

## Día Uno

### Las Cosas son Diferentes, Reciba Apoyo *TRT 8:54*

00:07

(Amberleigh) Siempre he sido una persona que se considera bien independiente, realmente organizada, y en control de mi vida. Y todos esos componentes me han hecho quien soy, o quien era, salir por la ventana.

00:21

(Zack) Padres primerizos, no tenéis idea lo que es – tú solo –

00:25

(Brooke) Es realmente como un sueño borroso. Especialmente las primeras dos semanas. Recuerdo a mi esposo y a mí tratando de entender, como, ¿qué haces?

00:33

(Gabrielle) Nunca le creímos a nadie cuando decían, como, cuando sacas al bebé fuera de la casa necesitas llevar contigo la casa completa.

00:42

(Amberleigh) Es un nuevo mundo.

01:13

(Brooke) No importa si tuviste un buen parto o uno desafiante, hay muchas cosas – hay un cambio total en tu mundo y tú sabes, necesitas algunos recursos. Yo necesite algunos recursos.

01:23

(Amberleigh) Y tuve que aprender que estaba bien el decir “Sí, necesito ayuda.”

01:29

(Maya) No creo que sabía cómo pedir ayuda, en serio. Creo que muchas cosas fueron tomadas por sentado como que yo tenía que saber cómo hacerlo todo.

01:44

(Magda) Ha habido un cambio bien grande en mi vida porque nunca imaginé que sería una madre cuando era pequeña.

01:58

(Amberleigh) Sabes, cambias un trabajo de 9 a 5, cita – cierre de cita, por un trabajo 24/7 que nunca termina y sin ningún punto de referencia que te diga cuándo estás teniendo éxito y en qué áreas necesitas mejorar y cosas como esas.

02:11

(Maya) Y yo tomé clases de amamantar. Tomé clases de cómo cambiar pañales. Y pensé que estaba bien preparada.

02:21

(Amberleigh) Fue algo totalmente nuevo para mí el pedir ayuda y no sentirme que de alguna forma le estaba fallando a mi bebé. Porque necesitaba ayuda con esto. Porque no tenía la energía para limpiar la casa o hacer esto o salir- todas esas cosas a las que estaba acostumbrada a hacer, de repente son un reto durante el día.

02:42

(Brooke) Estaba teniendo estos sentimientos, pero no escuchaba a nadie hablando sobre ellos. Ni siquiera una persona – todo lo que escuché fue cuán grande es ser madre como dicen las tarjetas de *Hallmark*. Y aquí estaba yo con todos estos sentimientos. Recuerdo estar sentada en el balcón con todos estos pensamientos negativos acerca de mi persona, de cómo lo estoy haciendo y si estoy haciendo un buen trabajo. Todos estos juicios sobre mí misma como madre.

03:06

(Maya) La primera cosa que cambió completamente mi forma de ser fue la inseguridad. Ésta fue una experiencia completamente nueva, y no sabía cómo, no sabía cómo. Lo que obviamente me hizo sentir vulnerable y cuando estás en ese estado de vulnerabilidad, es difícil ser objetiva.

03:30

(Brooke) No tenía ninguna idea de qué hacer o cómo hacerlo. Lo primordial fue cómo funcionar sin descansar. Y no me di cuenta hasta después. Y fue como, no podía poner una oración en orden. Hubiese sido mejor si alguien me hubiera dicho “Sabes qué, todo esto va a pasar”.

03:52

(Michelle) Es un ajuste bien grande, pienso yo. Y pienso, que si lo ves como un ajuste para ti misma y realmente descansas y cuidas de ti misma y de tu bebé y que en ese momento nada más realmente- no importa cómo luce tu casa, no importa, tú sabes. Nada más importa.

04:08

(Zack) Nada.

04:09

(Amberleigh) Mi mamá me dio probablemente el mejor consejo cuando estaba embarazada y lista para tener a Kimo, y fue el dejar todo lo demás- nada es más importante que el bebé. No te preocupes por los trastes, no te preocupes por- y yo lo leí en un libro y lo había escuchado anteriormente, pero no lo había realizado hasta que vine a casa con el bebé. El bebé es tu mundo. Está bien que lo sea. Supongo que es de esa manera. Toma una aldea, y eso puede venir de muchas áreas diferentes como la familia, amigos, organizaciones y recursos y hay muchas cosas por ahí. Pero no puedes pensar que lo puedes hacer todo tú sola, porque no puedes. No hay forma.

05:00

(Magda) Tengo una hermana. Ella es la mayor. Ella me ha ayudado mucho con cualquier cosa que necesito, ella está disponible para mí. Mi esposo siempre me ha dado su apoyo.

05:12

(Narda) Nuestros padres nos ayudan con el bebé. A veces la cuidan.

05:18

(Amberleigh) Esa red de mujeres, de otras madres, de nuevas mamás, de madres experimentadas, de mi mamá, de mis amigas. Esas relaciones han obtenido un nuevo nivel de importancia, un nuevo nivel de apoyo que sentía que necesitaba.

05:37

(Maya) Creo que buscar un grupo sería una buena idea. Y quizás aunque pienses que no lo vas a necesitar. Es mejor tenerlo y luego realizar que no lo necesitas, entonces, muy bien, lo eliminas.

05:52

(Gabrielle) *First Born* es un programa que provee servicios, apoyo e información sobre el desarrollo de tus niños a los padres primerizos. Es un programa muy útil.

06:04

(Maya) Es gratis. Y el programa está diseñado, creo que por cinco años.

06:11

(Brooke) Estoy tan agradecida por el programa porque la persona va a tu casa, una mujer irá a tu casa todas las semanas y te dará lo que necesites. Y me gusta el apoyo, para mí, fue bien grande porque yo necesitaba a alguien que me oyera todas las semanas, alguien con quien hablar. Que te contestara cualquier pregunta, tú sabes. Cómo figuro esto, cómo sé cuándo debo alimentar al bebé, cómo hago el cambio de amamantar a comidas sólidas y qué le doy, y qué se supone que esté haciendo ahora y si es normal, y cosas como esas- todas las preguntas de las que no tienes idea. Tú estás haciendo lo mejor que puedes y tropezando. Éste fue el recurso para mí y lo sigue siendo. Ellas vienen todas las semanas y espero por mi visitante, tanto que no sé cómo decirles. Ella es mi amiga, mi terapeuta. Ella es fantástica.

06:55

(Gabrielle) Yo siento que el programa y los servicios que hemos aceptado, son como nuestros libros de instrucciones y nos han ayudado mucho. Tenemos como un conjunto de instrucciones para él. En cualquier momento le pueden ofrecer esos servicios, yo...

07:11

(Steve) Tómenlos.

07:12

(Gabrielle) Sí, yo les diría que los tomen porque –

07:14

(Steve) Tómenlos en un abrir y cerrar de ojos. Quiero decir –

07:16

(Gabrielle) Son gratis y son de tanta ayuda. Ellos vienen a tu casa así que no tienes que ir a ningún lado

07:22

(Steve) Ése es el beneficio, me refiero.

07:29

(Brooke) El saber que no estás sola y saber que cada madre soltera que conoces está pasando por algo similar, tal vez en grados diferentes, pero crear cierta comunidad y dejar que las personas sepan que estás pasando por momentos difíciles. Quiero decir, que es- creo que en nuestra sociedad nos hemos convertido en personas aisladas y muy individualistas, tú sabes. Este otro mundo entero de todo esto necesita una aldea, verdaderamente se necesita una aldea y podemos crear aldeas, esa es la cosa.

08:34 fin