



Padres con más energía

8 A 12 MESES

ARTÍCULO

2 MIN

El desarrollo del bebé requiere padres capacitados, positivos y capaces de generar armonía familiar.

Ser padres es maravilloso pero no es una tarea fácil. Tu bebé puede llevarse todas tus energías si no eres capaz de poner en equilibrio las tareas cotidianas, el trabajo o los quehaceres del hogar. El desarrollo del bebé requiere padres capacitados, positivos y capaces de generar armonía familiar.

La idea es no sentirse sobrepasados en el desarrollo del bebé, ser mamá o papá es una labor de todos los días y estimular a nuestros hijos es primordial, sin embargo, también es importante que los padres se sientan bien, solo de esta manera se puede asegurar lo mejor para el desarrollo del bebé.

Si nos sentimos colapsados durante el desarrollo del bebé, no es tan difícil realizar un cambio de actitud. En primer lugar hay que dejar de lado la culpa y reemplazarla por otro pensamiento: “Es importante que yo esté bien para transmitirle eso al niño y a los miembros de mi familia”.

¿Cómo puedo sentirme mejor?

Si los padres se sienten sobrepasados en el desarrollo y cuidado del bebé no deben tardar en pedir ayuda. Dejar el niño al cuidado de algún familiar puede ser una buena instancia para distraerse, recobrar fuerzas o salir con la pareja. Más tarde el encuentro con el bebé será más fructífero.

Es posible que el desarrollo del bebé o la crianza de los niños te tome mucho tiempo, sin embargo, no debes dejar de lado tus espacios personales. Es importante que tengas tiempo para pensar o reflexionar, esto ayuda a que te sientas mejor y rindas como mamá o papá. ¿Cómo puedes lograrlo? Intenta tener un hobby o pasatiempo, una actividad semanal que te relaje o distraiga. Puede ser de tipo literario, deportivo o religioso, lo importante es que participes en algo que te haga sentir mejor.

Cuidar a tu bebé no puede significar que te niegues a ti mismo. Siempre recuerda como eras antes de ser mamá o papá, no dejes de lado lo que te gusta y guarda un tiempo para llevar a cabo actividades de tu agrado. Si en el desarrollo y cuidado del niño necesitas ayuda, no dudes en conversar con algún amigo o familiar, piensa que siempre hay personas capaces de colaborar o ayudarte.