

ADAPTANDOSE A SER PADRES

(Adjusting to Parenthood)

El nacimiento de un bebé traerá consigo muchos cambios en las vidas de los nuevos padres. Será fácil acostumbrarse a muchos de estos cambios y los nuevos padres estarán dispuestos a hacerlos. Sin embargo, a menudo las vidas de los nuevos padres cambian en formas que ni padres ni madres anticipaban. A continuación hay algunas cosas que los nuevos padres deberían anticipar y prepararse para cuando los niños nacen:

***Cansancio total.** Muchos padres nuevos anticipan estar cansados después del nacimiento del bebé, pero pocos están preparados para lo cansado que ellos realmente estarán. Las nuevas madres están agotadas no nada más por el esfuerzo del

parto. También se dan cuenta que, debido al horario del nuevo bebé, es raro cuando pueden dormir más de un par de horas a la vez.

Este es el caso para los nuevos padres también. Es por esto que es muy importante para los dos padres que descansen lo más que puedan. Los nuevos padres no deberían de ignorar las señales de fatiga, porque la falta de dormir puede causar problemas más serios.

***Emociones imprevisibles.** Se estima que un 50% de todas las nuevas madres sufren a cierto grado, de depresión de postparto. Esto es más común como al tercer día después del parto, pero puede suceder a cualquier momento durante el primer año. Se cree que los niveles bajos de estrógeno y progesterón, provocan la depresión que muchas madres sienten.

***Consejos para ser mejor padre, prácticamente de toda le gente.** Todos, inclusive familiares cercanos y amistades, ofrecerán a los nuevos padres algún consejo para ser mejores padres. Parientes o amigos bien intencionados, querrán aún decierles a los nuevos padres lo que están haciendo "mal". Es mejor que estos nuevos padres no hagan mucho caso a la mayoría de los consejos que recibirán acerca del cuidado y la crianza de sus hijos. En lugar de eso, deberían obtener la información que ellos necesitan; y así poder decidir lo que está bien y lo que está mal.

***Sentimientos negativos hacia el bebé.**

Habrán días en que los padres se sentirán abrumados con las demandas del nuevo bebé. Los padres deben tomar en cuenta que es normal tener sentimientos adversos hacia el bebé. Los recién nacidos casi siempre voltean las vidas de los padres boca arriba. Es aceptable que los nuevos padres expresen estos sentimientos.

***Temor y/o sentimientos de ineptitud.**

Los nuevos padres no saben automáticamente como cuidar a los recién nacidos. Deberían de tratar de no preocuparse si algunas veces se sienten como si no saben lo que están haciendo. Criar hijos requiere paciencia. Los padres primerizos aprenderán conforme hacen las cosas. Nuevos padres no tienen que funcionar perfectamente desde un principio. Deberían de darse a sí mismos un poco de tiempo.

***Falta de "instintos maternales o paternales."**

Un instinto maternal o paternal es algo que los padres primerizos no sienten de inmediato. Estos padres no deberían de preocuparse, y no deberían sentirse culpables. Toma tiempo para que los nuevos padres y sus bebés se conozcan.

***Sentimientos de aislamiento.**

Los padres que permanecen en casa con sus bebés durante las primeras semanas, usualmente las madres, pueden sentirse un poco aisladas. Esto es normal. Es difícil cuidar al bebé por largos períodos de tiempo sin ninguna ayuda.

Los nuevos padres deberían de buscar apoyo, ya sea de amigos o familiares, o alguna organización que ofrezca clases para nuevos padres o clases para después del parto.

***Cambios en el balance de autoridad en la familia.**

Muchas madres primerizas descubren que trabajan más y por más tiempo que sus parejas, y esperan ser apreciadas. Muchos hombres pueden estar acostumbrados a ser mimados por las esposas y pueden descubrir que las cosas han cambiado drásticamente desde el nacimiento del bebé. Los nuevos padres deberían de enterarse y comprender estos cambios.

***Sentimientos de duda y ambivalencia.**

Estos sentimientos son normales. Ser padres es una gran responsabilidad, y muchos nuevos padres dudan a menudo si están capacitados, y se preguntan si haber tenido un bebé fue la decisión correcta.

Qué Hacer

A continuación hay algunas sugerencias para ayudar a los nuevos padres a adaptarse a estos cambios lo más cómodamente posible.

***Expectativas más bajas.**

Nuevos padres no deberían de esperanzarse a la perfección (ni algo parecido) de ellos, de sus parejas o de sus hijos. La vida sería muy difícil para todos. Nuevos padres deben de tener en cuenta que van a cometer errores. Sus parejas van a cometer errores también. Padres primerizos deberían de tratar de aceptar estos errores y quizá, hallarles gracia.

***Tenga especial cuidado de fomentar las relaciones con su pareja.** La relación más importante en la familia es la de la pareja. Los nuevos padres deben de tener un matrimonio sólido para poder crear una familia sólida. Es por esto que es importante para los nuevos padres cuidar sus matrimonios durante este tiempo de dificultad. Los padres primerizos no deberían de suponer que las relaciones con sus parejas no necesitan cuidado especial. Más bien, deberían de intentar comunicarse con sus parejas más seguido, y tratar de encontrar tiempo para estar solos juntos.

***Reduzca el nivel de mantenimiento de la casa.** Si los nuevos padres mantenían su casa en buen orden antes de que sus hijos nacieran, deberían de reducir sus expectativas de limpieza. Los nuevos padres deberían de conservar su energía para el cuidado de sus hijos y para dedicarle tiempo a sus parejas.

RECUERDE - NO HAY MANERA CORRECTA O INCORRECTA DE SER PADRES.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

www.parenting-ed.org