

M.^a Luisa Ferrerós

DAME LA MANO

Descubre cómo
conectar con tus hijos
para que crezcan
seguros y felices



M.^a Luisa Ferrerós

DAME LA MANO

Descubre cómo conectar con tus hijos
para que crezcan seguros y felices

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© María Luisa Ferrerós, 2021

© de las ilustraciones, Narcís Turró, 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: © Mauricio Restrepo

Primera edición: febrero de 2021

Depósito legal: B. 873-2021

ISBN: 978-84-08-23779-2

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Romanyà Valls

Printed in Spain – Impreso en España

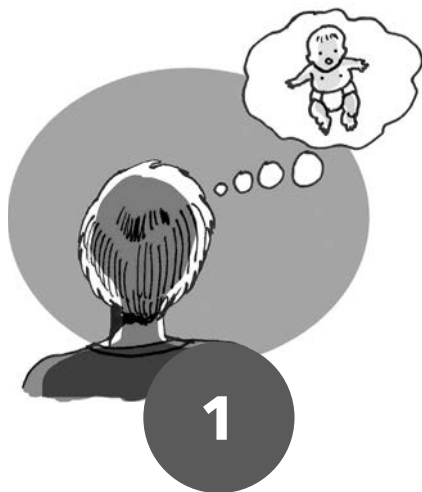
El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

Introducción	9
1. Todo empieza en ti	15
La presión social de ser los padres perfectos	15
¿Cómo pasamos de pareja a familia?	17
Más ciencia, menos Instagram	20
Juegos de roles	23
¿Qué esperar de la pareja?	27
Instinto materno o paterno, ¿existe?	33
2. ¿Son todos los niños iguales?	37
La educación es como la alta costura	37
Potencia lo que ves en tu hijo	40
Desmontando <i>fake news</i>	43
Prácticas y ejemplos: la importancia de saber por qué hacemos lo que hacemos	53

3. Los faros que nos guiarán: descubre	
cómo transformar vuestra conexión emocional	61
FARO 1: La comunicación constructiva	61
No se habla japonés a la primera	61
Principales enemigos de la comunicación	65
FARO 2: La confianza	71
Una familia es como un avión	71
¿Dónde están los límites?	76
El decálogo de la confianza y el respeto	80
4. Estrategias: «Palabras mágicas»	85
Desarrolla tus propias reglas ante el conflicto	85
Conductas que quiero fomentar	87
Conductas que quiero que desaparezcan	90
Psicología inversa	92
Con las manos en la masa	96
1. El niño con carácter explosivo	96
2. El niño que no duerme	99
3. La vida a través de una pantalla	101
4. Cambio de hábitos	114
5. El acoso escolar	117
6. Mentiras	128
7. Empatía	131
8. Frustración	134
9. ¿Castigos? Mejor consecuencias pedagógicas	148
5. El poder del vínculo: la fuerza que nos une	157
¿Qué son el apego y las relaciones vinculares?	158
El vínculo	159

Conciliación familiar	161
Estructuras familiares	165
<i>Entre la pareja</i>	165
<i>Padres e hijos</i>	169
<i>Entre hermanos</i>	174
<i>Con los abuelos</i>	178
<i>Con los amigos</i>	180
6. Llevando el timón del barco	183
Pierde los miedos, actúa con coherencia	183
Transmite seguridad y mantén el rumbo	192
Liderazgo familiar: ¡jugamos en equipo!	197
7. Diviértete en esta aventura de ser una familia	213
Abre tu mente	213
La creatividad como hilo conductor	220
Dudo, luego existo	228
En resumen	231
Agradecimientos	237



Todo empieza en ti

.....

La presión social de ser los padres perfectos

Los padres de hoy en día son la generación más preparada y quizás los que tienen mayor presión social para ser los padres perfectos; al fin y al cabo, todos los avances tecnológicos están a su alcance. Sin embargo, y pese a contar con todo a su disposición, en muchas ocasiones notamos que las cosas siguen fallando, y no caemos en la cuenta de que poco valen las nuevas tecnologías y toda la información del mundo si no tenemos dos dedos de frente con los que usarlas. ¿A qué se debe esto? No se trata de una cuestión de ineptitud, ni mucho menos, sino de falta de criterio. ¿De qué nos vale una herramienta si no sabemos utilizarla? ¿Cómo podemos beneficiarnos de las decenas de estudios que nos llegan por todos lados si luego no somos capaces

de filtrar y seleccionar, ni prestamos atención a las cosas más básicas?

