



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > Su primera vez solo

---

Compártelo

X



## Su primera vez solo

Primera salida al cine en pareja desde el nacimiento y, por tanto, primera noche sin mi bebé, ahora en manos de la canguro. Estoy un poco angustiada... ¿Qué pasará cuando tenga que volver al trabajo?

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/su-primera-vez-solo> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



**Categoría:**

El ser mamá y papá

## Su primera vez solo

(0 valoraciones)

Viernes, Septiembre 28th, 2018

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

Primera salida al cine en pareja desde el nacimiento y, por tanto, primera noche sin mi bebé, ahora en manos de la canguro. Estoy un poco angustiada... ¿Qué pasará cuando tenga que volver al trabajo?

La sola idea de dejar a tu bebé unas cuantas horas te produce vértigo. No lo dudes ni por un momento: tanto para él como para ti, las separaciones son indispensables, ya que le ayudarán a construir su propia personalidad y a coger confianza en sí mismo. En lo que a ti respecta, te ayudarán a “desfusionarte”. Intenta pensar en cómo vas a dejar a tu bebé por primera vez, porque el momento va a llegar. Este es el precio que hay que pagar para tener una relación madre-hijo equilibrada. ¡Qué remedio!

### La primera separación

Ha llegado el día D: vas a pasar una agradable velada con tu pareja pero... dejarás a tu bebé con una canguro por primera vez. **¿Empiezas a notar la angustia? Es normal, pero no dejes que tu bebé se dé cuenta.** Regalarle cien veces más carantoñas antes de la llegada de la canguro no servirá de nada, salvo para enviarle el mensaje de que va a pasar algo

"nuevo".

Cuando llegue la canguro, **dedica un rato a presentarla al pequeño**. Si puedes, intenta que la presentación sea unos días antes del día D y que los tres podáis pasar unas horas juntos. Antes de irte, dile adiós (¡y no te olvides de decirle que volverás pronto!). ¿Y si, a pesar de esas precauciones, el bebé llora desconsoladamente? Ahí tendrás la mejor ocasión para ponerte a prueba, porque tienes que saber que nada más salir por la puerta, recuperará la sonrisa.

Para tener más tranquilidad, **establece un sistema de comunicación con la canguro**: pídele que te envíe un SMS cuando el pequeño se duerma, llámala cuando vayáis del cine al restaurante... Y no te olvides de darle los datos de contacto de tus padres o de tu médico, por si acaso. Y para salir de casa todavía más tranquila, al darle consejos puedes echar mano también de [El calendario del bebé](#) [6], un recurso que te hará la vida más fácil.

## La vuelta al trabajo: entre la culpabilidad y la satisfacción

Si ya resulta difícil separarte de tu retoño durante una noche, no puedes ni imaginarte cómo será la vuelta al trabajo... A partir de ese momento tendrás que dejar todos los días al pequeño en la guardería o con la niñera. Tendrás el corazón dividido: por un lado, estarán las ganas de recuperar la actividad fuera de casa y, por el otro, el sentimiento de culpabilidad por dejar a tu hijo con otra persona.

**¿Y si pruebas a mirar la vida por el lado positivo?** Tu pequeño descubrirá nuevas caras, hará amiguitos... Y tú recuperarás el placer de la vida social, con los cafés de media mañana y los menús del mediodía. ¡Nada mejor para despejarte la cabeza! ¡Y lo mejor de todo será cuando llegue la hora de reencontrarte con tu bebé!

¿Y si por la tarde **te ignora o incluso te rechaza cuando vas a recogerlo?** Es normal: hay que darle un poco de tiempo para que se separe de la persona que lo ha cuidado durante todo el día (de hecho, es incluso una buena señal). Si se echa a llorar no es porque esté triste, sino porque tiene esta necesidad, para descargar todas las emociones del día. Unos cuantos mimos entre los brazos de mamá harán desaparecer las lágrimas.

## Trucos para que tu bebé se sienta mejor

Tanto en las separaciones como en los reencuentros, lo más importante es actuar con suavidad y dulzura. **La comunicación es fundamental**. Cada vez que te vayas, tranquilízalo: "Te lo pasarás muy bien con la niñera, vas a jugar y a salir de paseo, y luego por la tarde vendré a buscarte, ¿vale?" Y por la tarde igual: "Lo has pasado muy bien, ¿verdad? Mamá también, y estoy muy contenta de volverte a ver."

También hay **trucos para demostrarle a tu pequeño que, aunque no estés presente, no dejas de pensar en él**. Su peluche, claro está, asume la función de objeto de transición. También puede funcionar darle un trozo de tela o un pañuelo perfumado. Así, si lo necesita, podrá tener cerca el olor de mamá.

Y, sobre todo, recuerda que **si vives esta situación con normalidad, tu pequeño estará tranquilo** y la vivirá también con normalidad. **Dejar a tu bebé** [7] la primera vez es muy difícil, pero tranquilízate, ¡todo irá bien!

---

**Elena, mamá de Javi**

"Estaba un poco triste por volver al trabajo y, sobre todo, por dejar a mi hijo con la niñera, pero la verdad es que me ha venido muy bien: ¡Y por la tarde, me encanta ir a recogerlo y ver que me recibe con una enorme sonrisa!"

---

**URL de origen:** <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/su-primera-vez-solo>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/su-primera-vez-solo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/su-primera-vez-solo&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=Su primera vez solo>

[3] <https://twitter.com/share?text=Su%20primera%20vez%20solo&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/su-primera-vez-solo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/su-primera-vez-solo>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/803246>

[6] [file:///F:/Documents/110211\\_New\\_templates/ES/sitestructure\\_20110211.Excel/FR/CaringMyBaby/Articles/independencia-vida-diaria-con-el-bebe/pages/la-organizacion-del-tiempo-del-bebe.aspx](file:///F:/Documents/110211_New_templates/ES/sitestructure_20110211.Excel/FR/CaringMyBaby/Articles/independencia-vida-diaria-con-el-bebe/pages/la-organizacion-del-tiempo-del-bebe.aspx)

[7] <https://www.nestlebebe.es/node/669956>