

## **Mamás Solas, Doble Tarea**

*Por Donna Kahwaty*

La gente aún se detiene y admira a tus gemelos, pero la realidad es, que hay más gemelos que nunca. Si pasas un día en el parque, el shopping center, o en el pelotero, seguramente verás cochecitos dobles y ropas haciendo juego, seguidos por madres desbordadas tratando de dar abasto. Lo que no veras es cuantas de esas mamás están igualmente desbordadas en la casa porque están criando a sus gemelos –y quizás también a otros niños- solas.

Se estima que alrededor de 14 millones de padres solos en Estados Unidos (casi un tercio de todos los padres) están criando a 25 millones de niños. Si la incidencia de nacimientos gemelares es de alrededor de 3%, esto significa que 375.000 pares de gemelos están siendo criados por madres o padres solos.

A pesar de ser comprensible que ciertas frustraciones de padres solos son universales (falta de tiempo libre, culpa, frustración, presupuestos ajustados y agotamiento constante), la paternidad de múltiples puede compensarse con algunas circunstancias especiales, en buena y mala maneras.

### **Los duros días de la infancia**

“Definitivamente la etapa más difícil fue cuando las niñas eran bebés”, dice B.J. Knuth del área de Phoenix, mamá de las gemelas Allison y Paige de 10 años. “Era ya bastante difícil en casa, pero cuando salíamos, nunca tuve en cuenta cosas como tener que hacer tantos viajes hasta el auto para llevarlas a ellas y a todas las cosas que precisaba, y luego volver a hacerlo cuando volvíamos. Una vez, Paige tuvo que ir al hospital a mitad de la noche, y no podía llevarla a ella sin tener que arrastrar fuera de la cama a Allison también”.

Física y logísticamente, estar a cargo de dos bebés es doble tarea, y al mismo tiempo, no ser capaz de dedicarse de lleno a ambos bebés acarrea una carga emocional. “Paige sufría de cólicos y precisaba mucha atención, y Allie era un bebé más alegre”, recuda Knuth. “A veces dejaba a Allie en la hamaca por horas mientras me encargaba de Paige, ¡y eso me hacía sentir tan culpable! Sentía que Allie estaba siendo castigada por ser una bebé tan tranquila y contenta”.

“Estoy segura de que todos los padres lo encuentran difícil”, dice Sandy Bernstein, una mamá de Florida de gemelos de 10 años, Gregory y Emily, “pero recuerdo haberme sentido muy triste. Cuando pensé en tener bebés, me imaginaba dándoles de comer, haciéndoles el provechito y jugando con ellos, pero no pude hacerlo. Todo era comer, provechito, cambiar; comer, provechito, cambiar; y no había tiempo para jugar con un bebé, mucho menos con dos. Todo lo que me pasaba por la cabeza era ‘cómo estoy haciendo pasar privaciones a estos bebés’.”

¿O acaso era Bernstein quien estaba pasando privaciones? Dana Nelly, una mamá de New Jersey quien fue abandonada y tuvo que criar a sus mellizos

varones por si sola, prácticamente desde que tenían un año, piensa que apenas si recuerda sus primeros años porque estaba tan ocupada cuidando de ellos y de sus hermanas mayores gemelas. “Se los ve bien”, dice de sus barones, que ahora tienen 4 años, “pero me siento mal por no haber estado más atenta durante esos años, o por haber estado tan exhausta y ocupada que no podía pasar tiempo con ellos o con las niñas”.

### **La vida se torna mas fácil**

Lo que estas mamás percibían como falta de atención, por supuesto que no lo es; es solo la culpa de una mamá que se siente frustrada por no poder hacer todo. Afortunadamente, a medida que los chicos crecen y cuidar de ellos se torna una tarea menos física y más emocional, la tarea de los padres múltiples – incluso los que están solos- tiene algunas ventajas particulares.

Casi como por arte de magia, a medida que los gemelos crecen, lo mismo que hacía que cuidar de ellos sea tan difícil cuando eran pequeños (la misma etapa de desarrollo a la vez), hace que su cuidado se simplifique. Con niños de edades diferentes, los horarios pueden complicarse con diferentes horarios de salida o entrada al colegio, diferentes requerimientos de comidas, siestas que interfieren con actividades deportivas, etcétera. ¿El resultado? Un horario febril que implica poco o nada de tiempo para el padre o madre solos.

Por otro lado, una mamá de niños más grandes se encuentra con que su día es más estable y, en consecuencia, menos estresante. Incluso si hay otros niños en la casa, tener a algunos de ellos ya sea haciendo la siesta o no, en el jardín de infantes, o bien practicando algún deporte o actividades juntos, comiendo las mismas comidas o quizás compartiendo un día de juegos, es muy beneficioso.

Incluso cuando no hay días de juego, los gemelos tienen la ventaja de un compañero de juegos “hecho a medida”, algo que Kelly encuentra valiosísimo. “Desde que mis niñas nacieron, siempre trabajé en casa, y sé que nunca hubiera podido hacerlo si no se tuvieran la una a la otra”, nos comentó. “Me hubiera sentido culpable de dejar a una hija única jugar sola por un par de horas al día, pero nunca me tuve que preocupar en el caso de mis dos pares de gemelos”.

