

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Desde el corazón de una madre» del autor Dayna
Monteagudo.

Puedes adquirir el libro aquí:
[https://www.editorialunilit.com/desde-el-corazon-de-una-
madre](https://www.editorialunilit.com/desde-el-corazon-de-una-madre)

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



DAYNA MONTEAGUDO

DESDE EL

corazón

DE UNA

MADRE

Contenido

Agradecimientos.	1
Prólogo.	3
Introducción	7
1. Una madre funcional y saludable	11
2. Eres mucho más.	17
3. Cuando no entiendas la maternidad.	23
4. ¿Dónde está el manual de instrucciones?	29
5. Ámate	35
6. No son tuyos	41
7. Son diferentes y se les ama por igual	47
8. No compares a tus hijos con nadie.	52
9. ¿Madre o amiga?	57
10. Madre por adopción	62
11. Sé un modelo.	69
12. El club de las malas madres	77
13. Madre de valor.	82
14. Firmeza sabia	86
15. En equipo y equipados.	90
16. El valor de los detalles	94
17. Ora	99
18. Calma, confianza y fe.	103
19. Polifacética, pero con orden.	108
20. Anticipa y prepárate.	113

21. Amiga de sus amigos	117
22. Una mamá creativa	121
23. Contrólate, amiga	125
24. La que ama, disciplina	129
25. Más que decir gracias	133
26. Disfruta que el tiempo vuela	137
27. Vístelos con «ropas dobles»	141
28. Tómate un descanso	148
29. Mamá estratega	156
30. Maestras de la vida	161
31. Hazlo con amor	166
32. Eres mamá y eres bella	172
33. Familia es familia	177
34. Hazlo simple	184
35. Preservadora de propósitos	189
36. El poder del perdón	195
37. Pasos de fe	200
38. Querida adolescencia	203
39. Conversaciones con mi hijo	212
40. Conversaciones con mi hija	217
Conclusión: <i>Desde el corazón de una madre</i>	223
Notas	229
Acerca de la Autora	231

Agradecimientos

A ti, lectora, gracias por invertir en tu vida y dedicar tiempo para leer estas reflexiones que vienen desde el corazón de una madre amiga. Ninguna madre es perfecta ni mejor que otra. Todas somos especiales y nuestro trabajo tiene un valor incalculable.

Gracias a ti, madre, que te levantas todos los días a dar lo mejor de ti. Tú eres la madre perfecta para tu hijo; nadie podrá hacerlo como tú lo harás con la ayuda de Dios.

A ti, madre, que has decidido encomendarles tu vida a niños que te llegaron por decisión. Gracias a cada una de ustedes que son de bendición para otros.

Gracias, mamita querida, pues tu maternidad protectora siempre ha estado presente en mi vida.

Gracias a mi amado esposo, por ser mi compañero durante esta vida de padres en estos pasados veintitrés años.

Gracias a mis amigas por ser madres perfectas para sus hijos. Valoro y reconozco su esfuerzo diario.

Prólogo

Cuando miro a mi hijo, puedo ver la fidelidad de Dios. El Eterno no miente, llega a tiempo y de una manera perfecta. La memoria más cautivante que tengo de mi vida es el instante oportuno en el que nuestras miradas se encontraron por primera vez. El mundo se detuvo a nuestro alrededor y solo existíamos él y yo. Ese día, su manita se entrelazó con la mía e hice un pacto de protección. ¡Estoy tan agradecida de que me haya escogido para ser su mamá!

Nuestra gran responsabilidad es mostrar el amor de Jesús y ponerlo en acción es practicar obras concretas. En el transcurso de mi vida, el Señor me ha desafiado muchas veces a fin de reflejar su amor. De seguro que la experiencia más gratificante la he tenido junto a mi esposo al convertirnos en padres del corazón. Ser padres adoptivos ha sido una vivencia poderosa que abrió nuestros ojos para recorrer un camino de amor extremadamente puro, único, especial y profundo. Lo hicimos con la intención de bendecir, pero como suele pasar con los asuntos del amor, los más bendecidos hemos sido nosotros.

La maternidad ha sido una aventura fascinante. Desde que conocí a mi hijo, me he vuelto loca de amor y he descubierto fortalezas en mi carácter que no sabía que tenía. He aprendido, como nunca, lo maravilloso que es liberarme del guion humano y descansar por completo en la providencia de Dios.

