

# 4 consejos que todo papá primerizo debe saber



**Evelyn Zamora Lara | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.**

Este domingo 16 de junio se celebra el **Día del Padre** y la **Mtra. Gabriela Martínez – Profesora de la carrera de Psicología Clínica y de la Salud de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey-** nos brinda algunos **consejos para papás primerizos.**

## **1. Prepárate, tu estilo de vida cambiará**

Y no es como que el cambio sucede de la noche a la mañana; pero a diferencia de las mujeres, los hombres no llevan a su hijo cargando 9 meses, por lo tanto **el impacto de ser padre por primera vez es muy fuerte.**

De acuerdo a la **Mtra. Gabriela Martínez**, la **razón de estas modificaciones dependerá de la dinámica en la relación y las expectativas que tenga su pareja con el hecho de ser padres.**

Es decir si un hombre está acostumbrado a tener vida social esto continuará si la pareja resuelve continuamente su responsabilidad parental.

*“Siempre les menciono a las mujeres que dejen a los hombres ser papás, si la mujer no deja que el padre se responsabilice y le resuelve, seguirá asumiendo que su única responsabilidad es ser proveedor”, mencionó la Mtra. Martínez.*

paternidad 2 width="600" loading="lazy">

Del mismo modo, estos cambios también dependerán de **situaciones particulares con respecto a carencias afectivas** que hayan experimentado con su propio padre durante la infancia.

## 2. Cuida tu salud mental y emocional

De acuerdo a estudios etnográficos y antropológicos se ha revelado que alrededor de **40% de las diferentes culturas humanas desarrolla conducta parental** y la principal estructura social en donde **se favorece es la monógama.**

De tal forma que **un padre puede conectarse emocionalmente con sus hijos en el mismo nivel que una madre** y esto dependerá de que tanto la madre deje entrar a acercarse al padre en esa relación.

En ocasiones al intentar lograr un mayor acercamiento a los hijos los padres cambian completamente sus hábitos, dejando atrás su vida social y de pareja.

Para **evitar caer en conflictos emocionales por la llegada del nuevo integrante**, la psicóloga recomienda:

- **No te aísles** – realiza actividades y relaciónate.
- **Busca redes de apoyo** – Organiza reuniones con otros padres en donde puedas compartir experiencias de ser padre.
- **Platica con tu pareja acerca de las expectativas de ser padres y llega a acuerdos** - Sé claro con tu pareja acerca de lo que esperas y lo que quieres lograr en la crianza.

padres felices width="600" loading="lazy">

“Si emocionalmente la pareja se siente satisfecha con el rol de crianza por ende habrá un mayor acercamiento a los hijos”, mencionó la psicóloga.

Seguir estas recomendaciones además de tener una alimentación adecuada, actividad física y mantener una buena higiene del sueño puede ayudar a conservar una buena salud mental.

*“Si emocionalmente la pareja se siente satisfecha con el rol de crianza por ende habrá un mayor acercamiento a los hijos”, mencionó la psicóloga.*

### 3. Pide ayuda, no estás solo

Aunque los **hombres generalmente recurren a sus padres o amigos** como red de apoyo o acompañamiento durante la paternidad, ya **existe una cultura acerca de la salud mental**.

*“El aumento en la búsqueda de ayuda psicológica tiene que ver con el cambio generacional; los padres millennials están más conscientes de sus necesidades, provocando que el estigma de hablar con un psicólogo disminuya paulatinamente”, explicó la Mtra. Martínez*

Algunas **causas principales** por la cual los padres **buscan ayuda psicológica** son:

- **Depresión**
- **Trastornos de ansiedad**

terapia width="600" loading="lazy">

Generalmente esta ayuda psicológica es **buscada durante los primeros dos años de crianza**, a medida que la pareja se organiza y modifica su estilo de vida por la llegada del nuevo integrante.

Y esto pasa debido a que pueden **sentirse fracasados o frustrados de no desempeñar un buen papel como padre** o que sus hijos no reflejen sus expectativas de logro.

### 4. Adopta buenos hábitos para ser un padre ejemplar

Ser un padre ejemplar es una gran responsabilidad ya que se deben desarrollar una serie de habilidades que propicien y apoyen el desarrollo integral de los hijos. Habrá ocasiones en que la rutina y los conflictos cotidianos harán que se pierda el objetivo.

padre ejemplar width="600" loading="lazy">

No existe un manual para educar a los hijos sin embargo puedes adoptar algunos **puntos clave para ser un buen padre**; la psicóloga nos menciona los siguientes:

- **Predica con el ejemplo.**
- **Gestiona tus emociones.**
- **No gratifiques en exceso a los hijos, ni los sobre frustres.**
- **Establece límites claros, rápidos y precisos.**

**El cuidado de los hijos es una responsabilidad mutua**; por lo tanto los **papás que dan el biberón, cambian pañales, buscan remedios** y preparan a sus niños para ir a la escuela **no están “ayudando” están ejerciendo su paternidad.**

padre e hijo width="600" loading="lazy">

### **Acerca de la Mtra. Gabriela Martínez**

La Mtra. Gabriela Martínez es psicóloga egresada de la Facultad de Psicología en la Universidad Autónoma de Nuevo León con especialidad en Psicoterapia Psicoanalítica, cuenta con Maestría en Psicoterapia Infantil y del Adolescente por el Instituto de Salud Mental de Nuevo León, así como Maestría en Terapia de Pareja y Familia, Maestría y Doctorado en Psicoterapia Gestalt por el Centro Gestalt Monterrey.

Está certificada por el Consejo Mexicano Profesional en Psicología y la Federación Latinoamericana de Psicoterapia, avalada por el World Council of Psychotherapy.

Actualmente la Mtra. Martínez estudia una maestría en Psicobiología y Neurociencias Cognitivas de la Universidad Autónoma de Barcelona y se desempeña como profesora de cátedra de la carrera de Psicología Clínica y de la Salud de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey.