

Temas Incluyen:

Introducción	2
Ser Madre Primeriza	4
Cuando Hay Otros Niños en Casa	7
Ser Madre Soltera	9
La Falta de Sueño	11
Las Relaciones Íntimas	13
Consejos para Eliminar el Estrés	15

INTRODUCCIÓN

¿Qué es el estrés? El estrés es la manera en que reacciona el cuerpo o la mente de una persona cuando ésta siente temor, confusión, agobio, irritación, o peligro.

Cuando las personas se estresan, es común que tengan sensaciones extrañas. Las señales más comunes del estrés pueden ser físicas (como el sentir mariposas en el estómago); emocionales (como el sentirse triste o preocupada); de comportamiento (como cuando no se tienen ganas de hacer nada); o mentales (como cuando no se puede concentrar). Sin embargo, hay maneras de controlar el estrés para poder sentirse lo mejor posible.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS A LARGO PLAZO?

Ser mamá, estar a cargo del cuidado de los niños y del cuidado de la casa, y hacerlo todo cuando le falta el sueño, puede causar estrés a largo plazo. El tener dolor de cabeza, el comer demasiado o no comer, el insomnio, o el sentirse deprimida o enojada todo el tiempo, son señales de estrés a largo plazo. Estas señales se manifiestan cuando usted ya no puede dar más de sí.

El estrés a largo plazo puede afectar su salud y su autoestima, de modo que es importante que aprenda a controlar su estrés. Nadie está completamente libre de estrés y las personas reaccionan de distintas maneras al estrés. Lo más importante que debe saber acerca del estrés a largo plazo es como detenerlo. Para hacerlo, aprenda a escuchar las señales que le envía su cuerpo y a controlar su estrés de manera saludable.

CONSEJOS

- Establezca un sistema de apoyo
- Pida ayuda
- Consulte la lección Técnicas para Eliminar el Estrés

Todos nos sentimos estresados en ciertos momentos. Incluso los eventos más felices de nuestras vidas, como el dar a luz a un bebé, nos pueden causar estrés. Es común para las mujeres estar bajo estrés físico y mental hasta un año después de dar a luz. Para una mamá nueva, puede ser estresante tratar de lidiar con todo lo que tiene que hacer para cuidarse a sí misma, cuidar a su familia y cuidar al nuevo bebé, mientras su cuerpo aún se está recuperando después del parto. En ocasiones, es el mismo estrés el nos proporciona las fuerzas necesarias para hacer todo lo que tenemos que hacer.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Lo más importante es recordar que el tiempo con su bebé recién nacido se pasará volando. Antes de que usted se de cuenta, el bebé habrá crecido y ya no necesitará que le cambie el pañal, o que lo amamante durante la noche. ¡Disfrute cada momento con su bebé! Mientras su familia y su bebé estén seguros y saludables, todo lo demás puede esperar. No se preocupe por cosas como el mantener una casa impecable. Establezca un Sistema de Apoyo que le brinde apoyo cuando lo necesite. Consulte la lección 3 para más detalles.

Haga una lista con el nombre, el número de teléfono y de texto de varias personas de confianza que pueden acudir a una hora determinada para ayudarle a:

- Cuidar al bebé mientras usted duerme o descansa
- Preparar las comidas
- Ir de compras al supermercado
- Lavar la ropa
- Llevar y recoger a sus otros hijos a la escuela o a sus otras actividades
- Hacer la tarea con sus otros hijos

Consulte la sección Técnicas para Eliminar el Estrés para obtener consejos que le pueden ayudar a controlar su estrés. Intente algunas de estas técnicas que le ayudarán a sentirse más enfocada y con más energía.

