

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Preparados para ser papás?

Comparte esto

X



## ¿Preparados para ser papás?

Acabamos de enterarnos, estoy embarazada. Es un momento de gran alegría... pero también lleno de interrogantes. ¿Estaré lista para ser mamá? ¿Seremos buenos padres? ¿Tendré instinto maternal? Por dicha, tenemos nueve meses para hacernos a la idea de nuestra nueva vida con el bebé.

<https://www.momandme.nestle.com/preparados-para-ser-papas> <sup>[1]</sup>

[2] [3] [4]



# ¿Preparados para ser papás?

Acabamos de enterarnos, estoy embarazada. Es un momento de gran alegría... pero también lleno de interrogantes. ¿Estaré lista para ser mamá? ¿Seremos buenos padres? ¿Tendré instinto maternal? Por dicha, tenemos nueve meses para hacernos a la idea de nuestra nueva vida con el bebé.

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Convertirnos en mamá y papá

Esperar un bebé es una aventura extraordinaria. ¡Ser papás, también! Pero no nos transformamos en madres o padres de la noche a la mañana. Sabemos que es un proceso gradual y que poco a poco se va asimilando los nuevos roles.

### ¡Ser madre es un aprendizaje!

Tu embarazo es un período de increíbles **transformaciones**. El cuerpo cambia, las hormonas se quieren robar el protagonismo de tu vida y tu sensibilidad está a flor de piel. Las pequeñas molestias físicas y el cansancio propios de tu estado también se unen a tu estado.

Es totalmente normal que te inunde el estrés y que de un momento a otro experimentes episodios de euforia, seguidos de caídas de ánimo, estados de nerviosismo, etc. Hasta en las gestaciones más fáciles, estas distintas etapas son inevitables.

Tendrás en nueve meses, el tiempo de hacerte un sinfín de preguntas. Es un proceso normal y necesario: así es como, poco a poco, irás asumiendo tu rol de madre. Para facilitarte esta etapa de aprendizaje, no dudes en confiar en las personas que te rodean: una amiga, tu pareja, tu propia madre o hasta un terapeuta si lo consideras necesario.

### ¿Y cuál es el lugar del padre?

Para el padre, el proceso es un poco particular. Aunque **se involucre activamente en el embarazo**, siempre lo vivirá desde fuera. No podrá apoyarse en sus sensaciones físicas para habituarse a la idea de ser padre, sin embargo ser el soporte emocional de su pareja.

En ocasiones el padre puede sentirse desamparado e incapaz de ayudar. Por eso, eres tú como pareja quien debe tranquilizarlo y mostrarle que todo tiene su lugar durante estos nueve meses. Involucrarse en los cursos de preparación al parto, y a las sesiones de **haptonomía**, suele ser una excelente forma de apoyar a la futura madre.

El **instinto paternal** no sigue reglas: algunos hombres se sienten padres desde el propio anuncio del embarazo, otros desde el primer ultrasonido, otros necesitan esperar a sentir cómo se mueve su hijo o incluso otros asistir al parto o dar el primer baño...

## ¿Cómo estar listos para ser padres?

A lo largo de estos meses, ambos se irán acostumbrando **a la idea de ser padres**. No nacemos padres, nos hacemos padres. A partir de esta creencia, se ha desarrollado una nueva visión de la paternidad que se refleja en los cursos de preparación para el parto, concebidos cada vez más como cursos de **preparación para el nacimiento y la paternidad**.

El secreto de la haptonomía consiste en crear un vínculo sensorial con el bebé incluso antes de que nazca. No existe un "manual de instrucciones" para ser padres. Cada uno debe **seguir su instinto**. ¡Confíen en ustedes mismos y todo surgirá de forma natural!

También pueden buscar otros tipos de apoyo, como de **doulas, o madres experimentadas** que acompañan a las futuras mamás durante toda su gestación.

**Las doulas están agrupadas en asociaciones regionales o nacionales que prestan sus servicios a los padres, como complemento de los actos médicos que practican médicos y parteras. Las funciones de una doula son: informar, acompañar, proporcionar asistencia física y moral, y facilitar la comunicación entre los padres y el cuerpo médico si es necesario.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/preparados-para-ser-papas>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/preparados-para-ser-papas>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/preparados-para-ser-papas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/preparados\\_para\\_ser\\_papas.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/preparados-para-ser-papas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/preparados_para_ser_papas.jpg)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFPreparados%20para%20ser%20pap%C3%A1s%3F&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/preparados-para-ser-papas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/preparados-para-ser-papas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2491>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>