

TENDENCIAS

7 verdades universales sobre ser padres de un recién nacido

El Ciudadano · 10 de noviembre de 2015



Cuando tienes un bebé, te das cuenta de unas cuantas cosas: [cada parto es único](#). Cada recién nacido tiene su propia personalidad y sus propias necesidades. Y cada pareja afronta la tarea de ser padres a su manera.

Pero a pesar de todas estas diferencias, existen siete verdades con las que casi todos los padres se topan. Son estas:

1. Parecerás un zombi sonámbulo las primeras semanas y sin llevar puesto ningún disfraz de Halloween. Los recién nacidos necesitan comer por la noche y tardarán unos meses en desarrollar patrones de sueño. Tus hábitos de sueño se verán trastocados. Amigos míos, vais a estar muy cansados.

Consejos: Échate la siesta y duerme cuando puedas. Estableced turnos para despertar al bebé. Recuerda que las cosas mejorarán a medida que tu hijo crezca. No tengas miedo de pedir ayuda, ya sea a un profesional, a amigos o familiares.

2. Preparaos para ser los nuevos Han Solo y Chewbacca. Tu pareja y tú vais a depender más que nunca en el otro. Tener un hijo es cosa de dos. Mientras uno cambia un pañal, el otro puede hacer café. Cuando uno está descansando, el otro puede calmar al bebé.

Consejos: Piensa en tu nuevo hijo como si fuera un trabajo en equipo. Los dos podéis haceros cargo de este desafío y, como resultado, seréis una pareja más fuerte. Si eres padre soltero o madre soltera, rodéate de gente comprensiva que te ayude y pueda ayudarte a tener algún momento de descanso y darte apoyo emocional cuando lo necesites.

3. El aprendizaje es progresivo. No intentes sacar un 10 en el primer examen de la asignatura Padres. Tanto tú como tu bebé tenéis que comprender cómo va a funcionar esta nueva situación. Al principio no todo irá bien... y cada vez que soluciones algo, todo cambiará.

Consejos: Ten paciencia contigo, con tu pareja y con tu bebé. No esperes que dar el pecho o calmar al bebé funcione bien a la primera. Déjate llevar, te sentirás más competente a medida que pase el tiempo y ganes práctica.

4. Bienvenidos, abróchense los cinturones y prepárense para montar en la montaña rusa de las emociones. Las hormonas, la falta de sueño, la ansiedad y un poco de euforia pueden hacer que los padres estén más sensibles que de costumbre. Es algo normal y se pasará con el tiempo.

Consejos: Deja que los sentimientos fluyan, muestra comprensión y ofrece consuelo a tu pareja. Si los sentimientos de depresión, ansiedad o enfado parecen insoportables, habla con tu médico, matrona o psicólogo cuanto antes.

5. Ahora querrás escribir una canción de amor a tu pareja, pero después te sentirás como si estuviera en otro planeta (y quizá quieras que se quede ahí). Ver cómo tu pareja cuida del bebé es algo precioso, y puede que sientas más atracción que nunca. Sin embargo, un recién nacido necesita mucha atención, algo que puede quitar tiempo de pareja. Si a esto le añades hormonas y agotamiento, los enfados pueden dispararse.

Consejos: Pasad tiempo juntos cuando podáis. Abrazaos, acurrucaos en el sofá, dedicaos cumplidos. Recordad que todo esto es temporal.

6. El primer manual de instrucciones que leíste sobre cómo ser padre lo escribieron los tuyos propios. Tus padres eran tu ejemplo a seguir. En ocasiones, esto puede generar ansiedad si tu infancia no fue perfecta y si la relación con tus padres es algo tensa. En otras ocasiones, puedes sentirte con confianza y optimismo (si guardas recuerdos entrañables de tu infancia). Tienes que saber que tus sentimientos sobre la paternidad, ya sean positivos o negativos, se han visto influenciados por tu infancia, pero puedes convertirte en el padre que quieras ser.

Consejos: Decide qué cosas quieres hacer de manera distinta y qué cosas quieres hacer igual. Si piensas que no estás bien preparado para adentrarte en la aventura de la paternidad, busca ejemplos a seguir, amigos y profesionales que puedan animarte y compartir lo que saben. Te ayudarán a sentirte más preparada y segura.

7. A diferencia de escalar el Everest o intentar ir a un cumpleaños y no comer tarta, esto será cada vez más fácil. De verdad. A medida que pasen los meses y los años, tendrás más tiempo para ti y para tu pareja. También os sentiréis más seguros como padres. Cuando lleguen momentos difíciles, el amor que sientes por esa pequeña criatura a la que estás cuidando te hará seguir adelante. Date una palmadita en la espalda por haberte decidido a emprender este viaje. *Puedes hacerlo, de verdad.*

Kirsten Brunner, máster en Humanidades, es asesora profesional autorizada, está casada, es madre de dos inquietos niños y vive en Austin (Texas). Ofrece consejos que ayudan a no perder la cordura y organiza talleres para padres en la web [Baby Proofed Parents](#). Puedes seguirla en [Facebook](#) o en [Twitter](#).Huffington

Fuente: [El Ciudadano](#)