RECURSOS:

MAMAS ESTRESADAS

espanol.babycenter.com/a7600020/mam%C3%A1s-estresadas-se%C3%B1ales-y-soluciones

MADRES PRIMERIZAS – COMO COMBATIR EL ESTRÉS:

<http://bebesencamino.com/articles/madres-primerizas-como-combatir-el-estres>

APLICACIONES:

MEJORES APLICACIONES PARA MADRES PRIMERIZAS

biut.cl/tech/2013/02/las-mejores-aplicaciones-para-padres-primerizos/

VIDEO:

MADRE S.O.S. – TIPS PARA MADRES PRIMERIZAS

youtube.com/watch?v=6Hwj_pgyy-Y

DUDAS Y MIEDOS COMUNES DE LOS PADRES

youtube.com/watch?v=DP8LfgNiSFU

SER MADRE PRIMERIZA

El cuidar de su bebé recién nacido es muy diferente que estar embarazada. Es normal que, como madre primeriza, se sienta asustada e insegura con respecto al cuidado de su bebé recién nacido. ¡Lo está haciendo muy bien! Procure disfrutar esos preciados momentos con su nuevo bebé.

CONSEJOS

- Aprenda a reconocer las señales que le da su bebé.
- Prepárese bien antes de llevar al bebé a su chequeo médico.
- ¡Pida ayuda cuando la necesite!

Si éste es su primer bebé, es normal que se sienta nerviosa o asustada al cargarlo, o al tratar de adivinar lo que necesita. No se preocupe. Pronto aprenderá. Durante su primer año de vida, usted llevará al bebé al doctor por lo menos seis veces para hacerle un chequeo de salud (también conocido como “chequeo del bebé sano”). Cada visita es una oportunidad para hacerle preguntas a su médico, y así obtener el apoyo que necesita como nueva madre.

Si nota que simplemente no tiene ganas, o está realmente confundida sobre cómo cuidar de su bebé, pídale ayuda a alguien, ya sea a un pariente, a algún miembro del su iglesia, a alguna amistad, a un vecino de confianza, o a su médico o enfermera. Lo más seguro es que alguno de ellos también tengan hijos y entienden perfectamente su situación. Si en algún momento usted piensa que el bebé está enfermo, no espere hasta el próximo chequeo médico del bebé. Llame al doctor cuanto antes posible.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Como madre primeriza, una buena manera de sentirse más segura y forjar una buena relación con su bebé consiste en aprender a descifrar lo que significa el comportamiento de su bebé. Aprenda a reconocer las señales que le da su bebé. Obsérvelo y trate de reconocer cuándo tiene hambre. La siguiente señal a reconocer es cómo darse cuenta si ya comió suficiente y está satisfecho. Una vez que haya resuelto esos dos “misterios” de su bebé, intente detectar cuándo quiere que lo cargue.
- ¿Siente que su bebé se la pasa llorando todo el tiempo? Consulte la tabla que aparece abajo para aprender a reconocer las señales que dan los bebés para dejarnos saber qué necesitan.
- Es importante que siga las recomendaciones de cómo debe dormir su bebé. Recuerde que lo mejor es que duerma boca arriba.
- Recuerde lavarse las manos cuando toque al bebé, y pídale a las visitas que hagan lo mismo para ayudar a mantenerlo sano mientras se desarrolla su sistema inmunológico.

¿QUÉ SEÑALES LE DA SU BEBÉ PARA DEJARLE SABER QUE TIENE HAMBRE, QUE YA COMIÓ SUFICIENTE, QUE QUIERE QUE LO CARGUE, QUE ESTÁ CANSADO, O QUE NECESITA ALGO?

CUANDO EL BEBÉ TIENE HAMBRE...	CUANDO EL BEBÉ YA COMIÓ SUFICIENTE...	CUANDO EL BEBÉ QUIERE QUE LO CARGUE...	CUANDO EL BEBÉ ESTÁ CANSADO O NECESITA UN CAMBIO DE AIRES
<ul style="list-style-type: none"> • se pone las manos en la boca • dobla los brazos y las piernas • hace sonidos con la boca como si estuviera chupando • abre la boca en busca del pezón 	<ul style="list-style-type: none"> • voltea la cabeza en dirección opuesta del pezón • se queda dormido • se suelta del pezón • relaja las manos y los brazos 	<ul style="list-style-type: none"> • está calmado y relajado • la busca con los brazos • sigue su voz o el movimiento de su cara con la cabeza • se le queda viendo • levanta la cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • arquea la espalda y se voltea • pone las manos, los brazos o las piernas tiesas • frunce el ceño • bosteza

Una vez que empiece a reconocer las señales que le da su bebé, verá que bien aprende a responder a sus necesidades. El tener más confianza en su habilidad de responder a lo que necesita su bebé, le ayudará a tener un bebé más contento y más tranquilo y a tener menos estrés.

