

un equilibrio saludable

¿Sabía usted que su Programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés) podría ayudarle?

Estrés para los padres primerizos

En lugar de tener uno de esos bebés lindos y limpios, usted tiene un niño que siempre llora y está sucio. Usted está perdidamente enamorado de su hijo, pero ¿algún día tendrá la energía para disfrutarle? Estar preparado para las situaciones de estrés de los padres primerizos puede disminuir su impacto y aumentar la alegría que trae un nuevo bebé a la familia.

Aprender a vivir como padres

Como padres primerizos pueden sentirse abrumados por sus nuevas responsabilidades. Las preocupaciones acerca de la salud y del bienestar de su hijo le persiguen durante el día y también pueden mantenerle despierto durante la noche.

Es posible que las madres primerizas no estén preparadas para los cambios personales y laborales que trae la maternidad. Usted puede sentir una carga adicional si tiene un bebé quisquilloso o con cólicos, y el aspecto de su cuerpo luego del embarazo también puede causarle angustia.

En la actualidad, los padres primerizos de hoy cumplen un papel más activo en la atención de los hijos que el que tenían sus padres. La riqueza de esta nueva experiencia puede dejarle exhausto, abrumado y con sentimientos adormecidos. Además, aunque usted disfrute de ver a su esposa cuidar de su hijo, puede sentir celos de la relación entre ellos dos.

Volver a aprender a vivir como pareja

Como padre primerizo, es posible que la intimidad sea muy poca. Mientras vive su vida entre biberones y cambios de pañales, hablar de algo que no sea sobre el bebé parece imposible. Algunas parejas encuentran una nueva vida sexual “normal” poco después del nacimiento del bebé. Pero si ustedes son como muchas parejas, tratar de encontrar la energía, el tiempo y un momento cuando el niño no esté llorando se convierte en una misión imposible.

Hay algunas cosas que usted puede hacer. Y es posible que necesite un poco de planificación. Por ejemplo, considere la idea de que un familiar o un amigo cuide al niño para tener una “cita nocturna” programada en forma regular. Estas sugerencias también pueden ser útiles:

- Descanse durante las siestas del bebé
- Trate de lograr una cosa al día
- Regálense tiempo para cada uno solos
- Recuerde todo lo que “no tiene que ver con ser padre” que ama de usted mismo
- No espere demasiado de usted mismo o de su pareja
- Si es padre soltero, desarrolle una red de amigos y familiares que le puedan ayudar

Cuándo buscar ayuda

Mucho de todo esto se solucionará con sentido del humor y con tiempo. Pero si está experimentando un cambio problemático en la relación con su pareja, depresión grave o enojo continuo hacia su pareja o hacia el bebé, es tiempo de buscar ayuda profesional.

Ayudar a los padres primerizos a hacer frente a estas situaciones de estrés es sólo una de las formas en que su EAP puede ayudar a sus miembros. Para obtener más información, llame a su EAP en forma confidencial cualquier día, en cualquier momento, para obtener ayuda, recursos o una remisión para ayudarle a resolver sus inquietudes.

—problema—

resuelto