

## 25 maneras en las que una madre soltera puede combatir la depresión

Por: Jennifer Maggio

Madres solteras, ¿sienten que hay ocasiones en que están a punto de perder la paciencia? Si una cosa más, tan solo una más, no sale bien, ¡llegarás a tu límite! ¿El estrés de ser madre es tan grande que luchas contra la depresión y contra los constantes sentimientos de tristeza? No estás sola. La Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. y los Institutos Nacionales de la Salud descubrieron en una investigación que la prevalencia de depresión moderada a severa era significativamente más predominante entre las madres solteras en un 28.7 %. Esto concluye que las madres solteras tienen más probabilidades que las madres con parejas de experimentar una salud mental precaria, y los factores principales asociados con esto son las dificultades financieras, estrés abrumador y una falta percibida de apoyo social. (¿Puedes decir *agotamiento?*)

Probablemente estas no son noticias sorprendentes para las mamás solteras que están leyendo esto, ya que día tras día están en las trincheras de la crianza diaria y ya conocen las dificultades. Como una ex madre soltera que una vez se tendió en el piso del pequeño baño de su apartamento gubernamental y que contempló quitarse la vida, me puedo identificar. Es importante reconocer que tu vida, aunque difícil, puede ser exitosa. ¿Qué debes hacer si ya estás luchando contra la depresión o lo has estado haciendo por algún tiempo? ¿O tal vez no estés luchando actualmente contra la depresión, pero lo estuviste en el pasado o temes tener una recaída? Entonces, esta lista es para ti.

Si bien no soy una profesional en medicina (y ciertamente esta lista no tiene el propósito de reemplazar el asesoramiento médico), ya he pasado por estas situaciones. Yo he luchado en contra de la depresión y he salido victoriosa. De hecho, han pasado más de dos décadas desde que luché contra eso, así que continúa leyendo.

- 1. Haz ejercicios cardiovasculares regularmente.** Sí, nosotras ya sabemos que se supone que debemos de hacerlo. Sin embargo, muchos adultos buscan excusas para no hacerlo. Según las guías alimentarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, menos del 5 % de los adultos participan en 30 minutos de actividad física cada día; y solo uno de cada tres adultos realiza la cantidad recomendada de actividad física cada semana. El candidato a doctorado de la Universidad de Toronto, George Mammen, fue el coautor de una [revisión](#) de 25 artículos de investigación diferentes que muestran que el ejercicio moderado puede prevenir episodios de depresión a largo plazo. La compilación de la investigación se publica en la edición del mes de octubre del *American Journal of Preventive Medicine* (Revista Americana de Medicina Preventiva). ¿Cuánta investigación necesitamos para convencernos de debemos empezar a ejercitarnos?
- 2. Come de forma saludable, incluyendo muchos vegetales.** De nuevo, esto no es nada nuevo. Sin embargo, cuando converso con madres solteras que luchan contra la

depresión, muchas veces les pregunto sobre sus dietas y rutinas de ejercicios, y me encuentro que sus rutinas dejan mucho que desear. La alimentación saludable no solamente es fundamental para tu bienestar físico, sino que está estrechamente relacionada con tu bienestar mental, por lo que debes esforzarte en seleccionar productos frescos para la merienda. (¡Es también genial para los niños!)

