

Los padres imperfectos

Consejos para ayudar a padres
a asumir sus fallos y dudas



Todos somos imperfectos

“Los hijos empiezan por amar a sus padres; al hacerse mayores los juzgan; a veces los perdonan.”

El retrato de Dorian Gray, Oscar Wilde

Todos somos imperfectos

El dramaturgo y novelista, Oscar Wilde, escribió estas sabias palabras en 1890, lo cual demuestra que la angustia que sienten los padres no es nada nuevo.

Si te estás adaptando a ser padre o madre por primera vez, o has tenido otro hijo, sabrás que tener un bebé es maravilloso pero también puede resultar confuso, y a veces abrumador.

No estás solo. Todos los padres se preocupan y se sienten angustiados. Perdónate y no olvides que una preocupación a medias se lleva mejor. En este momento la familia y los amigos pueden ser de gran ayuda.

Puede que también dudes si has hecho lo adecuado. Céntrate en lo positivo. Si eres una madre trabajadora o un padre a quien reconcome el sentimiento de culpa, no olvides que tu hijo se lo pasa en grande en la guardería, con los abuelos o con su canguro.

Hemos pedido a los expertos en salud de Bupa, que también son padres, que nos aconsejen acerca de las preocupaciones más habituales. Queremos demostrar que la angustia que sienten los padres es normal – ideberíais estar contentos de ser unos padres imperfectos!
– Si lo estás haciendo lo mejor que puedes, no hay nada más que puedas hacer.

1.

Acepta que harás cosas mal



“Me preocupo por todo, desde el coste de tener un hijo hasta si se lo pasará bien el primer día de colegio – iy mi hija no tiene ni dos años! – Pero vale todo la pena.”

Madre de una niña

Acepta que harás cosas mal

Si estas adaptándote a ser padre o madre, sabrás que tener un hijo es extraordinario y emocionante, pero también puede resultar confuso.

Necesitas tiempo para acostumbrarte al impacto que tiene un hijo en tu vida, pero si estás sufriendo para conseguir ser el padre o madre perfecto, no estás solo.

Nadie se convierte en buen padre o madre a la primera, ni lo puede ser en todo momento. Todos cometemos errores. Atormentarte por ello no te ayudará a ti ni a tu hijo. Puede incluso tener efectos adversos a largo plazo.

Estudios recientes demuestran que la ansiedad se puede pasar de padres a hijos. Así que acepta que no siempre tomarás la decisión adecuada. Los padres perfectos no existen.

