

¡ASÍ CONSIGO SER UNA MADRE O UN PADRE FUERTE EMOCIONALMENTE! ¿QUÉ ME AYUDA A CONSEGUIRLO?

Voy a tener un bebé y ya estoy deseando conocerlo.

Acabo de ser mamá o papá. ¡Por fin tengo a mi peque en mis brazos!

Al principio no sabía cómo sería mi rutina con un bebé. Y cada día aprendo algo nuevo.

Mi vida ha cambiado por completo. Se ha llenado de cosas hermosas. Pero también de otras que resultan más difíciles de lo que pensaba: suelo dormir muy poco y mi cuerpo está agotado. A veces todo me supera. En ocasiones me siento incapaz de enfrentarme al día a día con el bebé. Todo eso es normal.

Debo tener clara una cosa: mi bebé y mi familia necesitan que sea fuerte emocionalmente.

Estas son algunas señales que reflejan que soy fuerte emocionalmente:

- Me encuentro bien.
- Cuido a mi bebé.
- Mi bebé crece y se desarrolla bien.
- Mantengo una buena relación con mi pareja.
- Soy capaz de gestionar mi día a día.
- Consigo mantener la calma ante los problemas.
- Puedo trabajar y cumplir con mis obligaciones.
- Conservo mis amistades. No me aíso.

Aprendo algo cada día

Acabo de estrenarme como madre o padre. Todo es nuevo para mí. Aún estoy aprendiendo. Suelen surgirme dudas: ¿qué es lo correcto?, ¿cómo me decido? Es lógico. ¿Estaré cometiendo un error? Tampoco pasa nada. Mi bebé y yo aprendemos juntos cada día.



Me enorgullezco

Ya he hecho muchas cosas bien y lo estoy haciendo muy bien con mi bebé. Eso es genial y me llena de orgullo.



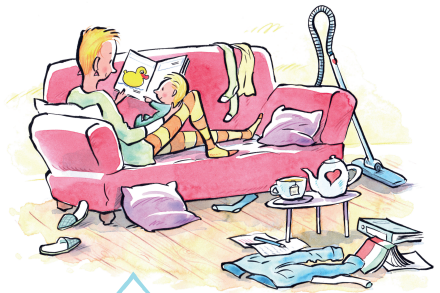
Saco tiempo para relajarme

Mi nuevo día a día es agotador. Intento sacar ratos para relajarme a diario. Todos los días hago algo bonito que me guste.



No todo tiene que salir a la perfección

Nadie es perfecto en *todo*. Hay cosas que verdaderamente son importantes para mí, mi bebé y mi familia. Para esas me esfuerzo al máximo. Para ello, debo pasar otras cosas por alto.



Me escucho para saber qué necesito

Hago pausas. Me paro a observar cómo me encuentro. Pienso en lo que necesito. Así, enseguida me doy cuenta de si algo me supera.





Haz ejercicio

Suelo sentir cansancio. Y aun así, hago ejercicio. Me siento bien moverme. Hago cosas que me gustan. Por ejemplo, camino, practico yoga o salgo a correr.



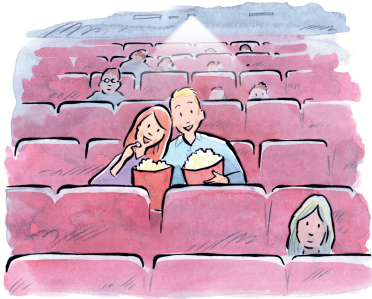
Quedo con otras personas

Paso tiempo con mi círculo cercano. Quedo con gente. Hablo de lo que estoy viviendo. Expreso mis deseos. Por lo general, los demás tienen buenas ideas.



Soy una persona agradecida

Mi vida está repleta de cosas buenas por las que doy gracias. Por ejemplo, una persona me ayuda o es amable conmigo. Siempre pienso en ello cuando la rutina se me hace difícil. Las cosas buenas que hay en mi vida consiguen darme fuerza.



Confío en mí

A lo largo de toda mi vida, he aprendido y conseguido mucho. Ya soy capaz de hacer muchas cosas bien y sé que todavía puedo aprender mucho más.



Cuido mi relación y dedico tiempo a mi pareja

El día a día con un bebé cansa. Mi pareja y yo a veces no compartimos la misma opinión y discutimos. Pero nuestro amor es importante. Necesitamos tiempo para nosotros. Por eso de vez en cuando nos gusta hacer algo romántico a solas.



Me dejo ayudar

No tengo que empeñarme en hacer todo yo. Pido ayuda a otras personas cuando lo necesito y también sé que existe la opción de solicitar ayuda profesional gratuita.

Aquí podrás encontrar ayuda:

- **Asesoramiento para madres y padres** www.sf-mvb.ch
- **Matronas** (Hebammen) www.hebamme.ch
- **Para aprender a ser mamá y papá** www.elternbildung.ch
- **Asesoramiento para madres y padres** Pro Juventute 058 261 61 61 (Atención 24 horas. Servicio disponible en alemán, francés e italiano)
- **Teléfono de emergencia para madres y padres** 0848 35 45 55 (Atención 24 horas. Servicio disponible en alemán, francés, italiano, inglés y español)