Admito que en algún momento tuve unas expectativas de la maternidad que no fueron realistas. El día en el que mi hijo armó por primera vez un berrinche en una tienda, me sentí muy avergonzada. Cuando había observado ese tipo de escenas antes de ser madre, me había prometido que algo así nunca me ocurriría

a mí. Estaba confiada en el conocimiento adquirido a través de mis estudios doctorales en conducta humana. ¡Puede haber un abismo entre la teoría y la práctica!

Mi hijo tiene un corazón muy hermoso y también es un niño normal. Por eso he estado expuesta a distintas situaciones que jamás pensé que iba a experimentar. He cometido errores. Más de una vez, he tenido que pedirle perdón a mi hijo por tener una reacción distinta a la que dice el libro de psicología. La maternidad es un proceso de aprendizaje continuo.

Desde el corazón de una madre es un libro que cala hondo en lo que son las gratificaciones y los retos de la maternidad desde una perspectiva esperanzadora y realista. Como una mamá con la intención de hacer lo mejor posible para mi hijo, y como consejera clínica de familias, me alegra en gran medida que Dayna Monteagudo haya tenido la sensibilidad y la valentía de escribir este eficaz libro.

Las páginas que tienes en tus manos son una guía que te llevarán a la autoevaluación y te darán tranquilidad en los momentos difíciles. Sus palabras te traerán alivio en el presente y luz en el futuro. Comprenderás, en profundidad, que hay cosas que has estado sufriendo y que son perfectamente normales. Tus frustraciones son normales. Tus temores son normales. Tus luchas son normales. Tus ansiedades son normales. Tus preocupaciones son normales. Descubrirás que no eres la única, que no estás tan sola como a veces puedes pensar.

Dayna se sienta a tu lado como una amiga, te habla con voz dulce y, de vez en cuando, te da un abrazo reparador. Además, te alienta con una poderosa verdad: gastamos mucho esfuerzo, tiempo y energía en el espejismo de una madre perfecta que no existe. Al mismo tiempo nos desafía a ser cada vez la mejor versión de nosotras como madres, pues con esto marcamos a toda una generación.

No es la primera vez, y confío en que no será la última, que Dayna nos proporciona por escrito recursos para la vida práctica con sencillez, autenticidad y transparencia. Cada lección en este

libro es un precioso tesoro. Sospecho que se convertirá en una brújula para muchas madres, dándoles dirección ante la incertidumbre. Serán guiadas a mirar la fuente principal de nuestra esperanza con la convicción de que las oraciones de las mamás son de las más escuchadas en el Cielo, y que las que se hacen con lágrimas se convierten en agua de riego que genera una cosecha extraordinaria en sus hijos.

La autora, con una pericia admirable por su trasfondo como educadora y *coach*, brinda consejos impregnados de amor, sabiduría, humor y fe, a partir de sus experiencias personales. Tuve la sensación de que la acompañaba en sus vivencias y me maravilló leer tantas que se parecen a las mías.

Este libro lo debe leer toda mamá que se ha sentido en algún momento desmotivada, ansiosa, culpable o frustrada. Entiendo que es eficaz como un manual práctico para estudiarse de forma individual o dentro de experiencias de discusión en grupos pequeños.

La mayoría de las mujeres estamos bien ocupadas y nos movemos dentro de una gran gama de ejecución de papeles. Por eso te felicito que sacaras una porción de tu valioso tiempo para adentrarte en estas páginas que te llevarán a recordar momentos magníficos, a sentir alivio, a reír, a llorar, pero sobre todo, a mirar el futuro con optimismo.

Desde el corazón de una madre es mucho más que un título. Es una promesa que Dayna nos hace de que todo lo que está revelado en estas páginas sale de lo más profundo de su ser. Te hablará desde los pasillos más recónditos de su interior y el corazón de Dios también te hablará.

¡Será un viaje apasionante!

Te amo y te bendigo siempre,

Dra. Lis Millán
Consejera profesional
Conferenciante internacional
Autora de superventas

Introducción

Antes que todo, te pregunto: «¿Será imposible para una mujer conseguir un empleo, estudiar una carrera universitaria, planificar una boda, adquirir un auto, estar embarazada por cuarenta semanas, entre otras cosas? Lo cierto es que la historia de la escuela de la vida nos demuestra que no. Entonces, ¿cuáles serán los desafíos de la madre de hoy? Me gustaría hablarte de uno de los que más se acentúan en nosotras las mujeres.