Las expectativas de la sociedad, que ponen a nuestro alcance todas las herramientas para no fallar como padres, en ocasiones nos impiden ver la realidad. Y es que parece que lo afectivo y emocional ocupa un segundo plano en nuestras prioridades, por detrás de estar a la última y convertirnos —porque podemos, porque lo tenemos más fácil que las anteriores generaciones— en los padres más eficaces y perfectos. En definitiva, la expectativa que tenemos va por delante de la realidad. Esa expectativa de un mundo de color de rosa convierte a los niños en nuestro objeto de deseo, un espejismo de perfección casi para lucir en nuestras redes sociales, una inversión de tiempo y dinero para que todo, sobre el papel, salga a la perfección. Con este objetivo, y el listón cada vez más alto, los padres de hoy en día centran todos sus esfuerzos en que sus hijos aprendan a tocar el violín, dominen varios idiomas y se manejen en otros tantos, jueguen bien al deporte de su elección y, además, sean populares y extrovertidos, tengan aficiones e inquietudes de todo tipo, convirtiéndose así más en monitores del tiempo libre de sus hijos que en educadores. Como es de imaginar, este hecho produce una gran ansiedad en ambos: padres que van de un lado a otro y niños que entran y salen de tareas y llegan a casa agotados al final del día.

Esta creencia de que nuestros hijos se pueden manejar casi como un robot con un mando a distancia no logra otra cosa que generar una frustración generalizada: ni los

niños hacen caso y obedecen como cuando presionamos un botón, ni son muñecos que podemos poner a dormir a placer. Por eso, el primer paso para huir de esta decepción permanente cuando vemos que las cosas no salen como habíamos proyectado en nuestra mente es aprender a disfrutar de la realidad que tenemos; no pasa nada si al final las clases de violín son un fiasco, nuestro hijo no habla seis idiomas y tiene pocos amigos. Está bien.

Porque nuestros hijos no son un escaparate de nosotros mismos. Ser padres no ha de traducirse en entrar en una agotadora carrera para lograr que sean los mejores, lo hagan todo antes que los demás y, por ende, demostrar que somos buenos padres. El objetivo ha de ser convertirnos en padres con el corazón, buscar la felicidad de nuestro hijo, proporcionarle oportunidades de desarrollo, así como aceptarlo tal y como es, y cogerlo de la mano para compartir el camino juntos. Que los motivos y objetivos que nos impulsen a hacer las cosas confieran, al fin y al cabo, seguridad en este pequeño que ha de encontrar su propio camino mientras nosotros recorremos la senda a su lado.

¿Cómo pasamos de pareja a familia?

Teniendo en cuenta este contexto social, quizás esta sea una de las primeras preguntas que debemos hacernos: ¿cómo hacemos para pasar de pareja a familia? ¿Cómo se convierte entonces uno en madre o padre? ¿Cuál es la

posición idónea y dónde debemos ubicarnos? ¿Cuál es el tipo de adaptación que tendremos que llevar a cabo como pareja al tener un hijo en común? Porque con la llegada de un bebé ya no somos seres aislados. Se trata de una decisión importante que, ya sea deseada o venga por sorpresa, tiene siempre en común el hecho de que deberemos adaptarnos a un nuevo tipo de vida (y tener esto claro nos ahorrará muchas posibles frustraciones).

Todos hemos visto decenas de películas que nos pintan la llegada del bebé de muchas maneras, algunas de ellas casi milagrosas; también hemos leído revistas plagadas de bebés adorables y madres sonrientes cuyo objetivo es intentar situarnos en este mundillo ya con una idea bastante preconcebida; en las entrevistas a famosas, todas ellas siempre narran que la maternidad es lo mejor que les ha pasado, como una experiencia maravillosa que les ha cambiado la vida a mejor; además, siempre contamos con algún que otro conocido que ha compartido con nosotros su experiencia y que tiende a generalizar. Venga de donde venga la información, y casi sin poder evitarlo, acabamos idealizando el momento en el que nos convertiremos en padres o madres. Nos pasamos nueve meses, o incluso mucho tiempo antes, idealizando el hecho: cómo será, qué ideas tendremos al respecto, hasta la escena del propio parto parece en nuestra cabeza retransmitida con un filtro rosa. Es inevitable: tendemos a idealizar las cosas que más ilusión nos hacen en esta vida y corremos un riesgo al hacerlo. Pero ¿se puede o se debe proyectar hasta el último detalle en nuestra cabeza?