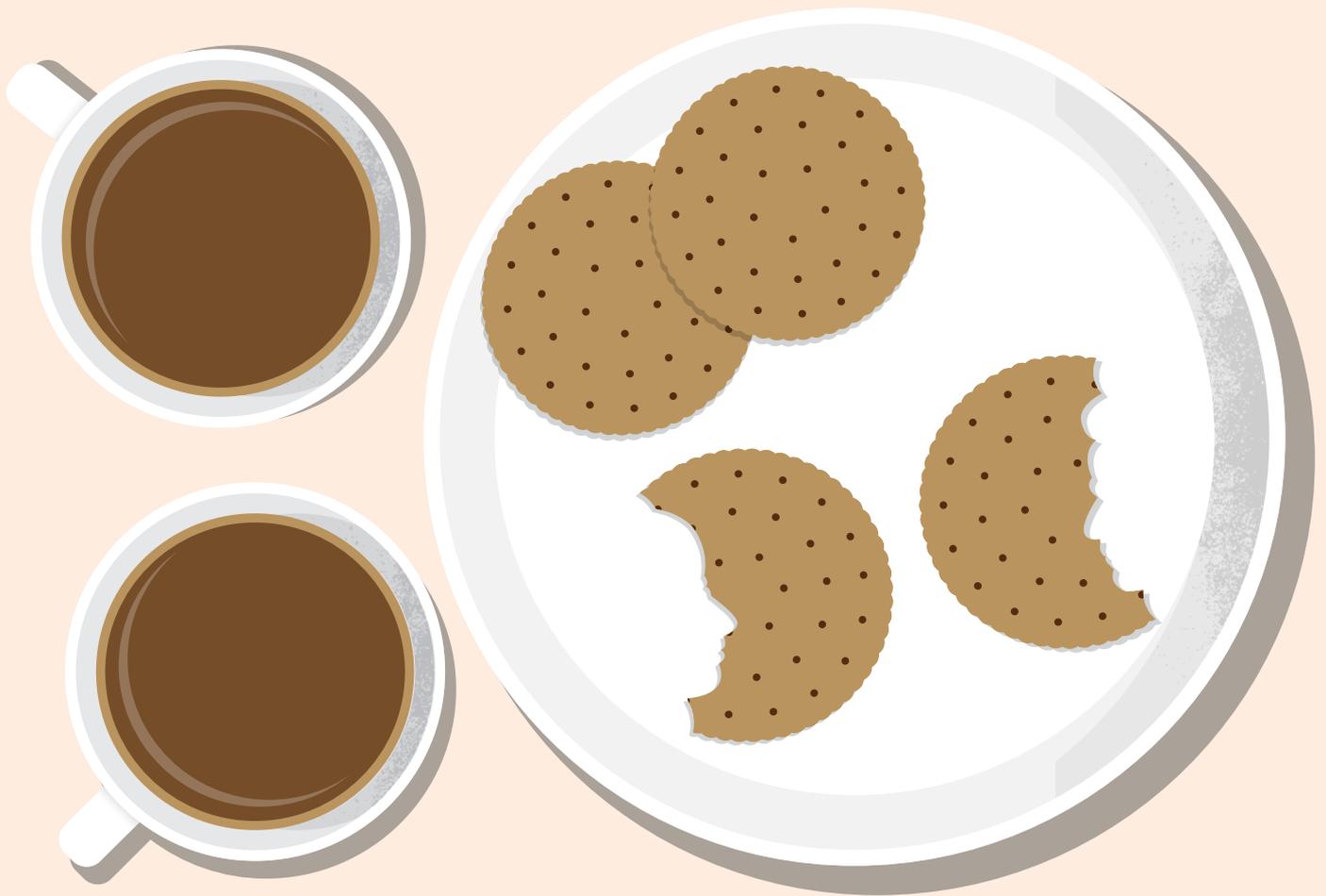
Tú y tu hijo aprenderéis en el camino.

Steve Illey,

Director Médico, Bupa Reino Unido

2.

Construye una fuerte red de apoyo



“Conocer a otros padres y madres que están viviendo la misma experiencia hizo sentirnos menos solos. ¡Nos hizo sentir que nosotros también lo podíamos hacer!”

Padre de gemelos

Construye una fuerte red de apoyo

Una vez eres padre o madre, formas parte de un nuevo club exclusivo. Mucha gente te ofrecerá consejo y ayuda – aunque no lo pidas –.

No tienes que escuchar a todo el mundo. Sigue tu instinto y construye una red de gente afín con quien confíes, especialmente si tus familiares no están cerca o vives en una zona aislada.