El desafío es diario. Impacta a toda mujer, sin importar edad, ingresos, escolaridad, estado civil o religión. Nosotras no tenemos problemas en ayudar a nuestra familia, amigas, compañeras de trabajo, ni siquiera a una desconocida. Sin embargo, amiga mía, qué difícil se nos hace creer en nosotras, darnos una palmadita en la espalda y decir: «¡Qué bien lo hiciste!». ¡Con cuánta facilidad laceramos nuestra autoestima!

Algunas, ya sea en un proceso consciente o inconsciente, tenemos la tendencia a complacer a todo el mundo y a intentar ser perfectas. Aun así, quiero decirte algo: A la luz de las expectativas de otras personas, no existen madres perfectas. Solo eres la madre perfecta para tu hijo.

¿Cómo te sientes contigo misma? ¿Qué valor le das a la imagen que tienes de ti? ¿Cuáles son las opiniones y los sentimientos que tienes sobre tu persona? Estas son algunas de las preguntas que nos hacemos para definir la autoestima. Se trata del autorretrato que va más allá de los rasgos físicos. Incluso, es la suma de las características que describen cómo nos sentimos con relación a nosotras mismas, nuestra propia estimación.

Nuestro nivel de autoestima se fundamenta en las experiencias interpersonales únicas que cada una de nosotras ha tenido

durante toda la vida. Tu autoestima se afecta cuando no te conoces, cuando quieres definirte por conceptos que tienen otros de ti, cuando posees expectativas no razonables, no valoras tus cualidades positivas, no tienes confianza en ti misma, entre otros problemas que les dificultan a las mujeres mantener una autoestima saludable.

No sé si tu hijo alguna vez te expresó algo que el mío me dijo a los cuatro años de edad, pues no le compré lo que quería: «Mamá, tú eres fea». En otro momento de mi vida hubiera llorado por una semana. En cambio, entendiendo que es un niño y que estaba molesto porque no le compré lo que quería, solo lo abracé y sonreí. Su reacción inmediata fue decir: «Perdón, mamá, tú eres linda». Pues ya sabes... entonces sí lloré.

Sí, nosotras somos multifacéticas. Logramos hablar por teléfono y no nos perdemos en una dirección (algunas de nosotras). Cocinamos y ponemos una máquina a lavar al mismo tiempo. En fin, hacemos varias cosas a la vez. Sin embargo, ¿por qué cuando una persona nos hace un comentario negativo lo aceptamos con tanta facilidad? ¿Por qué cuando el patrono no reconoce nuestro trabajo queremos renunciar? ¿Por qué cuando nuestro esposo no dice que nos ama, de inmediato pensamos en lo negativo?

Nuestro mayor reto es y será siempre levantar nuestra autoestima. En nuestro papel de madre es necesario tener claro que una mujer sin autoestima saludable va camino a la amargura. Por eso inicié esta serie acerca de las madres hablando de la autoestima, pues la valoración que tengas de ti debido a que el concepto que tengas de ti se proyectará a tus hijos, quienes aprenderán cómo tú lidias con tus emociones, palabras y actitudes.

Alimentar la autoestima comienza con reconocer que es necesario aceptarnos como somos, tener pensamientos positivos y leer. ¿Por qué leer? Porque la lectura nos da conocimiento que produce en nosotras la fuerza necesaria para avanzar. Siendo así, al igual que todos los demás retos que afrontamos en la vida, hagámoslo también con el desánimo y la baja autoestima. ¿Cuántas

veces hemos escuchado la expresión de que «este bebé llegó sin un manual de instrucciones»? Para tu información, quiero decirte que sí tenemos un manual llamado la Palabra de Dios, la Biblia. La Palabra de Dios nos da instrucciones acerca de cómo debemos lidiar con todos los retos que enfrentamos, pero tenemos que disponernos a leerla con prontitud.

Desde el corazón de una madre, quiero expresarte y mostrarte enseñanzas de vida en oportunidades que hoy son una bendición y parte de mi desarrollo integral. Comienzo por recomendarte algunas cositas que debemos poner en práctica, a fin de lograr ser madres que no son perfectas, pero sí saludables. Antes que todo, comencemos con el concepto que Dios tiene de nosotras para restaurar nuestra relación con la Paternidad de Dios y...

- Reafirma tu identidad cultivando una autoestima saludable al amarte, y al aceptar tu personalidad, cuerpo e individualidad.
- Sé amorosa y paciente no solo con los demás... sino, chica, ¡contigo también!
- Pon empeño en superar el pasado y ciérralo de una vez; disfruta tu presente.
- Busca con carácter de urgencia un momento para estar contigo a solas, a fin de meditar, reconocer tus fortalezas y logros.
- Desarrolla el sentido del humor; no dejes de sonreír.
- Cuida tu salud; trata de disciplinarte a la hora de comer y hacer ejercicios.

