

RECETAS PARA EDUCAR

¡PREPARADOS, LISTOS, VAS A SER PAPÁ!

En el nacimiento necesitamos crear el vínculo materno con el bebé y el apego, esta fase será de gran importancia

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Tener un hijo es una de las aventuras más bonitas, nace del amor y se gesta en el vientre de la madre. Vamos a dar una visión casera del momento.

Es uno de los acontecimientos más importantes y apasionantes de la vida pero, a su vez, también es uno de los más estresantes y desconcertantes. Es importante ser consciente de lo mucho que puede cambiar la vida la llegada de un hijo.

Si la relación de pareja está lo bastante consolidada y los dos miembros están convencidos, el bebé será el mejor regalo. No obstante, hay que saber que las relaciones de pareja cambian irremediabilmente con la llegada del pequeño.

El bonito momento del embarazo, merece muchos cuidados, dado que hay una vida, y una vida que depende de lo que hagamos, y todo cuenta:

- Si fumas, tu bebé fuma. Por favor no lo hagas, le ahorrarás muchas enfermedades, y le regalarás fortaleza física. Tampoco frecuentes lugares donde se fume.

- Si bebés, a su cuerpo llegará el alcohol y sus efectos negativos. Piénsalo

- Si sientes, transmites tus sentimientos, tus miedos, angustias, alegrías,... todo le llega. Cuidate también a nivel mental y emocional, habla de tus miedos, sácalos. Evitar el estrés y las emociones negativas. Practica relajaciones, lee positivo. Déjate abrazar, si no te llegan, pide los abrazos.

- Cuidate a nivel físico, camina, frecuente el campo y espacios naturales, el sonido de los pájaros, el sonido del agua, las puestas de sol,... hazlo por él y benefíciate tú. Llevar una dieta equilibrada. El come a través de ti

- Acarícialo y háblale. Hoy tenemos múltiples experiencias de cómo nos responden con su movimiento.

- La salud es cosa de dos y la educación también. Hablad cómo queréis educar a vuestro hijo, antes de que llegue.

- Y los papás, debemos acompañar en este viaje. Vamos de copiloto, quien conduce es nuestra pareja. Ayudémosla con todo lo que esté en nuestra mano: acariciándola, mimándola, creando horarios relajados, evitando preocupaciones innecesarias; siendo comprensivos

con sus cambios emocionales y ayudando a llevar los cambios físicos. De nuevo escuchándola y abrazándola. Debemos convertirnos en la base que le dé seguridad.

- El bebé, es la prioridad. Y los padres tenemos un papel importante pero secundario sobre todo en la primera fase de crear el vínculo materno y el apego

- Cuando nace, muchas cosas van a cambiar, algunas hemos de renunciar. Pero si tenemos una actitud positiva, y estamos unidos la dificultad del cambio, será más llevadera. Pero no olvides que tener un hijo es una responsabilidad enorme y lleva implícito gran dosis de sacrificio.

- El proceso del nacimiento debería ser cuando estamos en plena juventud, ahí es cuando tenemos más energía para dormir menos, dedicarnos más...; pero para educar necesitaremos más madurez, algo que nos lo dará la edad. La vida hace que no siempre se elija cuando se quiere sino cuando se puede. Por ello cuando nos venga, será imprescindible un estirón de madurez

- En el nacimiento necesitamos crear el vínculo materno con el bebé y el apego, esta fase será superimportante. El primer regalo es que podamos ponernos al bebé ya en el paritorio con nuestra piel. Y atender todas sus necesidades básicas, para que pueda confiar en el mundo.

- El segundo regalo que no siempre será fácil, es el amamantar a nuestro bebé, además de anticuerpos de por vida, le daremos una calidez que el plástico no puede reemplazar. Eso sí, cuenta que lo del mamar, es mucho más difícil de lo que parece, fórmate y pide consejo a las matronas.

- Nunca, pero nunca, nunca dejamos al bebé en el hospital y nos vamos a casa, aunque nos tengamos que pegar con los enfermeros. Todavía me sorprende por qué en muchas situaciones vitales en la vida, no se pregunta a los psicólogos.

- Organízate para tener ayuda durante las primeras semanas de postparto. Lo vas a necesitar.

- Establece expectativas realistas sobre tu bebé (no va a dormir ocho horas seguidas desde la primera noche), para la pareja y la casa (no podrán tener la casa impecable), ahora la prioridad será otra y cambiarán las que teníamos.

- Hay que prepararse para un sueño interrumpido. Los recién nacidos desafían la capacidad de los padres para dormir una buena noche de sueño. Coordínate con tu pareja para tomar turnos.

Demasiada información sobre lo que debe y no debe hacerse puede llegar a confundir y a agobiar.

¡Paciencia con las suegras!. Aun así, hay que aprender a aceptar los consejos, la ayuda adecuada y proporcionada, que podría ser desestresante y muy valiosa. En caso de duda déjate llevar por tu instinto maternal.

Es normal tener miedo a ser padre, sobre todo si se es primerizo. Es un miedo a lo desconocido. Cuenta que la paternidad es un factor desestabilizante de la vida. Pero esta maravillosa aventura merece la pena, y más si se comparte. Es una oportunidad que nos ofrece la vida para "amar a fondo perdido". Cuando eres madre o padre, te das cuenta de lo mucho que te han querido a ti tus padres y es un buen momento para hacérselo saber.