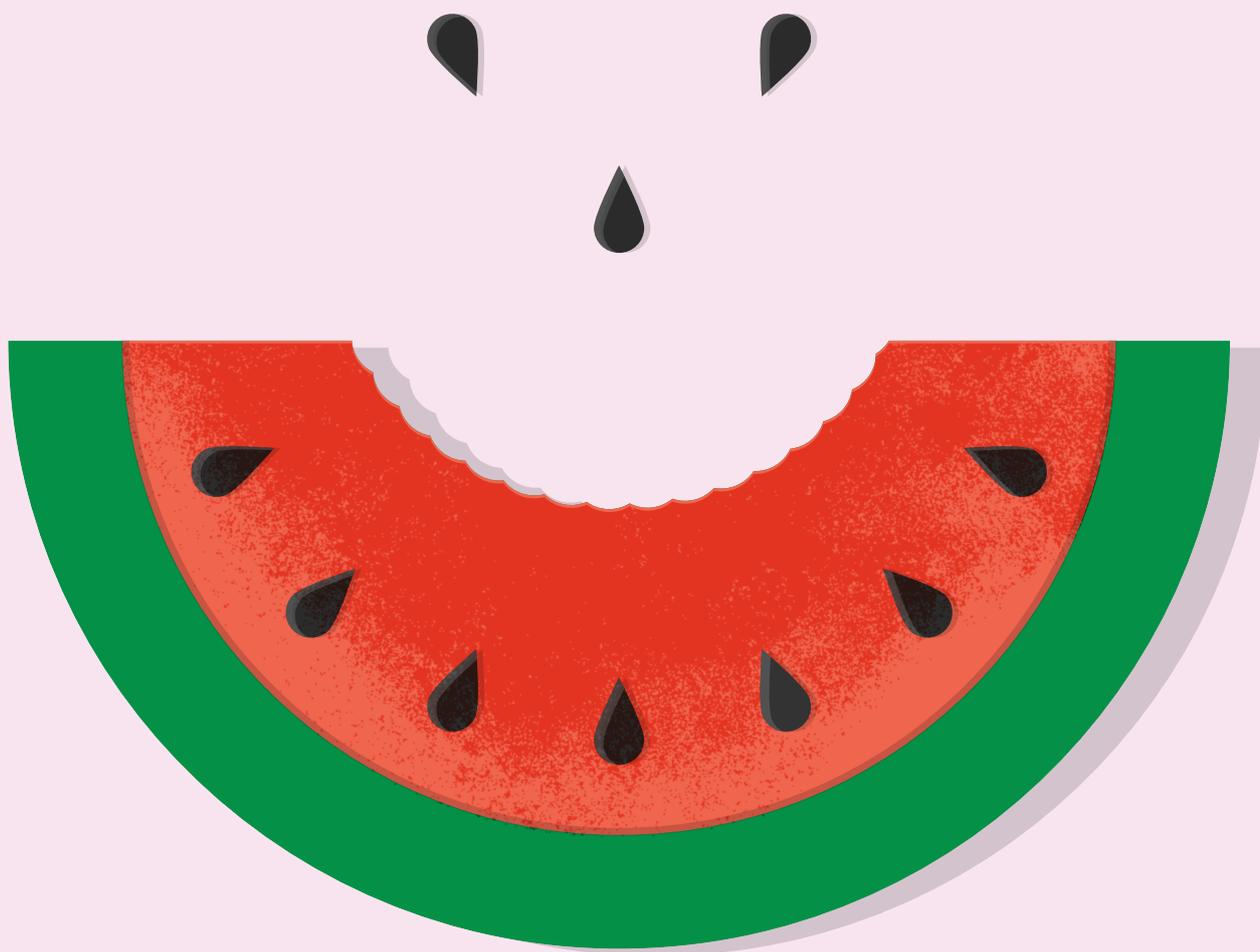
Los grupos postparto o los grupos locales de padres primerizos son sitios fantásticos en los que hacer amigos y mitigar el sentimiento de exclusión y soledad. También son una oportunidad para compartir o conocer otros contactos.

Pero no olvides mantener el contacto con los amigos que no tienen hijos. Las amistades de toda la vida son demasiado especiales para dejarlas de lado.

Las amistades son importantes porque, como es sabido, son buenas para la salud, te hacen más feliz, reducen el estrés y mejoran la confianza en ti mismo.

Karen Makin,
Optometrista, Bupa Australia

3. Sé bueno con tu cuerpo



“Llena el congelador con toda la comida fácil y rápida de preparar que puedas. Asegúrate de que la gente que te rodea se centra en cuidarte para que tú puedas concentrarte en el bebé.”

Madre de un niño

Sé bueno con tu cuerpo

Para tu bienestar y el de tu hijo, debes hacer ejercicio de forma regular y comer bien.

Hacer ejercicio suave en el aire libre y el aire fresco pueden mejorar tu estado de ánimo, y si tienes un pequeñín pueden ayudarte a que se quede dormido: ¡todo un éxito!