- 3. Sostén conversaciones honestas y transparentes eliminando el velo perfeccionismo.** Lo he dicho anteriormente y con frecuencia: el perfeccionismo es una esclavitud. La carga de tener todo bajo control es demasiado para cualquiera: hombre, mujer, soltero o no. No puedes mantener el control todo el tiempo. Ninguno de nosotros puede. Es bastante terapéutico sostener conversaciones honestas con quienes nos rodean sobre nuestras luchas y fracasos. No te quedes con todo eso por dentro. Confesar tus cargas tiene un efecto liberador. ¡Permite que otros lleven la carga contigo!
- 4. Asiste a la iglesia regularmente.** Hebreos 10:25 nos alienta como cristianos a asistir a la iglesia de forma regular, como también lo indican una gran cantidad de otras escrituras bíblicas (puedes consultar algunas [aquí](#)). Según artículos de investigación del sitio web *U.K.'s Spectator Health*, asistir regularmente a servicios religiosos se asocia con una reducción de un 30 % en la depresión, cinco veces menos probabilidad de suicidio y una reducción de un 30 por ciento en la mortalidad, en un período de 16 años de seguimiento.
- 5. Asiste a estudios bíblicos.** Asistir regularmente a estudios bíblicos no solo mejora tu comprensión de la palabra de Dios, a la cual me referiré en un momento, sino que también te brinda un lugar al cual asistir con regularidad, donde puedes encontrar apoyo, combatir el aislamiento y darte una oportunidad de crear nuevas amistades significativas con aquellas personas te tienen puntos de vista similares.
- 6. Lee y medita en la palabra de Dios.** La palabra de Dios es vida. Es la verdad. Es así como Dios habla. El Creador de tu alma, aquel que conoce tu mente y tus pensamientos, inspiró las palabras de cada página. Si quieres combatir la depresión de manera exitosa, aprende a pensar de la manera que Dios piensa. Aprende a hablar de la manera que Él lo hace. Conoce la verdad acerca de quién Él dice que tú eres por medio de Sus palabras.
- 7. Tómate el tiempo de respirar profundamente.** Concéntrate en llenar tus pulmones con un gran volumen de aire y libéralo lentamente. La respiración profunda se ha relacionado con una excelente salud física y mental durante muchos, muchos años. Tómate un momento ahora y llena tus pulmones con la mayor cantidad de aire que puedas contener. Sí, ahora. Simplemente hazlo. Confía en mí. Así es, respira profundo. Ahora, aguanta la respiración por un momento. Lentamente empieza a liberar el aire de tus pulmones. Inclusive, una respiración profunda que se hace a menudo se siente como si un peso se hubiese levantado de tus hombros. ¡Imagínate si te tomas el tiempo para respirar de manera profunda regularmente!
- 8. ¡Asegúrate de dormir adecuadamente y de tomar períodos de descanso!** A veces es más fácil decirlo que hacerlo, pero dormir adecuadamente es crucial para la salud mental en general. No puedes pensar y actuar adecuadamente cuando tu cuerpo no ha tenido el

tiempo de descansar apropiadamente. La falta de sueño está relacionada con la depresión, mal humor, y hasta con enfermedades físicas graves tales como enfermedades del corazón. Puedes revisar esa lista [aquí](#).

- 9. Ofrecete de voluntaria para servirles a los demás.** En Marcos 10:35-45, Jesús enseña acerca de servirles a los demás. De hecho, nuestro Salvador incluso lavó los pies de aquellos a quienes estaba enseñando y dirigiendo en el acto de servir a otros. Es importante. El voluntariado permite que nuestra perspectiva cambie nuestro enfoque, el de enfocarnos en los demás y no en nosotros mismos. Nos hace enfocar en las cosas que tenemos, y no en las cosas que carecemos. A menudo tenemos que desviarnos para ver las necesidades de los demás y no enfocarnos tanto en nuestras necesidades. El voluntariado también es un gran hábito para el desarrollo de nuestros hijos.
- 10. Respira aire fresco regularmente.** Quedarte dentro de tu casa todo el día, incluso en tu oficina, puede volverte loca. Has el compromiso de caminar al aire libre todos los días, aunque sea solo por unos momentos (si las condiciones del clima son adversas). El aire fresco (junto a la respiración profunda de la que ya hablamos) te hará muy bien. A veces, el sentir el sol en nuestras caras es todo el consuelo que necesitamos para saber que Dios está con nosotros, que nos ve, y que todos los desafíos se resolverán de alguna manera.
- 11. Mantén un diario.** Lleva un registro de tus pensamientos. Escribe cartas a Dios sobre tus preocupaciones e inquietudes. Escribe notas para ti misma como formas de estímulo cuando las necesites. Escribe cartas a tus hijos que puedas darles dentro de varios años. Pasar los pensamientos de tu cabeza al papel te dará una sensación de liberación que a menudo es necesaria para reducir el estrés. Además, llevar un diario es una forma divertida de volver atrás y ver adonde estuviste en un momento determinado y todo lo que Dios ha hecho por ti a través de los años.
- 12. Asiste a un grupo de apoyo de madres solteras.** La misión de La Vida de una Madre Soltera es que ninguna madre soltera camine sola. Hay poder cuando hay unión. Hay esperanza que se encuentra entre las madres solteras que tienen historias y experiencias de vida similares. Es por eso que nuestro ministerio ha trabajado con más de 1,500 iglesias a través los EE. UU y más allá, para establecer grupos de madres solteras. Encuentre un grupo en *get connected* [aquí](#).
- 13. Fomenta amistades.** He tenido la suerte de tener las mismas 3 amigas por más de 3 décadas. Sí, he tenido grandes amigos que van y vienen a través de los años, así como cambian las estaciones, por la lejanía geográfica o por experiencias de la vida. E incluso, con las mismas 3 amigas que he tenido (desde la escuela primaria), ha habido altibajos con respecto al número de veces que nos vemos, charlamos por teléfono o nos conectamos. Pero si algo llega a pasar, sé que las tengo. Sé que están orando y listas para conquistar el mundo por mí, si es necesario. Eso es reconfortante. Puede que estés leyendo esto y no tengas grandes amigos en este momento. No importa. Haz el esfuerzo de obtener algunos. No importa si te han lastimado. Hemos sido creados para