Conforme vaya conociendo mejor a su bebé, empezará a saber cómo calmarlo cuando llora. A continuación le proporcionamos ideas para calmar al bebé. Recuerde que cada bebé es diferente y es posible que no todas las sugerencias le funcionen. Haga la prueba con varios métodos hasta que encuentre lo que funciona mejor para usted.

- **Movimiento:** intente mecer lentamente al bebe
- **Sonido:** intente callar al bebé diciéndole “shhhh”, canturreándole, o cantándole en voz bajita para calmarlo.
- **Masaje:** Déle un masaje suave a su bebé.
- **Acurrúquelo:** Coloque a su bebé en contacto directo con su piel, o en un portabebés para que se sienta cerca de usted y pueda escuchar el latido de su corazón. Esto crea un ambiente similar al útero que ayuda a calmar a los bebés.
- **Envuélvalo:** Envolver al bebé en una cobija caliente y ligera puede ayudar a calmarlo y a que duerma durante más tiempo.
- **Cárguelo:** Intente consolar al bebé cargándolo y colocándolo sobre el hombro, o cárguelo de lado o boca abajo en sus brazos. Haga esto solamente para calmar al bebé. Nunca ponga al bebé a dormir de lado o boca abajo. La manera más segura para dormir al bebé es boca arriba.

RECURSOS:

DECÁLOGO DE LOS ERRORES DE UNA MADRE PRIMERIZA

guiainfantil.com/1542/decalogo-de-una-madre-primeriza.html

MANUAL DEL PRIMER HIJO

abcdelbebe.com/especial/madre-primeriza

EMBARAZO PRIMERIZO – QUE HACER DESPUÉS DEL PARTO

primeriza.elembarazo.net

VIDEO:

TIPS PARA MADRES PRIMERIZAS

youtube.com/watch?v=WXJKWsb15s0

HISTORIAS DE MADRES PRIMERIZAS

youtube.com/watch?v=DaHZ35YT1oQ

CONSEJOS PARA MADRES PRIMERIZAS

youtube.com/watch?v=Z77uWHmWkss

APLICACIONES:

12 APLICACIONES GENIALES PARA LAS MAMAS

ehowenespanol.com/12-apps-geniales-mamas-galeria_69449/

BLOGS:

EL RECIÉN NACIDO – CONSEJOS PARA MADRES PRIMERIZAS

materna.com.ar/Bebe/El-primer-mes/Articulos-el-primer-mes-del-bebe/Consejos-para-madres-primerizas/Articulo/ItemID/19107/View/Details.aspx

MADRE S.O.S. – TIPS PARA MADRES PRIMERIZA

youtube.com/watch?v=6Hwj_pgyy-Y

DUDAS Y MIEDOS COMUNES DE LOS PADRES

youtube.com/watch?v=DP8LfgNiSFU

MADRE PRIMERIZA

madreprimeriza.com

CUANDO HAY OTROS NIÑOS EN CASA

Tener a un bebé recién nacido puede ser difícil para sus otros hijos, lo cual a su vez puede causarle a usted más estrés. Es posible que sus otros hijos sientan que les dedica menos tiempo desde la llegada del bebé y que empiecen a comportarse como bebés para llamar su atención. Por ejemplo, es posible que sus hijos empiecen a llorar más, o que se les olvide cómo ir al baño, o que muestren enojo o fastidio hacia el bebé.

CONSEJOS

- Tómese una siesta con sus otros hijos
- Pídale a sus otros hijos que le ayuden con el cuidado del bebé
- ¡Pida ayuda cuando la necesite!