Caminar es una de las maneras más fáciles de mantenerse activo y llevar una vida más sana, y también te ayuda con tu bienestar mental. Caminar con amigos es una manera fantástica de sacar tiempo para ti y de socializar, caminar con la familia puede acercaros.

En cuanto a la comida, las pautas para las madres después del parto establecen que se deben escoger comidas con almidón como base, alimentos ricos en fibra y cinco piezas de fruta y verdura al día. Si eres una madre lactante, evita el alcohol, la cafeína, y mucha cantidad de algunos pescados.

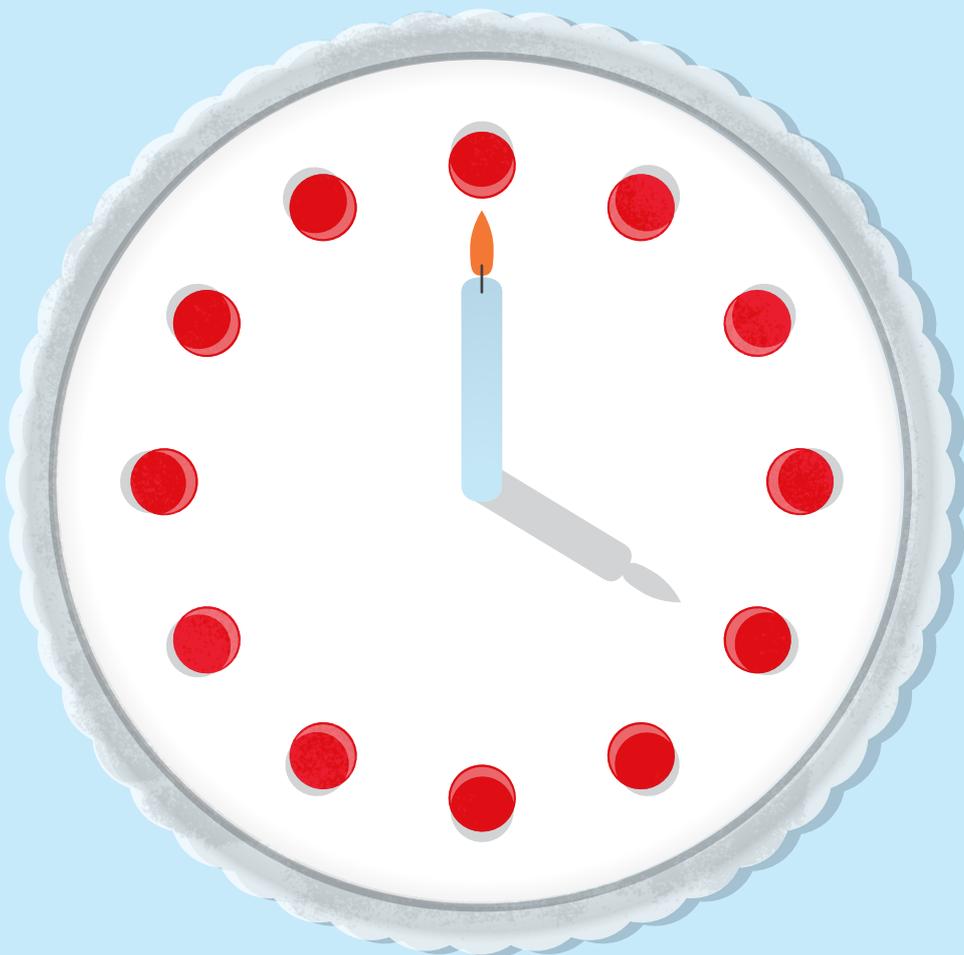
Para los padres y madres ocupados es importante llevar una dieta sana y equilibrada para sobreponerse al cansancio. Comer a intervalos regulares, no saltarse el desayuno, reducir el azúcar y comer alimentos ricos en hierro son clave para poder seguir adelante.

Julio de la Morena,

Médico especializado en medicina del deporte,
Sanitas (Bupa en España)

4.

