



Mira el video

## Adaptarse a la paternidad



### Descripción general

Convertirse en padre o madre es emocionante. Después de meses de espera, finalmente usted puede conocer a su bebé. Pero adaptarse a su nueva vida puede ser difícil. Hablemos acerca de qué esperar.

### Emociones encontradas

La paternidad desata una variedad de emociones fuertes. Algunas son buenas, pero otras pueden ser malas. Por ejemplo, es posible que repentinamente se sienta mucho más cerca de su pareja. Y es posible que sienta que ha cumplido una meta. Pero también puede sentir ansiedad y estrés. Es posible que sienta que no sabe lo suficiente como para cuidar adecuadamente a su bebé. Es posible que se preocupe porque necesita una casa más grande o un trabajo con mejor remuneración. Y es posible que lamente haber perdido algo de su libertad personal. Estos sentimientos negativos son normales. Eso no significa que usted sea un mal parente o una mala madre.

### De regreso a la normalidad

Si usted es una madre, sabe que el embarazo y el parto le pasan factura a su cuerpo. Después de que el bebé llega, es posible que usted tenga que lidiar con el agotamiento, el dolor físico y con problemas de imagen corporal. Es posible que no tenga mucho tiempo para estar a solas con su pareja. E, incluso estando juntos, es posible que no sienta ningún deseo para tener intimidad. Esto puede ser difícil para su relación. Pero tenga paciencia. Con el tiempo comenzará a sentirse como usted misma, otra vez.

### Conclusión

Ser parente es una labor que conlleva desafíos, pero que también brinda recompensas. No se juzgue con demasiada dureza si no es exactamente como lo había imaginado. Si tiene problemas para enfrentar el tema o si se siente deprimido, busque apoyo. Dígale a alguien que necesita ayuda.