

GUÍA “BEBÉ A BORDO: UNA NUEVA VIDA FAMILIAR”

Esta guía se centra en la transición a la maternidad y la paternidad y en ella se proponen algunas orientaciones para organizar la nueva vida en familia. Concretamente, se reflexiona en torno a los principales cambios que los adultos experimentan al convertirse en padre o madre. Además, se ofrecen orientaciones para ayudar a padres y madres a tomar algunas decisiones importantes respecto a la crianza y educación del bebé y se presentan consideraciones a tener en cuenta a la hora de organizar los hábitos y rutinas del bebé.

Ideas fundamentales

- Convertirse en madre o en padre es uno de los cambios más importantes que afrontan la mayoría de los adultos a lo largo de su vida.
- Los cambios individuales y familiares que se producen tras la llegada del bebé pueden resultar abrumadores. Ese sentimiento no debe ser motivo de alarma, porque después de un periodo de adaptación se recupera de nuevo la estabilidad personal y familiar.
- Cada persona y cada familia viven y afrontan la llegada del bebé de forma distinta.
- Disfrutar de la tarea de ser padre o madre favorece el propio bienestar adulto y la satisfacción en la relación de pareja; además se relaciona con formas de educar más adecuadas.
- La adaptación tras el proceso de convertirse en madre o padre implica, entre otras cosas, introducir una nueva organización en la vida familiar. Acordar y establecer esa organización desde el principio ayuda a que el proceso de adaptación tras la llegada del bebé se resuelva de forma más satisfactoria para todos los miembros de la familia.
- En la mayoría de los casos, es necesario contar con la ayuda de otras personas para cuidar del bebé. Contar con ayuda facilita a los progenitores el poder compaginar sus roles de padre y madre con el resto de roles de la vida adulta. Es necesario llegar a acuerdos sobre las cuestiones más fundamentales de la educación de los hijos e hijas con las distintas personas implicadas en su cuidado.
- Es muy importante para el desarrollo personal y para la dinámica familiar que los progenitores se sientan satisfechos con el resto de facetas de su vida adulta. Por ello es fundamental desarrollar estrategias para reorganizar la vida familiar de forma que se respeten el resto de facetas vitales además de la maternidad y la paternidad.
- Una forma de ayudar a los hijos y las hijas a crecer y a desarrollarse es organizando adecuadamente su vida diaria. Los progenitores pueden y deben, pues, organizar las rutinas diarias, los horarios y actividades que implican al bebé.
- A veces surgen dificultades con algunos hábitos cotidianos como el sueño o la comida. Sin duda hay bebés más y menos fáciles pero, en todos los casos, en la medida en que se introduzcan buenos hábitos desde el principio, es más probable que no surjan problemas.
- Las primeras normas para las y los bebés son los horarios y las rutinas. La estabilidad en las rutinas cotidianas es muy importante porque ayuda a niños y niñas a comprender que la vida tiene un orden y les ayuda a guiar su comportamiento.
- Si es necesario poner alguna norma al margen de los horarios y rutinas, se debe procurar que estas normas sean pocas, básicas, claras y bien explicadas.