Planea tu día con antelación



“Tu rutina normal se verá del todo alterada. Duerme cuando el bebé duerma, olvídate de las tareas de casa y si te ofrecen ayuda, acéptala.”

Madre de dos niños

Planea tu día con antelación

Hay un número limitado de horas al día - o eso pensabas -. Como padre o madre de un recién nacido, ya has descubierto que el tiempo es un concepto fluido y no es tuyo.

Descubrir que ya no puedes hacer todo lo que antes hacías te puede sorprender, pero la clave para mantener la cordura es primero aceptarlo, y luego recuperar el control en la medida de lo posible.

No te preocupes por pequeñeces. Planea tu día marcándote pequeños objetivos que puedas conseguir, y a la vez intenta no sentirte culpable por aplazar tareas que pueden esperar.

Existen estudios que demuestran que marcarse pequeños objetivos alcanzables aumenta la productividad global hasta un 15%, y al mismo tiempo te hace sentir más feliz contigo mismo por conseguir hacer cosas.

Consigue ayuda si estás sobrepasado, y si tienes más hijos, haz que ellos participen en las tareas diarias.

Tim Ross,

Director de Servicios Médicos, Bupa Australia

5.

Date un respiro



“Dedícate tiempo, lee un libro, tómate un té o hazte la manicura. Las tareas del hogar no importan. Tu cordura sí”.

Madre de dos niños

Date un respiro

Antes de tener hijos piensas que serás un padre o una madre cariñoso, atento y dedicado a tus hijos. Pero la realidad a menudo es más estresante de lo que imaginabas.

Hoy en día llevamos un ritmo de vida vertiginoso que resulta agotador. Tenemos que conciliar prioridades tales como intentar ser brillante en el trabajo, ser un buen amigo, mantener una casa ordenada y una nevera llena.

Cuando parezca que todo esto es imposible de compaginar, practicar mindfulness puede ayudarte a mantener la calma. Se trata de dejar atrás tu comportamiento habitual y adentrarte en el presente. Incluye una combinación de técnicas de meditación que pueden ayudarte a gestionar pensamientos y sentimientos.

Existen pocas cosas tan complicadas como criar un hijo, y practicar mindfulness puede hacer mejorar tu habilidad de adaptación a situaciones cambiantes.

Jane Bozier,

Enfermera y experta en **mindfulness**,

Bupa Reino Unido

6.

No te tomes a ti mismo demasiado en serio



“Al principio me avergonzaba que mi hijo fuera gritando improperios en el supermercado, pero para cuando tienen cinco años ya te has acostumbrado y te ríes de la mayoría de cosas”.

Madre de un niño

No te tomes a ti mismo demasiado en serio

Hay quienes aseguran que ser padres es una enorme responsabilidad pero todos hemos vivido momentos vergonzosos o embarazosos que preferiríamos olvidar.

Ya sea dar de mamar en público por primera vez, gestionar la pataleta de un niño pequeño o darse cuenta de que te has paseado por la calle con una bocanada detrás del hombro, la paternidad puede ser estresante.

Si no te lo tomas a risa, ¿qué alternativa tienes?

Se han llevado a cabo muchos estudios sobre las propiedades curativas de la risa. Éstos demuestran que la risa ayuda a convertir lo negativo en positivo, y reduce los efectos psicológicos del estrés. También ayuda a crear vínculos entre personas, un aspecto importante cuando charlas con otros padres y madres primerizos.

Por eso, intenta disfrutar de la compañía de tus hijos, sin importar si su comportamiento es embarazoso. O comparte el momento... a todos nos ha pasado.

Sasha Lynn,

Psicóloga que trabaja con Bupa Australia

7.

Adopta una perspectiva más amplia



“Me preocupa proteger a mi hijo de cualquier peligro, y a la vez darle la suficiente libertad para que explore el mundo que le rodea a medida que va creciendo.”

Madre de un niño

Adopta una perspectiva más amplia

A veces estás tan centrado en tu bebé que te resulta difícil ver la paternidad en su contexto.

