

[Inicio](#) > ¿Mamá solitaria? 10 cosas que hacer con el bebé que te darán algo a ti también

¿Mamá solitaria? 10 cosas que hacer con el bebé que te darán algo a ti también

Incluso con una gran cantidad de foros para padres en línea y un bebé en tus brazos, es fácil sentirse aislada y solitaria como mamá. Sal de la casa con estos consejos y actividades para padres y bebés, desde citas de juego hasta yoga para bebés, para ayudarte a sentirte más conectada.



Ve a caminar

Esta es una de las cosas más sencillas que puedes hacer con tu bebé, es gratis, y puedes ir cuando quieras y a donde quieras. Ya sea ir al parque o al supermercado te sentirás mucho mejor cuando te pegue el aire en el pelo o cuando tengas una conversación adulta con la persona de la caja registradora. E incluso, si tienes suerte, el bebé podría quedarse dormido.



Busca un parque de juegos cerca de ti en internet

Localiza tu parque de juegos local. Incluso si tu pequeño es demasiado joven como para los juegos, los parques son un lugar de encuentro para familias que estén pasando por lo mismo que tu. Lleva cosas para hacer un picnic, observa a la gente, y mantente atenta a cualquier prospecto de amistad de mamá nueva o papá nuevo. ¡Tal vez te sientas lo suficientemente valiente como para decir hola!



Busca un grupo de mamás para ti

Hay tantos grupos de madres y bebés diferentes allá afuera: desde grupos de crianza en Facebook hasta reuniones en vida real con coche, y grupos de apoyo para mamás, sin duda, todos llenos de otras mamás solitarias: el truco es encontrar tu tribu. Y una vez que la hayas encontrado, en lugar de sentarte en la

esquina, ¿por qué no ser la primera que se presenta a los otros padres y madres? El prospecto de encontrar una conversación adulta bilateral después de tanto hablar con el bebé puede ser abrumador, pero al menos tienen una cosa en común, y tal vez tengan mucho más. No lo sabrás hasta que preguntes.

Sugiere una cita para jugar o un café

Crees que conociste a otro padre o madre con el que conectaste: ¿tal vez se ve igualmente cansado y despeinado? Entonces da el paso e invítalos por café o a una cita de juegos. Puede que sea justo lo que tú y la otra mamá solitaria necesitan. Tan solo imagínalo, podrán pasar tiempo en la casa de la otra, platicar sobre las altas y bajas de la crianza, sin preocuparse si ya se vistieron o lavaron los platos hoy. Podrían incluso tener ideas de cosas que hacer con tu bebé.

Ve al cine

La mayoría de los cines ponen películas aptas para bebés por la tarde: mucho más atractivo que tus ex funciones favoritas de las 8 pm. Puedes mantenerte al día con los últimos estrenos, tomar una siesta, o llorar un poco, junto con el bebé, en la oscuridad, y nadie se inmutará.

Prueba el yoga para bebés

Después de estar encerrada en casa por lo que parecería una eternidad, la oportunidad de estirarse junto con otras madres, cuyos cuerpos quizás tampoco sean los mismos después de dar a luz, es una bendición. No habrá ningún juicio, probablemente ninguna lycra pegada, y ciertamente nada de parados de cabeza en el yoga para bebés. No necesitas sentirte culpable por tomarte un poco de tiempo "para ti" tampoco, ya que el bebé será estimulado y calmado en la misma sesión.

Pregunta sobre la hora del cuento en la biblioteca

¿Aburrida de leer los mismos libros para bebés una y otra vez? Averigua qué actividades para bebés ofrece tu biblioteca local: desde la hora del cuento, hasta sesiones de cantar canciones, tu pequeño

podrá formar parte de una interacción suave con otros niños, mientras tu disfrutas de un poco de tiempo de silencio, y tal vez incluso tengas la oportunidad de leer un poco tu misma.



Visita una galería de arte

¿Te acuerdas cuando en tu vida anterior sabías sobre arte y cosas?...Sí, puede sentirse como que tu cerebro se convirtió en papilla, pero tal vez, todo lo que necesitas es un poco de creatividad y cultura para reiniciar tu imaginación y sentido de ti misma. Ve cuando tu bebé siga pequeño, colócalo en el portabebés y mira el arte con toda la calma de tu corazón. Y cuando crezca, encuentra galerías para toda la familia con áreas interactivas y actividades para bebés, de modo que tu pequeño pueda jugar y aprender.



Pasa tiempo con tu familia

Es más que seguro que los miembros de tu familia, particularmente los abuelos, se llenen de alegría cuando te acerques a ellos y les pidas que carguen al bebé por un ratito mientras tu comes algo/vas al baño/cierras tus ojos por un segundo. Cuando pregunten cómo estás, no tengas miedo de decir que estas pasando por un momento difícil y que te sientes un poco triste. La crianza está llena de altibajos, y realmente puede ayudar hablar sobre ello con tus seres queridos, que te darán un abrazo y te dirán que estás haciéndolo genial. Porque es la verdad. **Lee nuestra lista sobre señales de tristeza post-parto si estás preocupada por cómo te sientes** [1].

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/0-6-meses/actividades-para-la-mama-solitaria>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/node/43225>