

# Cuando usted está sola

Si no tiene pareja o si su pareja no puede estar con usted, es posible que se sienta aislado al no tener a otra persona con quien compartir las responsabilidades y las alegrías. Quizás le resulte difícil ser la única persona a cargo de toda la información y de tomar las decisiones. Estas son algunas maneras de controlar esos desafíos:

- Pida ayuda y acéptela. Tal vez le preocupe cómo manejará todo por sí sola y le pese pedir ayuda. Decida qué es lo más importante y deje que otras personas le ayuden con el resto de las cosas para que pueda pasar más tiempo con su bebé.
- Pida a un familiar o amigo que participe con usted en el cuidado de su bebé. Busque a un familiar o amigo con quien pasar tiempo en la NICU. Al ser parte de la estadía en la NICU de su bebé, esta persona estará más capacitada para ayudar a cuidar a su hijo cuando ya esté en su casa.
- Hable con su empleador acerca de sus beneficios. Pregunte sobre los beneficios que puedan ayudarle a pagar el tiempo que está fuera del trabajo.
- Busque apoyo. No es fácil no tener a alguien con quien compartir sus pensamientos y preocupaciones. Si no tiene una pareja, es importante encontrar a alguien con quien hablar.

*“La idea de criarlo como madre soltera parecía casi una imposibilidad cuando mi hijo Joey nació pesando una libra. Sin una pareja en quien apoyarme, fue sumamente difícil escuchar noticias atemorizantes y verlo luchar. Pasaba el día entero en la NICU con él y luego volvía a casa a llorar hasta dormirme. Fue un desafío constante a mis fuerzas.*

*Preparé un álbum sobre las metas que Joey iba alcanzando y lo miraba todas las noches para hacerme acordar que debía ser fuerte para él. También tuve que aprender a cuidar de mí misma. Cada día, cuando regresaba de la NICU, hacía algo especial para mí. Tenía que recordarme que me lo merecía y que debía mantenerme fuerte por Joey”.*

---

**LAYNE**

MAMÁ DE UN PREMATURO

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Consulte la información actualizada en [nacersano.org](http://nacersano.org).