relacionarnos y necesitamos de amistades. Por eso es tan importante asistir a un grupo de apoyo para madres solteras (o algún otro grupo de ideas afines).

- 14. Obtén asesoramiento.** Si bien sé que no todas las personas tienen acceso a servicios de asesoría profesional de manera regular debido a los costos asociados con dicha atención, quiero destacar que existen otras opciones. Hay sitios web que ofrecen charlas en vivo gratuitas con profesionales autorizados, números 800 gratuitos que pueden ofrecer asesoramiento anónimo, y algunas iglesias y organizaciones sin fines de lucro incluso ofrecen opciones gratuitas y a bajo costo. Como mínimo, busca a un amigo confiable y sabio que pueda ofrecerte consejos bíblicos y que sepa escucharte. Si bien la consejería laica no puede reemplazar la atención médica profesional especializada, tener a alguien que pueda ofrecerte sabiduría puede mejorar tu situación general de la vida, particularmente de aquellos que han vivido experiencias de vida similares a las tuyas.
- 15. Obtén atención médica apropiada.** No faltes a las citas anuales ni ignores dolencias. La salud física y mental están estrechamente relacionadas. Tu salud física impacta la manera en que te sientes acerca de ti misma. El mal estado de salud física puede distorsionar la perspectiva. No faltes a tu examen anual, incluso si piensas que todo está bien. Si las finanzas son un problema, muchos centros de salud locales ofrecen evaluaciones, al igual que las organizaciones locales sin fines de lucro. Y, lo más importante, no ignore las molestas dolencias, como el dolor en el cuerpo, la falta de sueño, etc.
- 16. Retírate de las redes sociales.** Deja a un lado las horas mirar las vidas de los demás en las redes sociales, compararlas con la tuya y tu fracaso en sencillamente vivir tu vida. La vida se trata de vivirla y de estar presente. Me entristece profundamente nuestro consumo de las redes sociales y el uso del teléfono. Me he sentado en restaurantes y he mirado a mi alrededor a propósito, solo para encontrarme con decenas de personas con las cabezas mirando, como zombis, el internet durante horas, horas y horas. Abandonar las redes sociales durante una temporada hará maravillas para cambiar tu perspectiva, tu enfoque, e incluso, ¡te dará la oportunidad de salir y respirar aire fresco!
- 17. Lee un devocional específico para las madres solteras.** La Vida de una Madre Soltera ofrece una serie de devocionales para madres solteras y estudios bíblicos que han sido diseñados solo para ti. ¿Tienes dificultad con las técnicas de crianza? ¿Lo tenemos controlado? ¿Luchas por encontrar la paz en medio del caos? Listo. ¿Quieres aprender cómo crear un presupuesto y cómo atenerse a él? Sí. La Vida de una Madre Soltera ofrece tanto libros para la venta [aquí](#), como libros electrónicos gratuitos [aquí](#).
- 18. Encuentra pasatiempos, especialmente separada de tus hijos.** Aprende a coser. Toma cursos de adultos para colorear. Únete a un grupo de corredores. Crea origami. No me importa. Aprende a tener intereses más allá de tus hijos. Muchas madres solteras comienzan a luchar contra la depresión a medida que sus hijos crecen y desarrollan sus propias vidas e intereses (deportes, mudarse a la universidad, etc.). Y si nos descuidamos, ¡nuestros hijos incluso sentirán la carga de nuestra felicidad! Busca algunas cosas que te gustaría hacer y hazlas regularmente.

