

Control excesivo del cuidado



La mayoría de los bebés tienen varios cuidadores y cada uno cumple un papel importante. Sin embargo, es común que un bebé se apegue a una persona principal, que suele ser quien lo alimenta y cuida con regularidad. Es habitual que este cuidador principal se sienta protector y quiera que las cosas se hagan de una manera específica. Esto puede dificultar compartir el cuidado con otros. Tomar el control y no querer que otros ayuden se llama “gatekeeping” (control excesivo del cuidado).

¿POR QUÉ EL CONTROL EXCESIVO DEL CUIDADO ES UN PROBLEMA?

No permitir que otros se turnen el cuidado puede causar estrés, y ese estrés puede llevar al agotamiento. Es vital que quienes cuidan a pequeños se tomen un descanso. También es beneficioso para los bebés y niños pequeños formar relaciones con otros cuidadores de confianza. Esto les ayuda a aprender a ser flexibles. Permita que otros tomen el relevo, incluso si no lo hacen de la misma manera que usted. Está bien si el papá, la abuela o la tía tienen su propio enfoque.

CONSEJOS PARA QUIENES EJERCEN UN CONTROL EXCESIVO DEL CUIDADO

- **Hable con un especialista de HealthySteps.** Este escuchará sus sentimientos sobre soltar el control y analizará los posibles próximos pasos.
- **Deje ir una pequeña cosa cada vez.** La práctica ayuda. Pruebe con algo pequeño para empezar. Por ejemplo, permita que otro cuidador vista a su bebé. Hay muchas formas correctas de hacerlo.



- **Observe si comienza a criticar e intente detenerse.** Puede ser difícil dejar este hábito. Si comienza a criticar, trate de hacer una pausa. Diga: "Olvidalo, tengo la seguridad de que lo harás bien".
- **Sea amable con usted mismo.** Soltar el control es difícil, especialmente si tiene un historial de trauma.

CONSEJOS PARA SUPERAR EL CONTROL EXCESIVO DEL CUIDADO

- **Pruebe con un poco de humor.** A veces, una broma ayuda. Diga: "No te preocupes, no le pondré el pañal en la cabeza". Esto podría provocar risas y reducir la ansiedad.
- **Ofrezca compasión.** Reconozca que puede ser difícil para un cuidador principal soltar el control. Pero seguro que lo que más les interesa es el bienestar del bebé. Intente decir: "Sé que es difícil, pero me vendrá muy bien pasar más tiempo con ella para que se sienta cómoda conmigo".
- **Mantenga la confianza.** Ofrezca hacer una tarea que sepa cómo realizar. Si tiene preguntas sobre cómo hacer algo, pregunte para obtener respuestas claras de antemano. Así podrá ofrecerse para intervenir cuando sienta que es el momento.

Aprender a cuidar de su bebé en equipo requiere tiempo y debate. Sin embargo, todos se benefician cuando varios adultos comparten el cuidado. Recuerde que cuidarse es cuidar de su familia; todos necesitan un descanso alguna vez.