- La reacción de otros hijos a la llegada de un bebé recién nacido a casa puede variar dependiendo de múltiples factores tales como su edad, su personalidad, o si ambos padres viven en la casa.
- Es normal que sus otros hijos muestren enojo o descontento con los cambios que trae un nuevo bebé, o debido a que usted tiene menos tiempo para dedicarles a ellos. Es posible que digan cosas como: “vamos a devolver al bebé al hospital”.
- Pero no es saludable que sus otros hijos muestren agresión hacia usted o hacia el bebé.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Usted puede ayudar a reducir la tensión y el estrés que sienten sus otros hijos. Para calmarlos y ayudarles a sentir que no van a perder su lugar dentro de la familia con la llegada del bebé, intente algunas de las siguientes sugerencias:

- Junto con sus otros hijos, mire fotos y videos de cuando ellos eran bebés y cuénteles cómo eran ellos y qué hacían cuando eran bebés.
- Léales libros
- Tómese una siesta con ellos
- Prepáreles y comparta con ellos un tentempié rico y saludable, y pídale que le cuenten algo divertido o chistoso que les pasó ese día
- Permítales expresar lo que sienten hacia el nuevo bebé
- También puede pedirles que le ayuden con el cuidado del bebé y déjeles saber lo importante que es su ayuda para usted
- Busque la ayuda de otros adultos, ya sean parientes, amistades, o de su pareja. Pídale que les dediquen tiempo exclusivo a sus otros hijos. Pídale que le ayuden a reforzar el lugar que ocupan sus otros hijos dentro de la familia a través de algunas de las actividades sugeridas anteriormente a llevándolos de paseo.
- Busque libros en su biblioteca pública sobre el tema de la llegada de un nuevo bebé a casa.

RECURSOS:

CONSEJOS DE CRIANZA POSITIVA

cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/index.html

COMO PREPARA A SU HIJO PARA LA LLEGADA DE UN NEVO BEBE

kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/sibling_prep_esp.html

EL NACIMIENTO DEL SEGUNDO HIJO:

kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/second_child_esp.html

APLICACIONES:

12 APPS GENIALES PARA LAS MAMAS

ehowenespanol.com/12-apps-geniales-mamas-galeria_69449/

BLOGS:

COMO ACTUAR CON TU HIJO CUANDO LLEGA UN HERMANO

crecerfeliz.es/Ninos/Desarrollo-y-aprendizaje/llegada-de-un-hermano

COMO TRATAR LOS CELOS DEL PRIMER HIJO HACIA UN RECIÉN NACIDO

ehowenespanol.com/tratar-celos-del-hijo-hacia-hermano-recien-nacido-como_272127/

VIDEO:

HERMANA MAYOR CONOCE AL NUEVO BEBE

youtube.com/watch?v=ZxXIZ8KZ7lc

SER MADRE SOLTERA

Ser madre soltera puede ser sumamente estresante. Las madres solteras tienen que hacerse cargo de todas las cosas y responsabilidades que de otro modo serían compartidas entre los dos miembros de una pareja. Es normal que su estado financiero, su salud mental, y las necesidades del bebé le causen estrés. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para reducir sus niveles de estrés.

CONSEJOS

- Forme un sistema de apoyo.
- La actividad física le puede ayudar a reducir el estrés.
- Establezca una rutina diaria para mantener la salud y el buen comportamiento de sus hijos.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- La actividad física puede ayudarle a reducir el estrés y a tener mayor confianza en sí misma para resolver cualquier situación que se le presente. Consulte las secciones sobre la Actividad Física y Las Técnicas para Eliminar el Estrés.
- Intente establecer una rutina para la hora de comer y la hora de dormir de su bebé (y de sus otros hijos). Tener una rutina regular ayuda a mantener la salud, el buen comportamiento y el buen dormir de los niños.
- Busque ayuda. Recuerde que se necesita ser una persona fuerte para tener el valor de pedir ayuda cuando la necesita. Lea la sección Sistemas de Apoyo para enterarse de cómo y dónde puede obtener ayuda.
- A menudo las madres solteras se benefician al hablar con un terapeuta, al buscar terapia familiar, o al hablar con un pastor o miembro del clero en su congregación religiosa o iglesia. Consulte la guía de recursos para aprender acerca de otras opciones. También existen programas de visitas domiciliarias para madres solteras con bebés recién nacidos. Para encontrar un programa cerca de usted, llame al 2-1-1- o visite la página web 211website.com. O consulte nuestra sección de recursos para encontrar programas adicionales.

