



No queráis ser perfectos y os sentiréis mejor

El que sintáis orgullo con vuestra actuación como padres y madres es importante, tanto para vuestro propio bienestar como para el de vuestro hijo o hija.

No sentirse satisfecho con las responsabilidades de ser padres y madres puede afectaros negativamente, tanto a vosotros como a vuestros hijos. Por el contrario, una adecuada satisfacción parental os permitirá estar más satisfechos con vuestra vida y con vuestra pareja, y os ayudará a ser mejores padres y madres.

Recuerda

Una manera de sentirnos mejor como padres y madres es no exigiros a vosotros mismos ser perfectos.

Si lográis sustituir la idea de perfección por una visión más realista y flexible de lo que supone ser padre o madre, os sentiréis más satisfechos.

Algunas **ideas equivocadas** sobre lo que supone ser un buen padre o una buena madre son:



Una madre o un padre deben renunciar a todo por su hijo o hija

Falso. La llegada de un niño o una niña os exigirá que asumáis y aceptéis unas nuevas responsabilidades y tareas que os quitarán tiempo para otras cosas, como son la relación con la pareja y con los amigos, las aficiones personales y las actividades e intereses profesionales. No obstante, ser padre o madre no tiene por qué traducirse en aislarse y renunciar a todo lo que os gusta. De hecho, no debe ser así, en vuestro propio beneficio y en el de vuestro bebé.

Una madre o un padre nunca pueden o deben equivocarse

Falso. Criar y educar a un hijo o hija no es una tarea fácil. No siempre sabréis dar la mejor respuesta o actuar de la mejor manera y a pesar de vuestras buenas intenciones cometeréis errores. No existe el padre o la madre perfecta. Una actitud saludable que os permitirá alcanzar una adecuada satisfacción parental es la de estar dispuestos a admitir que uno puede equivocarse y, cuando sucede, reconocerlo y aprender de los errores cometidos.

Una madre o un padre siempre deben saber lo que le pasa a su hijo o hija y dar la respuesta adecuada

Falso. Aunque sería ideal que siempre supierais lo que le pasa a vuestro hijo o hija y le dierais la respuesta adecuada, esto es casi imposible. Obviamente, debéis preocuparos de dar los mejores cuidados a vuestro bebé pero criar y educar a un niño o una niña es una tarea compleja y no siempre sabréis cómo actuar.

Por ello no debéis sentirnos culpables, sino motivados para encontrar una respuesta.

Una madre o un padre deben vivir exclusivamente por y para su hijo o hija

Falso. Los padres y madres que, única y exclusivamente, "viven por y para sus hijos e hijas" corren más riesgo de sufrir decepción, frustración o resentimiento. Vosotros, como padres y madres, no debéis esperar que todo vuestro bienestar dependa de vuestro papel de padres.

Son importantes otras actividades, otras fuentes de amor y cariño, tiempo para vosotros mismos y algún descanso de los niños y de la responsabilidad de su crianza.

Para ser un buen padre o buena madre se debe dedicar todo el tiempo del día al cuidado de su hijo o hija y, en el caso de las madres, dejar de trabajar al menos durante los primeros años de vida del bebé.

Falso. No existe un prototipo de madre o padre ideal. En cada hogar nos encontramos con situaciones diferentes. Cada uno de vosotros tendréis vuestras propias necesidades y características como personas, por lo que deberéis buscar el modelo de buen padre o madre que mejor se adapten a vuestra propia realidad. Lo único que no puede faltarle a vuestro hijo o hija es vuestra disponibilidad y cariño.



¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER PARA MEJORAR NUESTRA SATISFACCIÓN PARENTAL?

Recordad

- **Desarrollad vuestro sentido del humor** quitándole importancia a asuntos que no son trascendentales en la crianza y educación de vuestros hijos e hijas, pues con frecuencia hacemos una montaña de un granito de arena. Aprended a reiros de vosotros mismos.
- **Pensad en todas las cosas positivas que tiene y tendrá el hecho de convertirnos en padres y madres.** Es importante no olvidar los aspectos positivos pues con frecuencia se cae en el error de sólo pensar en los problemas.
- **Dedicad tiempo para vosotros,** haciendo aquellas cosas que os gustan y os hacen felices. Vuestro bienestar personal será muy importante para sentirnos a gusto con vuestro nuevo papel de padres y madres.
- **Informaos y formaos en las tareas** que tendréis que desempeñar como padres y madres. A mayor conocimiento y dominio de vuestros nuevos papeles más satisfechos estaréis.
- **Esforzaos por mejorar aquellos aspectos con los que no os sintáis a gusto:** Aprendiendo cosas nuevas, hablando sinceramente sobre el asunto, pidiendo ayuda, etc.
- **Evitad las comparaciones con otros padres y madres:** Todos y todas tenemos tanto defectos como cualidades positivas.
- **Premios por todos los logros que vayáis consiguiendo como padres y madres,** aunque estos sean pequeños. Os sentiréis mejor y más satisfechos.