



## **“THE WORLD OF PARENTING”**

Parenting advice that will help families adjust to life with baby.



## EL MUNDO DE LOS PADRES

Consejos útiles para facilitar su adaptación a una nueva vida con el bebé.

## EL MUNDO DE LOS PADRES

El acostumbrarse a vivir con un nuevo bebé puede ser un desafío para los padres. No se sorprendan si al principio se sienten exhaustos y un poco abrumados. Así que estén preparados para pedir ayuda a fin de salir adelante.

### DR. JONATHAN WINICKOFF

Los primeros dos meses con un recién nacido pueden ser estresantes. Ya que se ha suscitado un cambio enorme en su vida, existe una nueva persona de quien ustedes son responsables. Al llegar del hospital, tal vez se pregunten: ¿a qué hora van a llegar los padres de la criatura? Pero resulta que los padres son ustedes, así que les toca a ustedes. Es importante reconocer cuando no se encuentran en la mejor forma y que necesitan ayuda de alguien más, ya sea de la pareja o de su círculo familiar como abuelos, tías, tíos o amigos.

### MADRE NO IDENTIFICADA

¿Te vas a reír con mami?

### MAURA DRISCOLL

Ser un buen padre de familia es una enorme responsabilidad que uno tiene que asumir, pero es importante no perder de vista lo que significa.

### LINDA MASON

No existe un camino único hacia la buena paternidad-- hay muchos; siéntase satisfecho si está saliendo adelante, si cuida de sí mismo y de su matrimonio y su relación, lo cual hará más feliz a su hijo. Tenga una visión total del asunto, no crea que sólo hay una manera de hacer las cosas y confíe en su intuición.

### ANNE FISHEL

El psicólogo infantil de apellido Winicott dice que “un buen padre de familia es un padre lo suficientemente bueno”, es decir que la mayor parte del tiempo usted sabe ponerse a la altura de su hijo y prestar atención a sus sentimientos para reaccionar de una manera amorosa y noble sin enojarse. Aunque también los padres de familia lo suficientemente buenos a veces no son perfectos.

### DR. MARTIN WANG

Al principio de los libros de Benjamin Spock sobre el cuidado del bebé, dice que uno sabe más de lo que uno cree de su papel de padre de familia, y en resumidas cuentas debemos guiarnos por nuestro sentido común para cuidar de los hijos.

### MAURA DRISCOLL

Su labor más importante como madre es criar a su bebé y cuidar bien de sí misma.

### DR. LAURA RILEY

Algo que les digo a las madres es que recuerden que se tienen que cuidar, que todavía tienen que descansar y dormir, atender al bebé y estrechar los vínculos afectivos con él, lo cual significa que no pueden atender a los demás.

O sea que el esposo tal vez tenga que ayudar a lavar la ropa, a cocinar y a hacer los quehaceres porque usted debe tratar de recuperarse y necesita pasar tiempo con su bebé.

**JULIANNA**

El mejor consejo que me han dado es que tome las cosas con calma y que no crea al pie de la letra todo lo que me dicen.

**TED LYMAN**

El haber traído a Cora a casa ha fortalecido nuestra relación. lo hemos pasado muy bien estrechando los vínculos afectivos no sólo con ella, sino entre nosotros. Me di cuenta de que tenía que hacer muchos de los quehaceres diarios que hacía Julianna, lavar la ropa y los platos, y ayudar para que ella se alimente y se hidrate bien y esté feliz a fin de que el bebé también lo esté.

**KELLY**

¿Julia, quieres mojar a Andrew?

**MAURA DRISCOLL**

Hay que reconocerlo, ser padre de familia es un trabajo de tiempo completo, pero también es importante dejar tiempo para uno mismo.

**KELLY**

Creo que un buen padre de familia mantiene su vida en equilibrio. Es una persona más tranquila y feliz porque uno tiene muchas cosas que valora. Así que yo trabajo medio tiempo, atiendo a los niños tiempo completo, y también hago yoga una vez a la semana, corro dos veces a la semana, y si no hago esas cosas me siento con estrés. De modo que trato de hacer cosas que me ayuden a sentirme feliz.