- 19. Crea un frasco de gratitud.** Obtén un simple frasco *mason* de cristal u otro recipiente similar, y un paquete de tarjetas para escribir. Todos los días, escoge una cosa en tu vida por la que estés agradecida. El aire. La ropa. El carro. Un lugar para vivir. Hijos maravillosos. Los platos sucios que indican un estómago lleno. Los amigos. La iglesia. Cada uno de nosotros tenemos miles de cosas por las que nos podemos arrodillar y alabar a Dios. Tómate el tiempo para escribirlas. (Pista: durante los tiempos particularmente oscuros, vuelve y lee lo que has escrito).
- 20. Elimina (o minimiza) las relaciones tóxicas en tu vida.** No es mucho lo que podemos hacer por Judy, nuestra tía loca. ¡Ella siempre será nuestra tía! Pero si ella está trayendo toxicidad a tu vida, podemos minimizar nuestro tiempo a su alrededor. Tal vez eso signifique que solo se reúnan durante las vacaciones u otros eventos familiares obligatorios. Pero demos un paso más. Muchas madres solteras se involucran en relaciones románticas que no traen vida ni alegría, sino solo dolor. Hay relaciones que perseguimos que sabemos que nos alejan del Señor y matan nuestra autoestima. Hay momentos en que la forma más simple y efectiva de eliminar la batalla contra la depresión es salir de una mala relación. Sí, sé que es difícil. Pero la alegría y la libertad que conlleva, (luego de haberte curado de la ruptura) pueden transformar la vida. (Ten en cuenta: no estoy, de ninguna manera o forma, promoviendo el divorcio. Me estoy refiriendo aquí a las madres solteras aquí).
- 21. Elige música que te cause alegría.** La música no solo es fundamental para tu salud espiritual, sino que también es importante para tu salud mental. ¿Cómo puedes absorber horas de obscenidades, lujuria y violencia SIN que esto afecte tu perspectiva? Si bien algunos géneros de música no son tan excesivamente violentos, muchos géneros de hoy destacan estilos de vida que no honran a Dios. Cuanto más vertemos eso en nuestras almas y espíritus, más aún se hunde un Creyente. Escoge música que eleve, aliente e inspire. Está disponible.
- 22. Ríe.** Mucho. Nada, y quiero decir, nada es como la risa que viene de lo más profundo y que es tan escandalosa y robusta que casi te mojas los pantalones. El gozo de aprender a reír de nuevo es solo eso: gozo. Incluso, en medio de la verdadera desesperación, las dificultades financieras y la tragedia, elige encontrar el lado gracioso. Busca lo que es diferente. Ríete de ti misma y de las cosas tontas que hiciste o dijiste en tu pasado. Aprende a reír. Hazte un favor y sigue a "John Crist" y "KevOnStage" en las redes sociales. Son comediantes cristianos cómicos. ¡Te harán reír!
- 23. Cuida tu apariencia física.** Bien, a primera vista esto puede parecer vano y sin importancia, pero la apariencia física es importante. He estado en casas de personas queridas que dejaron de asearse durante días. Las circunstancias de la vida que estaban atravesando las dejó desmotivadas para bañarse, peinarse o incluso vestirse y salir de la cama. Tomarse el tiempo para cepillarse los dientes, peinarse y vestirse cada día puede parecer trivial, pero le dice al mundo (y a ti misma) que estás lista para asumir los

desafíos del día. Tal vez no te sientas lista para enfrentar la vida. Y está bien. El acto de prepararse para estar lista es algo así como el viejo dicho "disimula hasta que lo logres".

- 24. Disminuye el tiempo frente al televisor.** Hay una razón por la que lo llaman el tubo "tonto". Estoy convencida de que todos perdemos neuronas cuando miramos incesantemente programas chatarra de telerrealidad o programas de remodelación de casas. Por supuesto, no estoy sugiriendo que toda la televisión sea mala, pero estoy destacando que pasar horas y horas frente al televisor no es bueno para tu salud mental ni física. Haz el esfuerzo para establecer límites estrictos en cuánto al tiempo que pasas viendo televisión. En cambio, elige leer.
- 25. Busca atención médica.** Si sufres de depresión clínica grave o estás luchando contra pensamientos o acciones suicidas, busca ayuda de inmediato. Acude a la sala de emergencias de un hospital cercano. No lo ignores.