



La llegada de un bebé, significa una gran alegría pero también implica varios cambios para los cuidadores que en ocasiones pueden llegar a generar estrés.



La crianza infantil conlleva responsabilidad, ya que se deben asumir diferentes tareas y actitudes que pueden percibirse como abrumadoras para los cuidadores, por lo que es necesario poner atención a los signos de estrés y atenderlos oportunamente para evitar complicaciones.

Algunas causas que pueden provocar estrés son:

El llanto del bebé:

Ya que a pesar de que es normal y en un inicio, su único medio de comunicación, puede causar que el cuidador pierda la calma.



La falta de tiempo:

Creer que al atender las necesidades del bebé, el cuidador no tiene tiempo para sí mismo o para los otros hijos.



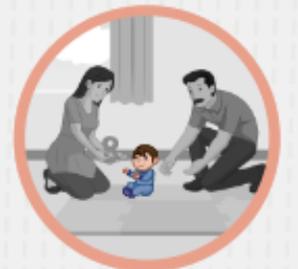
Las molestias físicas:

En el caso de la mamá, pueden presentarse molestias físicas por el reciente parto, o bien si existe alguna enfermedad o condición que genere que no se sienta capaz de cuidar al bebé.



La sensación de aislamiento:

Cuidar a un bebé puede implicar al menos en un inicio, la disminución de las actividades sociales, pues toda la atención está centrada en él.



Experiencias de conflicto familiar:

Tal vez exista algún problema de relación entre los miembros de la familia sobre temas referentes a la situación económica, las comparaciones con respecto a otras prácticas de crianza, sentimientos de culpa por alguna actividad no realizada.





Manejar el estrés es necesario para la seguridad del bebé y para la salud del cuidador. Como Promotor, puedes hacer las siguientes recomendaciones:



Mantener espacios limpios y despejados



No consumir sustancias como tabaco y alcohol



Alimentarse sanamente



Realizar ejercicios de respiración

Anticiparse a las diferentes actividades del día con el bebé



Tomar descansos durante el día



Realizar actividad física



Buscar espacios para sí mismo, aunque sean breves



Evitar compararse con otro cuidador



Expresar sus emociones con un familiar, amigo o profesional

