



# Welcome Baby



United Way  
of Utah County

Febrero 2012

Un boletín informativo para las familias de "Welcome Baby" y "Parents as Teachers"



## Como el convertirse en padres afecta su relación de pareja

Antes del nacimiento del bebé, ustedes eran una pareja. Ahora (tomen aliento), son padres. ¿De qué forma cambiará su vida cotidiana? Para comenzar con lo obvio, usted probablemente no dormirá lo suficiente durante los primeros meses de la vida de su bebé. La consecuente privación de sueño puede hacer que usted se vuelva irritable y convierta tareas fáciles como el cuidado de la casa y otros quehaceres en tareas difíciles simplemente porque usted tendrá menos energía y no será capaz de concentrarse tan bien como cuando podía descansar. Usted también se dará cuenta de que tiene menos tiempo para trabajar (bien sea en la casa o en la oficina), menos tiempo para usted, y menos tiempo para su pareja.

Un bebé también puede desencadenar una situación inesperada al despertar sorprendentes sentimientos de celos. A veces los nuevos padres se sienten celosos del bebé porque piensan que está tomando demasiado tiempo de su pareja. El papá puede que se sienta como la tercera rueda de la familia. O quizás esté celoso de que él no pasa tanto tiempo con el bebé como la mamá o que no ejerce su función de padre lo suficiente. Estos sentimientos son completamente normales cuando la estructura de una familia cambia de una forma tan drástica.

Las madres tienen sus propios retos a confrontar. El embarazo cambia temporalmente el cuerpo al que habían estado acostumbradas anteriormente, un par de libras de exceso y ojeras debido a las noches en las que no han dormido alimentando al bebé pueden hacer sentir a una mujer muy

consciente de sí misma o menos atractiva a los ojos de su pareja. Algunas madres también encuentran difícil reconciliar la imagen de madre con la de una mujer sexualmente activa, por ello, pueden disminuir su interés en la intimidad.

## La necesidad de comunicarse y entenderse

La comunicación es la mejor herramienta para eliminar los disgustos y prevenir discusiones. Los padres pueden estar demasiado concentrados en cuidar del bebé y pueden olvidarse momentáneamente de tomar tiempo para hablar entre ellos. Pequeños conflictos surgen cuando los problemas no se discuten abiertamente, por ello, es



importante dedicar tiempo para la comunicación. A menudo, lo único que hace falta para resolver una mala interpretación es ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. Por ejemplo, un padre primerizo puede pensar que debido a que él trabaja durante todo el día, tiene sentido que la madre cuide del bebé la mayor parte del tiempo, aunque él esté en la casa. Pero la madre puede ver esta situación como si el padre se estuviera distanciando de ella y del bebé justamente cuando ellos más lo necesitan.

Si algo le molesta, dígaselo a su pareja, pero asegúrese de que lo haga en el momento adecuado. Comenzar una discusión sobre quién dejó los platos sucios en el fregadero cuando el bebé está llorando para que lo alimenten no resuelve el conflicto. En lugar de reaccionar de este modo, planea una oportunidad para sentarse con su pareja una vez que hayan acostado al bebé. Sean honestos el uno con el otro, pero traten de mantener el sentido del humor. Escuche las preocupaciones de su pareja y no las critique. Y tenga en mente que la falta de sueño y el estrés pueden hacerle sentir más irritable. Por ello, haga un esfuerzo adicional para evitar cualquier tendencia a tener arranques impulsivos de temperamento.

## Resolviendo los conflictos

Cuando surjan las discusiones inevitables, intente dedicar un tiempo para conversar sobre ello, tal y como mencionamos anteriormente. Si ese tipo de enfoque no resuelve el conflicto - y ambos necesitan expresarse inmediatamente- intenten mantener la discusión enfocada en el asunto que les está molestando. Dígale a su pareja claramente la razón por la que está molesto(a). Si se expresa de forma ambigua o intenta que su pareja adivine, probablemente no resolverá el conflicto.

Evite generalizaciones como "Siempre llegas tarde." Este tipo de comentarios hacen que la persona reaccione a la defensiva. En lugar de ello, intente frases como: "Cuando llegaste tarde ayer, la cena estaba fría. Me hubiera gustado que me llamaras para decirme que planeabas llegar tarde a casa." Este tipo de comentarios pone el énfasis en la acción, no en la persona, de forma que su crítica no se percibe tanto como un ataque personal.

