qué aerolínea vuelas, siempre te dirán que “debes colocarte la máscara de oxígeno primero, antes de ayudar a otros”. Las madres que vuelan con sus hijos podrían pensar que esto es egoísta, y que es su deber poner la seguridad de sus pequeños primero. Sin embargo, desobedecer las órdenes de las azafatas podría llevar a la muerte tanto de las madres como de sus hijos. ¿Por qué es tan importante colocarse la máscara de oxígeno primero? En una palabra: hipoxia. La hipoxia es un estado de deficiencia de oxígeno en la sangre, que hace que tu cuerpo se adormezca y tus músculos no respondan. Cuando se despresuriza la cabina, tienes cerca de treinta segundos para colocarte tu máscara antes de perder el conocimiento. ¡Tomar un par de segundos para ponerte tu máscara primero es lo más responsable que puedes hacer por tus hijos! Esto garantiza que tu mente permanecerá alerta, que serás capaz de tomar las decisiones necesarias para que tus hijos sobrevivan.

Cuidarnos a nosotras mismas, como mujeres, nos hace sentir culpables y egoístas. El mensaje cultural es que debemos priorizar las necesidades de los demás... siempre. Pensamos que vivir con continuo dolor de espalda y agotadas es normal, que es una “medalla de honor” que demuestra cuán buenas esposas, madres y amigas somos. Sin embargo, cuando no cuidamos de nosotras mismas, tampoco podemos cuidar bien de los demás.

Sonia Castro es mamá de una nena con discapacidad. En su libro Mamá sustentable, Sonia escribe: “Por muchos años, mis decisiones se basaban en lo que era mejor para Rocío: qué comida le hace mejor, qué terapia le hace mejor [...] No importaba si eso significaba pasar más tiempo en la cocina, o que yo durmiera mal. Faltaban en esa ecuación mis propias necesidades, y como ese desequilibrio no funciona a la larga, el sistema terminó por quebrarse”. Finalmente, Sonia notó que vivir así la deprimía y la volvía irritable. Para ser una mejor mamá, debía tomar en cuenta sus necesidades también. Ponerte la máscara de oxígeno primero implica aceptar tus límites. Significa aceptar que eres humana y que no tienes fuerzas y recursos ilimitados como Dios. No es ser egoísta, sino humilde.

Señor, ayúdame a aceptar mis límites y a honrar mis necesidades.