Lo habitual es que la realidad sea otra bien distinta, y eso no estaba en las revistas ni era una opción en nuestra cabeza. De todos los escenarios posibles, no habíamos proyectado que algo podía salir del revés con la llegada del bebé. Desde la posible depresión posparto de muchas madres, que se ven superadas por la decepción de la experiencia, hasta el propio bebé, cuya imagen, según se haya tenido un parto más o menos difícil, puede sorprender (llorando, que no quiere coger el pecho...). Un desastre tras otro que lleva indudablemente a la frustración en esos primeros momentos, y todo porque mientras idealizábamos el color de las paredes del cuarto, y solo podíamos pensar en la lista de cositas del pequeño, en los regalos de la familia y amigos, no habíamos planeado nada más allá del momento de tener al bebé en brazos.

Por eso es importante avanzar y plantearse cuál es nuestra ubicación ante la paternidad, hablar de cuáles son nuestras expectativas y objetivos y, por ejemplo, qué tipo de educación queremos darle a nuestro hijo (si vamos a ser rígidos o permisivos). Mantener la mente abierta para no decepcionarnos y para saber adaptarnos es clave. No hacerlo nos lleva a encontrarnos con que la situación luego nos sobrepasa, porque no hemos anticipado lo que venía después ni hemos invertido el tiempo en planificar, o al menos abrirnos a la posibilidad de que las cosas —y nuestro hijo— sean de una manera que no esperábamos. Porque si nos encasillamos en una idea encorsetada, entonces la paternidad nos habrá pasado por encima como

un tsunami y nosotros no habremos tenido ni tiempo de darnos cuenta.

Más ciencia, menos Instagram

¿Cuáles son, entonces, los causantes de semejante confusión? Como comentábamos al inicio del capítulo, las expectativas que la sociedad aposenta sobre nuestros hombros son, en parte, las culpables de que tengamos una visión distorsionada de lo que implica la maternidad o la paternidad hoy en día. Una sociedad que cada vez más sigue y cree todo lo que aparece en sus pantallas (de *influencers* a *youtubers*), y se fía de perfiles que están muy bien para consejos de moda y entretenimiento, pero que respecto a la salud, el desarrollo psicológico, etc., quizás no sean el mejor lugar al que acudir. En general, cuesta detectar las *fake news* cada vez más habituales, y nos es más difícil saber qué hay de verdad en toda la información que nos llega a través del móvil. Sin ir más lejos, y como prueba irrefutable de que las cosas están cambiando a como las recordábamos, en 2018 se realizó una encuesta en centros escolares entre los niños de 6.º de primaria y 1.º de ESO y los resultados fueron apabullantes: el 90 % eran poseedores de un móvil con internet y consideraban que para ser feliz uno ha de tener más de mil *likes* en las publicaciones de las diferentes redes sociales.

Es innegable que ambos, padres e hijos, hemos entrado en una espiral difícil de abandonar, la de la última

tecnología. Tanto adultos como jóvenes parecen medir su felicidad en proyectar una vida perfecta, y esto hace que, en el caso de los padres, el estrés por ser el mejor, el padre más guay, nos acabe arrastrando a una situación de agobio total en la que nos vemos forzados a querer tenerlo todo —los últimos lanzamientos para triunfar—, o si no fracasaremos en el intento. Lo que no parece que nos paremos a reflexionar es que no existe *app* de móvil o aparato de última tecnología que nos guíe en la paternidad de la A a la Z; a la hora de ser padres, no existe libro de instrucciones.

Tampoco vayamos a echar piedras contra nuestro propio tejado. Cierto es que hoy por hoy contamos con innegables adelantos que nos hacen la vida más fácil: existen una serie de avances tecnológicos de diversa índole que incluso desde la palma de nuestra mano, en el teléfono móvil mismamente, nos ayudan a monitorizar todos los datos. Desde el balanceo, la temperatura del bebé, la emisión de música y ruido blanco para calmarlo, hasta la interpretación de su llanto. Tanto es así que parece que todas las fórmulas antiguas sean obsoletas y que la paternidad se haya profesionalizado a un nivel en el que, si no sigues, por ejemplo, al *coach* de turno o a la mami *influencer* que comparte sus mejores trucos, estás fuera de juego.