RECURSOS:

Programa de Visitas a los Hogares:

FAMILIAS SALUDABLES IN AMÉRICA

La información está escrita en Inglés, pero llame a su oficina local para servicios en español.

<http://www.healthyfamiliesamerica.org/site-finder>

ASOCIACION ENFERMERA – FAMILIA

nursefamilypartnership.org/Espanol

BEST BABIES COLLABORATIVE/LA BEST BABIES NETWORK

La información está escrita en Inglés, pero llame a su oficina local para servicios en español.

staging.labestbabies.org/healthy-births-collaboratives/what-are-best-babies-collaboratives

CLINICA DE LOS ANGELES PARA LA ORIENTACION INFANTIL

lacgc.org/espanol.htm

¡BIENVENIDO BEBE!

unicef.org/uruguay/spanish/bienvenido_bebe.pdf

¿HAY BECAS DISPONIBLES PARA MAMAS QUE ESTUDIAN?

espanol.babycenter.com/a25006479/hay-becas-disponibles-para-mam%C3%A1s-que-estudian-en-estados-unidos

MADRES SOLTERAS

portumatrimonio.org/todapareja/v/madres-solteras-y-madres-solas/

APLICACIONES:

LAS 10 MEJORES APLICACIONES DE RECETAS DE COCINA

sevilla.abc.es/mobility/las_mejores_app/android/las-mejores-app-android/las-10-mejores-aplicaciones-android-de-recetas-de-cocina/

BLOOM

itunes.apple.com/US/app/id471389306?mt=8

BLOGS:

MADRE SOLTERA

madresoltera.org/

YO SOY MADRE SOLTERA

yosoymadresoltera.org/

EASY BUDGET APP

brainz.org/10-best-time-saving-apps-for-single-parents/

GAS BUDDY

play.google.com/store/apps/details?id=gbis.gbandroid&feature=related_apwiZ2Jpcy5nYmFuZHZHJvaWQiXQ

FRASES PARA MADRES SOLTERAS

frases-citas.euroresidentes.com/2012/04/frases-para-madres-solteras.html

VIDEO: MADRES SOLTERAS COMPARTEN SU HISTORIA

youtube.com/watch?v=NSuU_kVYcQ8

LA FALTA DE SUEÑO

El dormir suficiente y tener una buena rutina para dormir es tan importante para mantener la buena salud como comer sano y hacer ejercicio. Es recomendable que una persona adulta duerma entre 7 y 8 horas diariamente. Por lo general, las mamás de bebés recién nacidos no obtienen 7 u 8 horas de sueño seguidas, ya que el bebé tiene que comer cada dos o tres horas durante la noche.

Se ha demostrado a través de estudios que, aún si logra obtener siete u ocho horas de sueño durante un período de 24 horas, el sueño interrumpido (por ejemplo, si duerme durante varios lapsos de tres horas a la vez) no le proporciona el descanso necesario, lo cual puede dificultarle bajar de peso e incrementar su riesgo de contraer diabetes.

Es normal que se sienta cansada y que tenga el sueño interrumpido si tiene un nuevo bebé en casa. Pero no es recomendable rechazar la ayuda de alguien que se ofrezca a ayudarle con el bebé. Aceptar ayuda de otros le permitirá obtener el sueño que necesita y le permitirá establecer una buena rutina para dormir.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Si está amamantando a su bebé, use un extractor de leche materna una vez por semana y pídale a su pareja, a una amistad o pariente, o a la persona que le ayuda a cuidar al bebé, que le dé de comer al bebé durante la noche. De ese modo, por lo menos una vez por

CONSEJOS

- Duerma cuando el bebé esté durmiendo.
- Pida que alguien le ayude con el bebé para que usted pueda descansar.
- Beba agua, coma sano, y camine durante el día para obtener la energía que necesita.

semana, usted podrá obtener 6 ó 7 horas de sueño sin interrumpir.

