

El arte de cuidar(se) y abrazar nuestra humanidad



Siná de Jesús Fraga Rodríguez

DNE

dse@ammef.mx

Mi muy querida familia AMMEF,

Para las personas que elegimos la medicina como carrera, cuidar siempre ha sido el corazón de nuestra profesión. Desde el primer día en que decidimos ser médicos en formación, entendimos que nuestra vida estaría marcada por la atención y el servicio hacia los demás. Pero, ¿Qué pasa con nosotros, los que cuidamos? ¿Quién nos recuerda que también merecemos ser cuidados?

Personalmente, me emociona mucho que esta edición de SoyAMMEF nos invite a detenernos un momento y mirarnos al espejo con ternura, porque cuidar no significa olvidarse de uno mismo, sino reconocer que solo podemos dar de manera plena cuando también nutrimos nuestro propio bienestar.

En mi camino por el Capacity Building, he descubierto que formar capacidades no se trata únicamente de aprender herramientas o adquirir habilidades, se trata de crear espacios de acompañamiento, de escucha y de comunidad. Cada training, cada sesión, cada círculo de reflexión nos recuerda que somos más que estudiantes: somos personas que sienten, que se cansan, que sueñan, que necesitan ser sostenidas por otros.

Cuidarse es un acto revolucionario, es permitírnos descansar sin culpa, pedir ayuda sin vergüenza y abrazar nuestra vulnerabilidad como parte de nuestra fortaleza. Es comprender que, no somos máquinas o computadoras que pueden procesar miles de algoritmos de atención médica, al contrario, somos seres humanos que florecen cuando reciben amor, descanso y reconocimiento, justo cuando nos damos ese regalo, también multiplicamos nuestra capacidad de acompañar a quienes confían en nosotros.

Por otro lado, en AMMEF he aprendido que el cuidado también es comunidad, es tender la mano cuando alguien se siente perdido, es celebrar los logros de quienes nos rodean, es escuchar sin juzgar, es validar las emociones de los demás, cuidarse no es un acto individualista, sino un tejido que nos sostiene como familia.

Quiero que esta edición de nuestra querida revista sea una pausa en medio de la rutina, un recordatorio de que ser médico en formación no significa cargar el mundo entero en los hombros, sino aprender a caminar con otros y, sobre todo, aprender a caminar con uno mismo, que estas páginas nos inspiren a mirarnos con más amor, a aceptar que pedir ayuda es un acto de valentía y que autocuidarnos es un compromiso tan importante como cualquier clase, guardia o práctica clínica.

Porque cuidar también significa saber soltar, saber descansar, saber abrazar nuestras propias fragilidades, cuidar significa recordar que nuestra humanidad no es un obstáculo en nuestra profesión, sino la raíz más profunda de la medicina que practicamos.

Ojalá que al leer esta edición sientas un abrazo, un recordatorio de que mereces el mismo amor que entregas, que no tienes que ser fuerte todo el tiempo, que está bien llorar, descansar, reír y volver a empezar, pero sobre todo, que tu valor no depende de cuánto das o sabes, sino de quién eres.

Gracias por ser parte de esta familia que crece, que aprende y que se cuida mutuamente, hagamos el compromiso de nunca olvidar que para seguir sanando al mundo, primero debemos aprender a sanarnos a nosotros mismos, como una vez escuché en una gran película llamada Kung Fu Panda: “el ayer es historia, el futuro es un misterio, pero el hoy es un regalo y por eso se llama presente”, no hay mejor manera de honrar ese regalo de la vida que cuidando de ti y de tus sueños.

Hoy quiero decirte, con toda la certeza del mundo: tu valor no se mide en horas de desvelo, ni en cuántas veces sacrificas tu bienestar por otros. Tu valor está en tu esencia, en tu capacidad de ser humano antes que médico, y desde ahí, cuidar se convierte en algo más puro, más real, más sostenible. Este número es para ti: para ti que acompañas, que sostienes, que te entregas día con día, y que mereces la misma ternura que regalas.

Sigamos construyendo juntos un camino donde cuidar también signifique cuidarnos, donde sanar el mundo empiece por sanarnos a nosotros mismos.

Con todo mi cariño, ternura y un abrazo consensuado.

Sinaí de Jesús Fraga Rodríguez
Directora Nacional de Entrenamientos 25 -26
de la AMMEF A.C.