Nos preocupa todo lo que nuestros hijos deberán afrontar, desde ir caminando a la escuela hasta la situación del planeta. Sin embargo, los jóvenes crecen en circunstancias bien diferentes alrededor del mundo, sobreviven y se convierten en adultos equilibrados.

Que no te preocupe cometer equivocaciones. No existe una sola manera de ser padre o madre. Todos hacemos las cosas de maneras diferentes. En España, los niños se van a la cama alrededor de las 10 de la noche. Los niños japoneses cogen el metro de Tokio solos. Los noruegos ponen a sus hijos a la guardería cuando tienen un año.

Ver la manera que tienen otras culturas de criar a sus hijos puede liberarte de preocupaciones, y ayudarte a relajarte y dejar que tus hijos descubran las maravillas del mundo por sí mismos.

Luke James,

Médico, Director Médico de Bupa UK

8. Afronta tus miedos



“Era debajo de la cama de mi hija que solía dormir el hombre del saco. ¡Ahora más bien parece que duerma debajo de la mía!”

Padre de una niña

Afronta tus miedos

Si te crees todo lo que escuchas, en cada esquina nos acechan peligros que no podemos controlar.

No estás solo si te preocupa la seguridad de tus hijos, ya sea por una tos que no se va, una erupción reciente o el acoso escolar. Sin embargo, es importante que no dejes que el miedo distorsione la realidad.

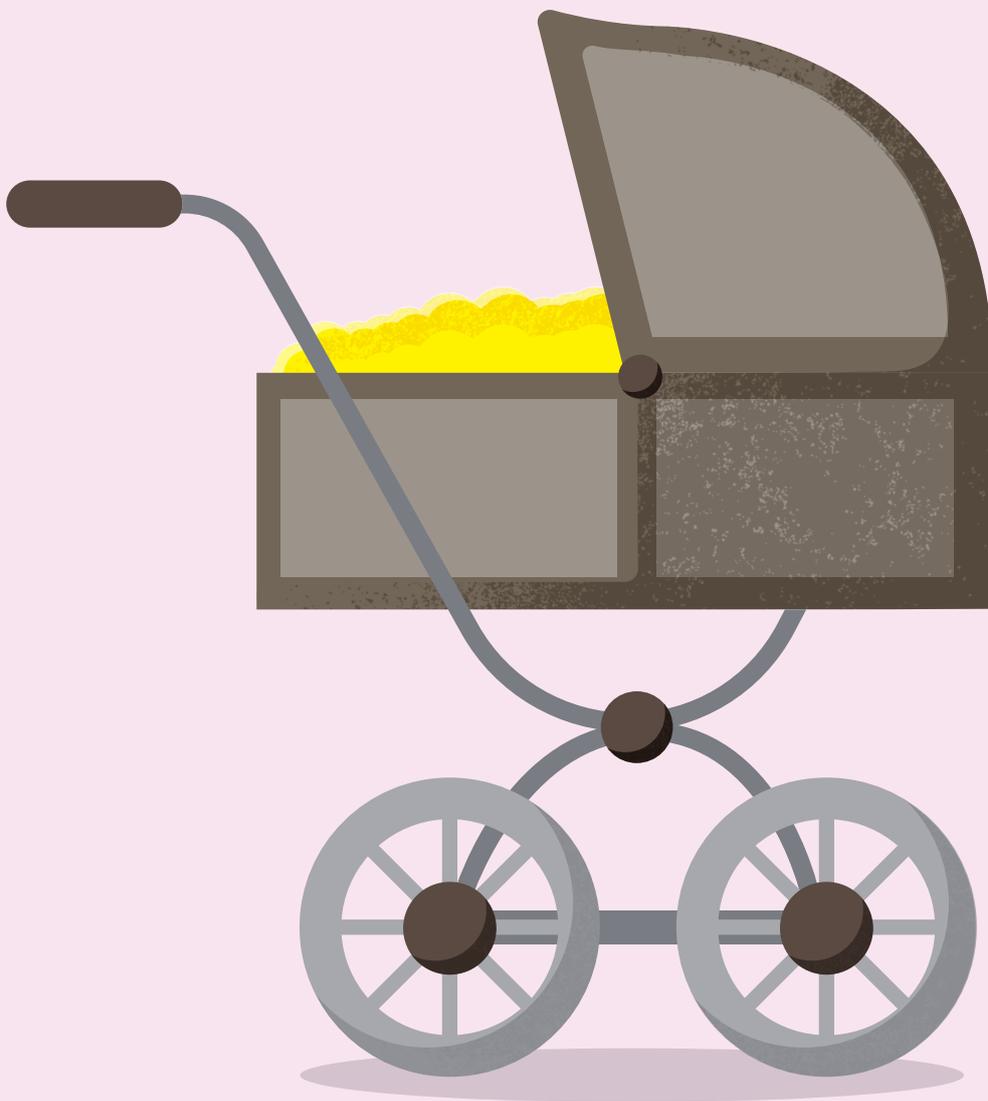
Si la seguridad de tus hijos te preocupa todo el tiempo, recuerda que la mejor manera de protegerles es proporcionarles las herramientas para que ellos mismos sepan protegerse. Así se trate de educarles sobre las maneras adecuadas de relacionarse, o dejándoles escalar una estructura de trepar en el parque sin aguantarles, esto os dará a tu hijo y a ti la confianza de que saben qué hacer.