Tener hijos de la misma edad también abre más oportunidades para actividades fuera de la casa. “Cuando se tiene un niño de un año y uno de 3, no se puede ir a un grupo de lectura a la biblioteca porque el de un año no se va a quedar atento durante toda la actividad”, observa Bernstein. “Es mucho más fácil planificar actividades”. Cuando uno de los niños crece lo suficiente como para ir al cine, ir a natación, ir de camping y otras actividades, ambos niños están listos y se abren nuevas oportunidades.

A medida que los niños crecen aún más, tener niños de la misma edad continúa teniendo sus beneficios, el más importante relacionado con la tarea escolar, según Kelly. “Estar en el mismo grado significa que están aprendiendo las mismas cosas y hablando sobre las mismas evaluaciones prácticamente al mismo tiempo”, comenta. “Las chicas son capaces de explicarse mutuamente la tarea que yo a veces no comprendo, y cuando es época de exámenes, tiene

mucho más sentido para ellas practicar entre ellas en lugar de hacerlo yo, porque las ayuda más. Puedo también acompañar a ambas al mismo tiempo cuando hacen una salida escolar”.

Los padres de cualquier niño eventualmente termina llegando a la etapa llamada “años de chofer”, y tener gemelos puede realmente hacer esos años más simples. “Generalmente los invitan a las mismas fiestas de cumpleaños, los dos están en la misma banda, y los dos se quedan luego de la escuela para su clase de inglés extracurricular”, comenta Kelly. “Cuando hay eventos especiales en la escuela, ambos van, de manera que solo hay que ir una vez al concierto o al ‘evento social del helado de cuarto grado’. Verdaderamente manejo mucho menos con dos niños de la misma edad, que lo que manejaría con dos niños de distintas edades”.

Por supuesto que hay excepciones, particularmente con gemelos de diferente sexo que no participan de los mismos eventos deportivos o que no van a las mismas fiestas, al menos por un tiempo. “Me resigné a tenerlos en eventos deportivos en la misma temporada”, dice Bernstein suspirando. “Pasamos una temporada de fútbol en donde tanto Emily como Grez estaban jugando al mismo tiempo en canchas distintas. Dejaba a uno en una cancha y llevaba a la otra a la segunda cancha, mirado la mitad del primer partido y pidiéndole a alguien que me trajera a mi hijo a la segunda cancha cuando terminara. Ahora elijen deportes en distintas temporadas, y Emily toma clases de danzas, lo cual hace las cosas más fáciles”. Las madres solas deben recordar, sin embargo, que los padres con parejas también corren atrás de las actividades, particularmente si uno de los padres tiene un trabajo que le dificulta participar de las actividades extracurriculares.

### **¿Quién cuida a mamá?**

Aún así, tener múltiples significa tener más niños para que mamá cuide sin tener a nadie que cuide a mamá. Sin una pareja que asuma ese rol, las mamás solas terminan a menudo sintiéndose desvalorizadas por todos, incluso por ellas mismas.

Knuth cayó en esa situación, y tuvo que requirió ayuda psicológica que la hiciera ver que había estado dejando de lado sus propias necesidades. “A todo el mundo le dan una mano, pero es vital para los padres solos que se den una mano a ellos mismos, para que ellos puedan jugar también”, explica. “Es tan fácil caer en el hábito de asegurarse que se satisfagan las necesidades de los niños, e ignorar las necesidades propias. Los niños terminan interpretando que esto significa que el padre no tiene valor propio”.

Demostrar valor propio es especialmente importante con gemelos, dice La Dra. Hielen Pearlman, Ph.D., directora de twin-sight.com y autora de *“Raising Twins: What Parents Want to Know (and What Twins Want to Tell Them)”*, porque los gemelos no solo imitan lo que ven, sino que se imitan el uno al otro. Si lo que están viendo e imitando es consistente y positivo, los padres solos tienen la ventaja de esa seguridad extra, incluso sin el segundo padre en la casa.

Finalmente, algunas veces estar solo puede tener sus recompensas, y dado que las madres solas están tan ocupadas, es fácil para ellas aislarse y comenzar a sentir que no encajan con las mamás casadas. ¡Esto no es verdad! Los niños son un vínculo que atraviesa cualquier situación social, y en grupos como el Club de Mamás de Gemelos o Madres y Más, se forman vínculos entre las madres, sin importar su situación hogareña.

“Comencé a ir al club de padres múltiples cuando estaba en el quinto mes y continué yendo hasta que tuvieron cuatro años”, dice Bernstein. “Todo el mundo me apoyó muchísimo; nunca sentí que no era bienvenida. Ningún padre solo debe temer pedir ayuda o desarrollar un sistema de apoyo; eso fue mi salvación”.

Knuth concuerda. “Los padres solos de gemelos necesitan un sistema de apoyo y muchos planes de respaldo, pero fundamentalmente precisan ser capaces de solicitar ayuda”, dice. “Mucha gente no tiene consideración de los desafíos que los padres solos enfrentan pero cuando uno se los hace ver pueden ser de bastante ayuda”.

*Donna Kahwaty es una escritora freelance y una mamá sola de seis: dos pares de gemelos que viven con ella en Wharton, N.J., y un tercer par de gemelos que solo vivieron tres días.*