- Pídale a una amistad o pariente que venga a su casa a cuidarle al bebé durante el día para que usted pueda tomarse una siesta.
- Tómese una siesta cuando el bebé esté durmiendo.
- Tome agua, coma sano, y camine durante el día para mantener la energía que necesita para cuidar de sí misma y del bebé.
- Prepare su habitación para que le incite el sueño. Por ejemplo, cerciórese de que en la habitación no haya demasiado ruido, que esté oscura y relajante, con una temperatura ni muy caliente ni muy fría.
- Utilice su habitación sólo para dormir. Procure no ver la televisión ni escuchar música en su habitación. Saque el televisor, la computadora, y otros aparatos electrónicos de su habitación para evitar las distracciones.
- Evite comidas grandes y pesadas antes de irse a dormir.

RECURSOS:

MANEJO DE ESTRÉS

nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm

SECRETOS PARA DORMIR BIEN

<http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/secretos-para-dormir-bien.aspx>

¿CUÁNTO TIEMPO DEBO DE DORMIR?

healthfinder.gov/espanol/prevention/ViewTopicFull.aspx?topicId=27

MADRES DUERMEN SUFICIENTE, PERO NO CON CALIDAD

bebesymas.com/postparto/las-madres-primerizas-duermen-suficiente-pero-mal

SUENO Y LA ANSIEDAD – RECOMENDACIONES PARA DORMIR BIEN

<https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/sueno-y-ansiedad-recomendaciones-para-dormir-bien/>

APLICACIONES:

SLEEP CYCLE ALARM CLOCK

itunes.apple.com/us/app/sleep-cycle-alarm-clock/id320606217?mt=8

SLEEP

itunes.apple.com/us/app/sleep/id387201727?ign-mpt=uo%3D5

BLOGS:

¿CUANTAS HORAS NECESITAMOS DORMIR REALMENTE?

blogthinkbig.com/cuantas-horas-necesitamos-dormir/

VIDEO:

CONSEJOS PARA MADRES PARA DORMIR MÁS

youtube.com/watch?v=KjU-3JcE0OE

¿CÓMO AYUDAR A MÍ BEBE A DORMIR POR LAS NOCHES?

youtube.com/watch?v=JqPl5ic8jK4

RELAX AND SLEEP WELL

itunes.apple.com/us/app/relax-sleep-well-by-glenn/id412690467?mt=8

SLEEPMAKER RAIN

itunes.apple.com/us/app/sleepmaker-rain-free/id317858067?mt=8

SLEEPBOT

mysleepbot.com

COMO DORMIR BIEN

comodormirbien.org/

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE DORMIR LO SUFICIENTE?

univisionaustin.univision.com/videos/video/2014-07-03/estudio-explica-como-dormir-lo

LAS RELACIONES ÍNTIMAS

El tener un bebé recién nacido puede significar menos tiempo para dedicarle a su pareja. Si usted está en una relación íntima (con su esposo, su pareja, su novio, o novia), esto puede causarle estrés. Es posible que su pareja piense que no pasa suficiente tiempo con él o ella, o que sienta que le dedica toda su atención al bebé.

Como mamá de un recién nacido, es posible que no tenga ganas de tener relaciones sexuales con su pareja, incluso cuando el médico le haya dicho que ya puede hacerlo. Algunas mujeres aún tienen dolor o se sienten doloridas después del parto. Algunas veces puede ser difícil encontrar un balance entre el ser madre y el ser pareja. Es importante que hable con su pareja acerca de sus sentimientos y que busque el apoyo de sus amistades, familiares o de su médico (consulte la sección sobre La Contracepción).

