

Cómo lidiar con la frustración



HISTORIAS DE FAMILIAS

A veces pensaba: "¿Qué hemos hecho? ¡Quiero que mi vida sea como antes!" Pero los buenos momentos son tan fantásticos que no puedo imaginarme no ser papá.

Traer a casa a un bebé significa muchos cambios – para su familia, su cuerpo y su rutina. Añada a eso el hecho de que está muy cansada, y la vida como un nueva madre puede ser frustrante.

Puede parecer que su bebé llora sin parar y que nada de lo que haga ayuda. Puede que se sienta atrapada en casa y que no pueda hacer las cosas que hacía antes. Puede que no se sienta cómoda con su cuerpo o con su pareja. Puede que se sienta abrumada por las visitas o por todos los consejos que recibe. Todos estos sentimientos son normales.



¿SABÍA USTED?

Hablar con otros padres primerizos le ayudará a ver que ellos sienten lo mismo que usted. Consulte la sección [Recursos](#) para obtener información sobre grupos y programas para padres.

Aliviar la frustración

Intente:

- poner al bebé en un lugar seguro y dejar la habitación por unos minutos cuando empiece a sentirse frustrada
- pedir a los amigos o a la familia que saquen al bebé a pasear para poder dormir una siesta o pasar un tiempo a solas con su pareja
- hablar con su pareja, amigos y familia sobre lo que necesite
- aceptar ayuda cuando se la ofrezcan
- compartir sus sentimientos con otros padres



EMERGENCIA MÉDICA

Si tiene pensamientos sobre hacerse daño a usted misma o a su bebé, busque ayuda inmediatamente. Hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1 (24 horas al día, 7 días a la semana) para hablar confidencialmente con una enfermera certificada. Para obtener más información sobre la depresión y la ansiedad, consulte [Su salud emocional](#).



ADVERTENCIA

Jamás sacuda a su bebé. Sacudir a un bebé puede causar daño cerebral o la muerte. Si siente que está a punto de perder el control, ponga a su bebé en un lugar seguro y aléjese. Consulte la sección [El llanto](#) y visite purplecrying.info para obtener más información.