Sí, ya te oigo: «¿Por qué siempre dicen lo mismo?». Bueno, la razón es que una manera de demostrar que te amas es cuidándote de manera emocional, espiritual, mental y física. Así que, ¡manos a la obra! Proponte ser una madre saludable y feliz en todos los sentidos, ¡amándote a ti misma!

Capítulo 1

UNA MADRE FUNCIONAL Y SALUDABLE

*«Estas cosas os escribimos,
para que vuestro gozo sea cumplido».*

1 Juan 1:4, RVR60

Como en la mayoría de las cosas en la vida, recorremos estaciones, etapas y procesos, y la maternidad es parte de ese desarrollo. No solo crecen nuestros hijos, nosotras también crecemos con ellos. Sin embargo, la pregunta que nos hacemos la mayoría de las madres es: «¿Cómo puedo ser una madre funcional y saludable?».

En primer lugar, tienes que ser consciente de que no hay madre perfecta y que ninguna es como tú. Además, eres tan grande como tu mente lo pueda creer. En muchas ocasiones responsabilizamos a otras personas o circunstancias por la manera en que pensamos de nosotras mismas, hasta que llega el momento en que Dios nos afirma. Él te creó como la persona adecuada en el momento apropiado, y debes disfrutarlo.

En el Evangelio de Juan, el Señor declara: «Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia» (Juan 10:10). También el propio apóstol, en su primera carta a los creyentes, expresa: «Estas cosas os escribimos, para que vuestro gozo sea cumplido» (1 Juan 1:4, RVR60). Incluso el salmista proclama:

Esto significa que Dios quiere que disfrutemos la vida que Jesús nos concedió con su muerte en la cruz. Es más, Dios quiere que tengamos gozo como madres. Así lo dice su Palabras al expresar que la mujer «se goza en ser madre de hijos» (Salmo 113:9, RVR60). No obstante, si soy bien sincera contigo, te diré que tuve días en los que no experimentaba nada de gozo. Me sentía triste, frustrada y fracasada por completo. Amaba a mis hijos y consideraba ser su madre como uno de los placeres más hermosos que me ha regalado Dios. A la vez, perdía la alegría buscando el perfeccionismo, autocriticándome y comparando mi vida con las de otras personas. Entonces, un día acudí a estos versículos bíblicos y afirmé mi corazón diciéndome lo que te declaro hoy: «Dios quiere que seas feliz y disfrutes al máximo la hermosa experiencia de la maternidad».

¿QUÉ HACER?

Debes entender que tu mejor relación y prioridad es tu familia, y que todos son hijos de Dios y, como tales, debemos hablarles, tratarlos y escucharlos. Aquí tienes varias cosas que te serán útiles a la hora de establecer cambios pertinentes en tu vida:

- Elige tus batallas y enfócate en las cosas que puedes cambiar y son pertinentes a la salud emocional de tu familia.
- Establece fechas para resolver las cosas que te incomodan y atiéndelas en su turno, pero no dejes que las situaciones del pasado se adueñen de tu presente.
- Cuida tu salud espiritual, mental, emocional y física. Tu cuidado personal será solo tu responsabilidad.
- Tus hijos son una bendición envuelta en un regalo para ti. Sin embargo, ellos no son los responsables, y nadie lo será, de cuidar tu salud espiritual.

- La búsqueda constante en oración y la lectura bíblica serán tu oasis en medio de momentos difíciles.
- Déjate de excusas y de culpar a otros por no tener tiempo. La única persona dueña de tus decisiones y de tu tiempo eres tú.
- No quieras aislarte de la familia, de los amigos ni de tu comunidad de fe, pues esto no es saludable.
- Una buena conversación con una amiga será siempre terapéutica y medicinal. Créeme, no te hace mala madre salir con tus amigas y dejar a los niños encargados, mientras haces algo tan sencillo como un encuentro de una hora en un lugar de comida.
- Busca tiempo para ti y, si es necesario, enciérrate en tu cuarto para ver televisión o terminar de leer este libro.
- Como parte de tu presupuesto, decide invertir en ti para comprarte algo, tomar un taller o participar de una conferencia para tu crecimiento personal.
- Recuerda que siempre nos encontraremos con momentos en los que debemos aumentar nuestra autoestima para establecer una adecuada actitud de confianza mental.
- Sé una persona bondadosa contigo y no te compares con los demás.
- Despréndete de las dudas sobre ti misma. No hay nadie como tú y eres la madre perfecta para tus hijos.
- De vez en cuando, desafíate a hacer algo que esté fuera de tu zona de conformismo habitual.