El miedo nos puede amenazar con sobrepasarnos. Cuestiona los miedos irracionales, destina tiempo a relajarte de la manera que más te convenga, y ponte como objetivo poner la situación en perspectiva. No puedes controlarlo todo y tampoco deberías pretender hacerlo.

Kate Tong,

Psicóloga, Bupa Hong Kong

9. Saborea cada momento que pases con tus hijos



*“Disfruta mientras son pequeños.
Crecen tan rápido.”*

Padre de un niño

Saborea cada momento que pases con tus hijos

Los bebés no son pequeños durante mucho tiempo – aunque esas primeras noches en vela parezcan las más largas de tu vida –. De repente tienen cinco años y es su primer día de escuela. Así que relájate, disfruta de cada momento y vívelo todo como si fuera la última vez.

Tener un hijo comporta muchos cambios a nivel personal, pero también en nuestra vida social y laboral. No tiene sentido actuar como si nada hubiera cambiado, así que date tiempo para acostúmbrate a la nueva situación.

Es normal no sentirse 100% feliz después del parto. Esta tristeza normalmente desaparece a los 10-12 días del parto, pero llama a tu médico si dura más.

Disfruta y saborea cada momento con tu bebe, pero recuerda que no pasa nada si no gozas de cada minuto. A ninguno de nosotros nos gusta todo el tiempo lo que hacemos, así que ¿por qué debería ser diferente ser padre o madre?

Dr Ignasi Segura,
Ginecólogo, Sanitas (Bupa en España)

10. Pide ayuda



*“No te preocupes por el desorden
y acepta toda la ayuda que te ofrezcan”.*

Madre de un niño

Pide ayuda

A menudo los padres de recién nacidos tienen sentimientos encontrados. Por un lado, están nerviosos por lo que podrían hacer mal; pero por otro lado, no les gusta ceder el control.

Aceptar ayuda no es señal de que no puedes con todo. Tú eres quien mejor conoce a tu hijo, pero el pequeño estará bien con gente con la que confías como abuelos y amigos íntimos.

Se trata de la oportunidad ideal para poder dedicarte un poco de tiempo a ti mismo y dedicarle un poco de tiempo a la pareja, que es igual de importante. No cabe ninguna duda de que el bebé es la prioridad, pero cuidarte, así como continuar disfrutando de las actividades que te divertían antes de que el bebé naciera, es clave para mantener un equilibrio emocional.

Demasiado a menudo los padres primerizos se ponen al final de su lista de prioridades. Pero hay estudios que demuestran que los niños aprenden con tu ejemplo. No dejes que lleguen a la conclusión de que los padres se ponen los últimos, demuéstales que uno debe valorarse a sí mismo.

Gabriela Gómez,
Psicóloga, Sanitas (Bupa en España)