También es injusto que utilice la discusión para traer en adición malentendidos del pasado. Si usted está discutiendo porque su pareja llegó tarde para cenar, no mencione el día (hace un mes) en que su pareja olvidó comprar la leche. Usted se dará cuenta de que escucharse mutuamente y tratar de entender la perspectiva de la otra persona es la mejor forma de progresar hacia la solución de un problema. Si ustedes discuten en frente de un bebé un poco mayor, asegúrense de que cuando se reconcilien, su hijo(a) también esté presente. De esa forma, su hijo(a) aprenderá que cuando las personas discuten eso no significa que no se quieran - esto es una parte importante de las impresiones que su hijo formará sobre la resolución de los conflictos.

### Encontrando tiempo para disfrutar juntos

Aunque su bebé los ha convertido en una familia de tres, usted y su pareja todavía necesitan tiempo junto para mantener viva la fuerza de la relación. Debido a que sus vidas ahora están más ocupadas, la mejor manera de disfrutar de tiempo juntos es planeándolo. Intenten organizar "citas" semanales - contraten a una niñera - y salgan a cenar o a ver una película. Si todavía no quieren dejar al bebé con nadie, hagan una cena especial en casa después de que hayan acostado al bebé.

Quedarse despiertos después de que hayan acostado al bebé también puede darles tiempo para comunicarse con su pareja diariamente. Intente disfrutar de 20 minutos al día para hablar y compartir sentimientos, pueden hacer esto mientras lavan los platos juntos o mientras se preparan para dormir. Durante los fines de semana, salgan de la casa y planeen actividades familiares, como por ejemplo visitar un museo o un parque. Incluso caminar juntos diariamente al llegar a casa después del trabajo les permitirá disfrutar de un poco más de tiempo en familia mientras que el bebé disfruta de un paseo en el cochecito. Lo más importante es que utilicen su creatividad para encontrar una forma de disfrutar juntos, bien sea encontrándose para almorzar mientras que uno de los abuelos cuida del bebé o jugando un juego de cartas antes de dormir.



A medida que entran en esta nueva

etapa de la vida como familia, mantener el enfoque sobre lo que realmente importa les ayudará durante los momentos difíciles, especialmente durante los primeros meses. Puede que a usted le moleste no haber tenido suficiente tiempo para hacer la cama, pero en realidad, esto no es demasiado importante. Cuanto más flexible pueda ser sobre el trabajo que logre hacerse, más relajada(o) y en control se sentirá.



Busquen ayudarse entre sí, así ninguno de los dos estará resentido por tener que hacer todas las tareas y asegúrese de darse cuenta de lo que funciona bien en su relación. Haláguese a sí mismo(a) y a su pareja por sus esfuerzos. Todos los padres, primerizos o no, necesitan escuchar lo que están haciendo bien. Traten de ser conscientes de las emociones y necesidades de ambos. Si su pareja ha tenido un día particularmente agotador, ofrezca ocuparse del bebé para que él(ella) pueda disfrutar de un baño en la bañera, ver su programa de televisión favorito o leer un libro durante media hora. Lo más importante es que disfruten del tiempo con el nuevo bebé - su pequeñito(a) crecerá más rápido de lo que usted podrá darse cuenta.

#### Fuentes de Información:

Dowshen, S. MD (2008). [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/emociones/becoming\\_parents\\_esp.html#](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/emociones/becoming_parents_esp.html#)



### Eventos de la Comunidad

- **La Biblioteca de Provo**– "Tiempo de Cuentos" Todos los Viernes para las familias que hablan Español de 10:30am—11am y todos los Lunes de 7pm– 7:30 pm.
- **La Biblioteca de Orem**- Cuentos en Español el 3er miércoles de cada mes a las 10:30am
- **Grupo para Padres en Español**– El ultimo miércoles de cada mes. Miércoles 29 de Febrero a las 6 pm en el Dpto. de Salud. Para mas información llamar al 801.851.7538
- **Chequeo de asientos del bebé**– Llamar para hacer una cita al 801.851.7035
- **Centro Hispano**- Para mas informacion sobre sus servicios y clases gratis llame al 801.655.0258

¡Feliz Día de San Valentín!