Ahora bien, plantea tus aspiraciones como es debido. Por ejemplo, no es lo mismo que pienses que necesitas bajar de peso, a pensar que te sientes bien contigo misma, pero que reconoces que debes hacerlo por el bien de tu salud. Por otra parte, no es lo mismo pensar que necesitas tener mucha vida social, a pensar en tener vínculos de calidad para momentos intencionales de la vida. Tampoco es lo mismo pensar que serás una madre exitosa cuando tus hijos logren tal o más cual cosa, a pensar que te sientes feliz y plena con tu maternidad en este momento.

A fin de mejorar en determinados aspectos, debemos buscar ayuda en la lectura de libros, la oración, las conferencias o, de ser necesario, en la ayuda profesional. Esto no nos resta como persona, sino que nos ayuda en nuestra salud emocional y mental. Por lo tanto, sé sincera contigo misma. El poder de Dios se ejerce cuando tomamos la decisión de tener los pensamientos y las actitudes adecuadas.

Así que, amiga, eres madre todos los días y a cada momento. Entonces, cuando estés sola, cuida tus pensamientos. Cuando estés con tus amigas, cuida tus conversaciones. Cuando estés enojada, cuida tu temperamento. Cuando estés en un grupo o frente a tus hijos, cuida tu comportamiento. Cuando estés en un problema, cuida tus emociones.

LA IMPORTANCIA DE LO QUE NOS DECIMOS

La mayoría de las mujeres conversamos con nosotras mismas. A veces, hasta creemos que estamos perdiendo la razón lógica, pero lo cierto es que el ser humano conversa consigo mismo todo el tiempo. La conversación interna dirige su proceso de decisión que, a su vez, recibe la influencia de su proceso de formación. Es decir, en muchos casos somos el resultado de nuestro diálogo interior. Ese diálogo es nuestro consejero y guía. Por lo tanto, las actitudes son las manifestaciones visibles de este.

Alguien dijo: «Mi “yo” puede ser mi peor enemigo o mi mejor amigo», y es cierto. Por eso es importante cultivar el desarrollo espiritual, a fin de alinear ese diálogo con principios cristianos que nos fortalezcan y conduzcan como es debido a una buena conducta, aunque eso represente dolor interno. El aprendizaje es un proceso de sufrimiento que comienza con una crisis, el cual comienza con una crisis. En medio de la crisis es cuando se rompe la estabilidad.

Tu mente cree todo lo que dices. Por eso, háblale de fe. Háblale de la mujer creada por Dios con propósito. Tu nombre es hija y

tu valor amada por la eternidad por tu Padre celestial. Entonces, cuando le hables a tu mente, dile las siguientes verdades bíblicas:

- Escogida: Juan 15:16
- Hija de Dios: Romanos 8:17
- Redimida: Gálatas 3:13
- Nueva criatura: 2 Corintios 5:17
- Amada: Jeremías 31:3
- Perdonada: 1 Juan 1:9
- Aceptada: Romanos 15:7
- Preciosa: Isaías 43:4
- Fuerte: Isaías 40:31
- Única: Salmo 139:13
- Creada con propósito: Jeremías 29:11
- Especial: Efesios 2:10
- Protegida: Salmos 121:3
- Importante: 1 Pedro 2:9

¿Le hablaste a tu mente? Perfecto, ¡pues mañana necesitas volver a hacerlo! Será tu ejercicio diario debido a que tus hijos necesitan una madre saludable. A diario escucho a muchas mujeres decir: «Soy capaz de morir por mis hijos». Eso está bien, pero lo que tus hijos necesitan de veras es que vivas por ellos, no que mueras. Que vivas tomando mejores decisiones, poniendo en práctica todo lo que conoces y que vivas cuidándote. Tus hijos no quieren tu muerte, sino que quieren tu vida. Te necesitan viviendo llena de intencionalidad y propósito.



Mi momento de reflexión

1. Hoy llamaré a una amiga y la invitaré a:

2. En mi elección de batallas, optaré por enfocarme en:

3. Hoy decido aprender algo nuevo y será:

4. Mi oración en este día es:

#Soyfuncionalysaludable / #Elijoenfocarme bien