PREPARACIÓN PARA SER PADRES

1. Para la mujer:

Para prepararte para la maternidad, átate un saco de garbanzos a la tripa y ponte una bata encima. Déjalo ahí durante nueve meses. Después de los nueve meses, abre el saco y quita el 10% de los garbanzos.

Para el hombre y/o mujer:

Para prepararte para la paternidad, baja a la farmacia de tu barrio, vacía el contenido de tu cartera en el mostrador y dile al farmacéutico que se sirva el mismo. Luego vete al supermercado y, domicilia tu nómina directamente en su oficina central. Vete a casa. Coge el periódico. Léelo por última vez.

2. Antes de lanzarte a tener hijos, busca una pareja que ya los tenga y críticales por sus métodos de imponer disciplina, su falta de paciencia, sus pésimos niveles de tolerancia, y por haber permitido que sus hijos se porten como salvajes. Aprovecha, será la última vez que tendrás todas las respuestas.

3. Para hacerte una idea de cómo serán las noches, coge un saco húmedo de entre cuatro y seis kilos, anda tu salón para arriba y para abajo con el saco en brazos, sin sentarte desde las cinco de la tarde hasta las diez de la noche. A las diez suelta el saco húmedo, pon el despertador para medianoche y duérmete. Levántate a las doce y da más vueltas por el salón, con el saco húmedo hasta la una. Pon el despertador para las tres. Como no podrás dormirte, levántate a las dos y prepárate una copa. Acuéstate a las 2:45. Levántate cuando suena el despertador a las tres. Canta nanas en la oscuridad hasta las cuatro y pon el despertador para las cinco. Levántate. Haz el desayuno. Sigue esta rutina durante cinco años. Pon siempre buena cara.

4. ¿Puedes aguantar los niños en casa? Para averiguarlo, unta crema de cacao en el sofá y mermelada en las cortinas. Esconde un trozo de pescado rebozado detrás del equipo de música y déjalo ahí durante todo el verano. Mete los dedos en las macetas y luego arrástralos por las paredes más limpias. Dibuja encima de las manchas con lápices de color. ¿Qué tal queda?

5. Vestir a un niño pequeño no es tan fácil como parece: Primero, compra un pulpo v una bolsa de redcilla. Intenta colocar el pulpo dentro de la bolsa de manera que no salga ninguno de los tentáculos por los agujeros de la red. Tiempo permitido para la prueba... toda la mañana.

6. Coge una caja para huevos (vacía). Utilizando unas tijeras y un poco de pintura, conviértela en un cocodrilo. Ahora coge un tetrabrik, una pelota de ping-pong y un paquete de choco-crispis vacío y construye una réplica exacta de la Torre Eiffel. Has aprobado las pruebas para ser miembro de la asociación de padres de guardería.

7. Olvídate del deportivo y cómprate una monovolumen. Y no lo dejes en el garaje limpio y brillante. Los coches familiares no son así. Compra un helado de chocolate y métele en la guantera. Déjalo ahí. Coge una moneda y métele en el CD. Coge un paquete de galletas de chocolate de tamaño familiar, machácalas contra los asientos traseros. Araña ambos lados del vehículo con una llave.

8. Prepárate para salir, espera en la puerta del baño durante media hora. Sal por la puerta de la calle. Vuelve a entrar. Vuelve a salir. Vuelve a entrar. Vuelve a salir. Baja por el camino otra vez. Anda por la calle muy despacio durante cinco minutos. Párate a inspeccionar con detalle cada pitillo apagado, chicle tirado, kleenex usado o insecto muerto que encuentres en la acera. Vuelve hacia atrás. Chilla que estas harto hasta que los vecinos se asomen a mirarte. Date por vencido y vuelve a casa. Ya estás preparado para llevar a un niño pequeño de paseo.

9. Repite siempre lo que dices por lo menos cinco veces.

10. Vete al supermercado. Lleva contigo lo más parecido a un niño de menos de cuatro años que puedas encontrar. Si piensas tener más de un niño, llévate dos cabras. Haz la compra para una semana sin perder de vista las cabras. Paga todo lo que las cabras hayan comido o destrozado. Repítelo varias veces; mientras no puedas realizarlo con facilidad ni sueñes con tener hijos.

11. Ahueca un melón. Haz un pequeño agujero en un lado. Cuélgalo del techo y balancéalo de un lado a otro. Ahora coge un bol de papilla. Intenta meter cucharadas de papilla dentro del melón fingiendo que eres un avión. Sigue intentándolo hasta acabar la mitad de la papilla, vierte la otra mitad sobre tu regazo asegurándote que caiga mucha sobre el suelo. Ahora estas preparado para dar de comer a un niño de doce meses.

12. Apréndete todos los nombres de Pocoyo, de los personajes de las películas de Disney, Dora la Exploradora y la Patrulla canina. Cuando te sorprendas cantando canciones de Blanca Nieves en el trabajo... por fin estarás preparado para ser padre.

