

Día Uno

HACIÉNDOSE CARGO DE USTED MISMO Y DE SUS RELACIONES - TRT: 6:05

00:33

(Brooke) Tienes que llenarte especialmente como madre. Tienes que salir a flote, porque damos, damos, damos desde el momento en que nos levantamos. Y si no te tomas una hora al día, dos hora, lo que puedas, 10 minutos, date algo a ti misma, tú sabes, estas corriendo vacía.

01:01

(Amberleigh) Yo descubrí que no podía estar ocupada y presente con mi hijo si no estaba haciendo las cosas que necesitaba hacer por mí.

01:08

(Herman) Mientras todos están durmiendo, yo me levanto y me voy por un par de horas, a veces voy a las montañas. O voy a explorar, corro por un área en la que no lo he estado antes. Eso siempre es divertido.

01:24

(Magda) Me gusta cocinar. Me encanta. Yo cocino y hago artesanía. Trato de relajarme y no hacer las mismas cosas siempre.

01:32

(Marcos) Una de las cosas que me gusta hacer para cuidar de mí mismo es ir al gimnasio y ejercitarme.

01:39

(Brooke) Mantenga a su pareja a bordo para ver cómo usted puede dormir más. Debes tener- debes obtener ayuda de tu pareja para alejarte y realmente dormir por lo menos tres horas ininterrumpidas no importando qué.

01:53

(Magda) En el momento que puedo, me reúno con mis amigas en la casa. O voy a la casa de una amiga para hablar, o tomar té, café, o algo.

02:04

(Erika) Un baño caliente definitivamente viene como anillo al dedo.

02:08

(Amberleigh) Pienso es- Sé que está dentro de mí. Tendemos a poner todo primero, y yo tuve que aprender a hacer espacio y tiempo para mí para ser una mejor madre, para que pudiera comprometerme y estar presente y amar totalmente a mis hijos.

02:21

(Brooke) Tú sabes, como padres todo lo que haces tiene que ver con cómo tu hijo va a estar. Y te estresas, te cansas y te agobias, y te entristeces y tú sabes, infinidad de emociones que tendremos, no hay nada malo con ello. Pero tienes que tener apoyo para que la energía pueda cambiar. Porque tu bebé lo siente.

02:42

(Steve) Y aprender también a amarse ambos. Porque tienes que recordar que son un equipo. Y ella necesita todo el apoyo que pueda recibir. Yo –

02:55

(Gabrielle) Y él necesita todo el apoyo que pueda recibir. Y eso es –

02:58

(Steve) Y por cierto eso lleva al apoyo del bebé.

03:01

(Gabrielle) Eso fue algo que nadie nos dijo, cuánta tensión puede tener esto en nuestro matrimonio. Y hemos tenido que trabajar alrededor de ello y –

03:11

(Zack) Y tuvimos el nuestro, ¿cuándo nos veremos? Porque no es – no es fácil -

03:17

(Michelle) Yo creo que esa es la parte más estresante.

03:20

(Zack) Sí.

03:20

(Marcos) Tú sabes, una de las cosas que trabaja para nosotros es el tener una noche de cita. Y una de las reglas en nuestra cita es no hablar de niños.

03:33

(Erika) Es bien difícil hacerlo pero –

03:35

(Maya) Yo tengo un esposo increíble. Realmente es un hombre, lo que más me gusta de él es nuestra comunicación. Pero él se convirtió en padre por primera vez y obviamente fue difícil para él también.

03:55

(Brooke) Es enloquecedor y no puedes, no puedes envolver tu cerebro alrededor de ello hasta que lo haces. No tomando las cosas personalmente, eso fue una cosa que pusimos por toda la casa. Yo pongo notas. Lo que ha sido beneficioso para nosotros. No tomar las cosas personalmente.

04:15

(Gabrielle) Lo hablamos y cuando tenemos la oportunidad nos gusta dejarlo a él con uno de nuestros padres y vamos a cenar o al cine. O solo vamos de compras juntos o dejamos al bebé con nuestros padres mientras vamos a la tienda de comestibles.

04:30

(Steve) Como era antes de que naciera el bebé. Respeto a Gaby y la amo con todo mi corazón y demás. Y solo tener eso, y ella me devuelve lo mismo. Y juntos se lo damos a nuestro bebé y es – todo

es un círculo, eso es. A lo que me refiero es que toma tiempo. Tomen tiempo para ustedes, para el bebé, y todo irá bien.

05:02

(Maya) Probablemente el mejor consejo es que si no es tan sencillo como pensabas que sería, está bien. Vale la pena. Reúne a la gente alrededor tuyo que te pueda ayudar y ten fe. Todo pasará, y luego estará bien... No todo será gozo pero por lo menos, ahora para mí, es puro gozo el ver a mi hija crecer cada día. Es increíble.

05:55 fin