- Es normal tratar de hablar de este tema con su pareja y también es normal que usted piense que ambos tendrán que ceder un poco.
- Puede que sea difícil encontrar el momento oportuno para hablar de estos temas con su pareja, o que se le dificulte hablar sobre esto cuando se siente cansada o tiene malestar físico después del parto. Pero es importante que haga todo lo posible por dedicarle tiempo a su relación, incluso unos cuantos minutos al día pueden ayudar.
- También es normal hacer cosas juntos, como familia, con el nuevo bebé, como por ejemplo salir a caminar al parque. Esto les

CONSEJOS

- Divida las responsabilidades del hogar entre todos los miembros de la familia. Haga una lista.
- Deje que otros miembros de la familia le ayuden con el quehacer de la casa.
- No olvide dedicarle tiempo de calidad a su pareja y a sus otros seres queridos.

ayudará a disfrutar el ser parte de una familia y a acostumbrarse a su nuevo papel de padres y pareja a la vez.

- Además, si vive con su pareja, con su familia, o está en una relación íntima con alguien que pasa mucho tiempo con usted, es normal que desee que esta persona le ayude con el quehacer de la casa, aunque haya sido usted la que lo hacía todo antes de que naciera el bebé.
- Es normal no estar completamente de acuerdo con su pareja con respecto a estas cosas, sobre todo durante este período de ajuste.
- No es normal que su pareja o algún otro miembro de su familia abuse de usted o de su bebé física, emocional, o sexualmente.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Es importante que hable sobre cómo el traer un nuevo bebé a casa puede afectar sus relaciones.
- Es importante que hable con su pareja o con su familia sobre la mejor manera de dividir las responsabilidades del hogar. Haga una

lista que indique quién está a cargo de los quehaceres diarios de la casa y póngala en su refrigerador para ayudar a que todos sepan cuáles son sus responsabilidades diarias mientras se ajustan a la nueva rutina con el bebé.

- A veces, dejar que los miembros de su familia elijan los quehaceres que prefieren hacer o turnarse las faenas diarias puede ayudar a reducir el estrés.

- Aunque tener un nuevo bebé en casa puede ser agotador, es importante darse el tiempo de enviarle un texto amoroso a su pareja o a un miembro de su familia, planear una cita juntos, hablar sobre cómo pueden dedicarse más tiempo juntos, y no olviden disfrutar tiempo juntos con el bebé también.

RECURSOS:

8 CONSEJOS PARA MANTENER LA INTIMIDAD EN CASA

parejas.about.com/od/Parejasconhijos/a/Ocho-Consejos-Para-Mantener-La-Intimidad-Cuando-Hay-Hijos-En-Casa.htm

¿CÓMO RECUPERAR LA INTIMIDAD DESPUÉS DE UN HIJO?

espanol.babycenter.com/blog/vida_y_hogar/como-re-encender-la-pasion-despues-de-tener-hijos/

COMO CONVERTIRSE EN PADRES AFECTA SU RELACIÓN DE PAREJA

https://kidshealth.org/es/parents/?search=y&q=becoming-parents-esp&site=kh&client=ms_p_es&output=xml_no_dtd&filter=p

BLOG: MADRE PRIMERIZA – MATERNIDAD, PATERNIDAD Y PAREJA

madreprimeriza.com/maternidad-paternidad-y-pareja/

VIDEO:

PADRES PRIMERIZOS – ¿CÓMO AFECTA LA RELACIÓN DE PAREJA?

youtube.com/watch?v=wSQwhwCT93Y

FALTA DE COMUNICACIÓN ENTRE LOS FUTUROS PADRES

hogarutil.com/salud/maternidad/embarazo/201006/falta-comunicacion-entre-futuros-padres-6813.html

COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

hogarutil.com/salud/maternidad/201305/comunicacion-padres-hijos-19923.html

COMUNICACIÓN DE PAREJA ANTE LOS TEMORES

hogarutil.com/salud/maternidad/embarazo/201005/comunicacion-pareja-ante-temores-6747.html

CONSEJOS PARA ELIMINAR EL ESTRÉS

Si se siente estresada y agobiada debido a las responsabilidades que tiene ahora como nueva mamá, intente algunas de las técnicas para eliminar el estrés que le recomendamos a continuación para sentirse mejor. Eliminar los niveles de estrés puede ayudarle a sentirse más alerta y con más energía para que pueda cuidar de su bebé.