**MAURA DRISCOLL**

Dar su mejor esfuerzo es todo lo que puede pedirse a usted mismo. A medida que se familiarice con su bebé, manténgase alerta a las claves que le da.

**PEGGY KAUFMAN**

Para llegar a ser un padre de familia eficiente, y lo suficientemente bueno, tiene que aprender y estar dispuesto a aprender de su bebé y de su propia experiencia con él. Todos los bebés son distintos y todos los padres también lo son.

**MAURA DRISCOLL**

Así que trate de hacer lo mejor que pueda en su papel de padre de familia. Tenga paciencia, pida ayuda si la necesita y, sobre todo, concéntrese en amar y criar a su bebé. En última instancia, ése es el verdadero gozo del ser padres.

Para más información visite [yourtotalhealth.com](http://yourtotalhealth.com).

## THE WORLD OF PARENTING

Adjusting to life with a new baby can be a real parenting challenge. Don't be surprised if you're exhausted and a little bit overwhelmed at first. To get you through it, be prepared to ask for help.

### DR. JONATHAN WINICKOFF

The first two months of caring for a newborn can be very stressful. there's a big life change that's happened, a new person that you're responsible for. when you get home from the hospital, you may wonder, when are the parents gonna show up? but, it turns out, you are the parents, so it falls to you. and it's important to realize when you're not at your best, and bring in extra help, whether that's from your partner or from your social supports, including grandparents, aunts, uncles, or friends.

### MAURA DRISCOLL

Being a "good parent" is an enormous responsibility to take on but it's important to keep some perspective on what that actually means.

### LINDA MASON

You know there is no right way to successful parenthood there are many paths, and be happy if you are flourishing and your taking care of yourself and your marriage and your partnership, then your child will be happier. So you know look at the whole picture don't just think there's one right path and rely on your instincts.

### ANNE FISHEL

There's a very well known child psychologist named Winicott who says "a good parent is a good enough parent", and what he means by that is that a parent who, most of the time, is able to tune in to their child, to pay attention to how their child feels, to respond in a kind and loving way without getting angry. But a good enough parent also sometimes isn't perfect.

### DR. WANG

In the very first sentence of Benjamin Spocks' baby care books, he tells you as a parent that you know more than you think, and the bottom line behind that is that ah you have to trust your own common sense as a parent in taking care of your child.

### MAURA DRISCOLL

Your most important job as a Mom is to nurture your baby and to take good care of yourself.

### DR. LAURA RILEY

The one thing I usually tell the mom is that you know you have to take care of yourself, and you still need rest, and you still need sleep, and you still need to look at your baby, and bond with your baby and that means you can't wait on other people. It means your husband maybe has to help you with the laundry and he needs to cook, help with the cleaning because you really need to try and recover and you need to spend time with your baby.

### JULIANA

The best piece of advice that I got was just to take it easy and take everything with a grain a salt.

**TED**

Bringing Cora home has really solidified our relationship, we've had a really wonderful time bonding not only with Cora but with each other. I realized that I really needed to do a lot of the daily tasks that Juliana did by helping out with laundry and doing the dishes for her and helping to just keep her fed and hydrated well so that she was happy which helps make our baby happy.

**KELLY**

Can you get Andrew wet Julia?

**MAURA DRISCOLL**

Let's face it, being a parent is a full time job but it's key that you find some time for yourself as well.

**KELLY**

I think a good parent is somebody that have a balance in their life. It makes you a much calmer, happier person to have a lot of different things that are important to you. So in my life I work part time I take care of the kids full time and I also do yoga once a week, I go running twice a week and if I don't do those things for myself I feel stressed. So I try and do a well rounded number of things in order to be happy.

**MAURA DRISCOLL**

Doing your best as a new parent is all you can ask of yourself. As you get to know your baby, be open to their many cues.

**PEGGY KAUFMAN**

To be an effective, good enough parent, you need to be a learner, and you need to be willing to learn from your baby and from your own experience with your baby. No two babies are alike, and no two parents are alike.

**MAURA DRISCOLL**

So just try to do the best you can as a Parent. Be patient, ask for help when you need it and, most importantly, focus on loving and nurturing your baby. That is truly the ultimate joy of parenting.

For more information visit [yourtotalhealth.com](http://yourtotalhealth.com).