CONSEJOS

- Eliminar el estrés puede ayudarle a recuperar la energía.
- Respirar hondo, meditar, y hacer yoga pueden ayudarle a relajarse.
- Manténgase saludable: beba agua, coma sano, y haga ejercicio.

1. NO TRATE DE HACERLO TODO - Dése cuenta de que no puede hacerlo todo. No tenga miedo de pedir ayuda y sepa reconocer cuando necesita descansar. No tenga miedo de dejar algunos quehaceres para más tarde y tómese un descanso bien merecido. No pasa nada si le pide a alguien que le cuide al bebé durante una hora para que usted pueda hacer algo que le ayude a sentirse mejor.

2. RESPIRE HONDO O MEDIATE.

- Tómese cinco minutos para usted sola y busque un lugar donde pueda estar cómoda, en silencio, sin interrupción.
- Enfóquese en el ritmo de su respiración.
- Intente diferentes posiciones de meditación y escoja la que más le acomode.
- Elija un objeto en el cual enfocarse. Muchas personas enciendan una vela y se enfocan en la llama. Descargue aplicaciones para meditar y relajar en su teléfono celular: Las mejores apps de relajación y meditación: (elandroidelibre.com/2014/07/las-mejores-apps-de-relajacion-y-meditacion-para-android.html)

3. HAGA YOGA. No necesita ninguna clase de equipo para practicar yoga. Simplemente póngase ropa cómoda y busque un espacio en el piso de su casa donde pueda estirarse por completo. Consulte una página de web para aprender cómo empezar a practicar yoga. También puede descargar aplicaciones para teléfono celular o mirar videos en la red Internet que le ayudarán a empezar a hacer yoga para reducir sus niveles de estrés.

- Rutina de yoga para principiantes: [youtube.com/watch?v=y6SUxYbGb7U](https://www.youtube.com/watch?v=y6SUxYbGb7U)
- Rutina básica de yoga: [youtube.com/watch?v=fMo5w8geDdM](https://www.youtube.com/watch?v=fMo5w8geDdM)

4. DÚCHESE. Mientras su bebé toma una siesta, póngalo en un columpio para bebés cerca de la puerta del cuarto de baño donde usted pueda verlo mientras se ducha. Ducharse le ayudará a sentirse refrescada, con nueva energía, lo cual le ayudará a reducir el estrés.

5. BUSQUE UN GRUPO DE APOYO. Busque un grupo de apoyo cerca de casa. Ésta es una manera ideal de conocer a otras mamás con bebés de la misma edad que la de su bebé. Ellas entenderán lo que usted está sintiendo. Intercambie con ellas consejos y sugerencias sobre cómo eliminar el estrés.

6. HAGA EJERCICIO. Algo tan sencillo como caminar alrededor de la manzana o marchar sin avanzar durante cinco minutos puede ayudarle a aclarar su mente, a renovar su energía, y a reducir sus niveles de estrés.

7. RÍASE UN POCO. Reír puede ayudarle a reducir su estrés. Busque un programa cómico en la televisión, o llame por teléfono a algún amigo o amiga que sepa hacerla reír.

8. EXPRÉSESE. Simplemente el hablar con alguien acerca del estrés que está sintiendo puede ayudarle a sentirse mejor. Llame a alguien de confianza y comparta sus sentimientos.

9. MANTÉNGASE SALUDABLE. Beba agua, coma sano, y haga ejercicio. Llevar una vida sana y saludable puede reducir el estrés y ayudarla a sentirse mejor.

10. CONSIÉNTASE. Tómese un tiempo para pintarse las uñas, arreglarse el cabello, o hacerse un tratamiento facial. Esto le ayudará a sentirse mejor consigo misma y a recuperar su energía.