Por eso, a la hora de hablar de la educación de nuestros hijos debemos tener cuidado con este tipo de emisores, y comprobar la legitimidad de sus consejos. ¿Quiénes son esas personas que nos recomiendan seguir los

pasos de lo que hacen con sus hijos? ¿Cuál es su formación? Las nuevas generaciones tienden a dejarse guiar más por *coaches* y personajes influyentes que no por profesionales y psicólogos formados, y en la educación de nuestros hijos es importante saber a quién acudir y empoderar a la gente profesional, con años de experiencia, que sabe qué pasa después de la escena descrita en la foto en una publicación de Instagram. Porque los profesionales, desde siempre, hemos tenido el objetivo de guiar para que las personas encuentren su propia respuesta, iluminar para que hallen su camino, y no indicar qué han de hacer ni inducir a experimentos personales como quien comparte la receta de un bizcocho. Con un profesional el resultado, sin duda, es otro.

Si nos dejamos manejar con los ojos cerrados por las últimas modas, todo tipo de aparatejos o las cuentas en redes más seguidas, estaremos en parte perdiendo de vista el objetivo más importante: el contacto con nuestro hijo y el hecho de que seamos nosotros quienes sepamos interpretar qué le pasa. Irónicamente, en la era de las conexiones no existe ningún aparato de última tecnología que nos conecte con nuestro hijo y que sea más importante que nuestra propia piel. A veces, por querer valer nos de todos los *gadgets* a la última, perdemos la información más valiosa y se nos olvida que lo más fácil es conectar con uno mismo; que una mamá o un papá busquen su instinto y uno al lado del otro, junto a su bebé, encuentren su propia manera de actuar.



La importancia de la piel

Algo tan básico como notarse mutuamente, que tu bebé oiga tu corazón, que te huela y te reconozca, es la tecnología más avanzada de todas, porque gracias a ella se establece la conexión más importante: el vínculo.

Juegos de roles

Ya hemos hecho hincapié en la idea de que padres e hijos aprenden juntos en esta andadura. Ahora nos gustaría incidir en que, al igual que hay diferentes tipos de niños, también nos encontramos con diferentes tipologías de padres. Padres y madres que se enfrentan a la paternidad y asumen su rol de manera diferente cuando un hijo llega a su vida. Sin duda, hablamos de tipologías orientativas y flexibles y bajo las cuales seguro que podemos sentirnos identificados parcial o completamente. Es más, como padres incluso podemos vernos reflejados en más de una. ¿Te reconoces en alguna?

- **Tradicional:** la tipología clásica que se nos viene a la cabeza cuando oímos entonar la expresión «se trata de un padre tradicional». Asume que su rol es centrarse en trabajar y en ser responsable de la faceta más económica del hogar. Se encarga de todo para que «mantener» a la familia sea posible y, consecuentemente, se implica menos en la crianza por falta de tiempo o

por repartición de responsabilidades. Históricamente, esta tipología suele ser más típica del hombre y perpetúa un tipo de rol más clásico y tradicional, encajándose en el papel que piensa que le toca interpretar.

- **Protector/a:** se implica más y proporciona seguridad y fortaleza, como el león que protege a la manada, y no necesariamente desde un punto de vista económico (a diferencia de la tipología anterior). Si bien es cierto que la idea de un padre o madre protector no se adscribe a un rol necesariamente masculino o femenino, sí que perpetúa cierta desigualdad en los roles, ya que da por hecho la existencia de un débil.
- **Moderno/a:** está a la última en *gadgets*, se ha leído todos los libros del mercado, es el más moderno a la hora de buscar aliados para el cuidado y educación de sus hijos y suele salirse de lo habitual. La tipología de padres modernos dibuja a una persona que tiende a investigar las vías alternativas y tiene otro prisma de la vida, por lo que busca hacer las cosas de manera diferente al modo tradicional, huyendo de forma consciente de los métodos habituales. En general, suelen ser padres que emplean pedagogía activa y moderna (como, por ejemplo, *baby-led weaning* —destete dirigido del bebé— o el colecho).
- **Colega:** a este perfil de padre no le gusta ser autoritario y busca interpretar un rol de amigo, quizás

de manera consciente, como parte de una estrategia educativa o por su propia manera de ser. Es el padre o madre que explica el mundo y sus alternativas para dejar que luego sean los hijos los que decidan, dándoles siempre opciones para elegir. Suele hacerlo en contraposición a lo que él ha vivido —quizás porque ha crecido en un entorno muy autoritario—, intentando evitar los posibles errores de sus propios padres (e incluso como reacción a estos mismos para no actuar como ellos).

- **Helicóptero:** sobrevuelan a sus hijos cual drones en una persecución de automóviles por la autopista; programan, supervisan y gestionan todas y cada una de sus actividades, les llevan la agenda al día como si fueran el jefe de prensa de una *celebrity*, los recogen y dejan en su siguiente cita, controlan la alimentación hasta el último detalle de manera estricta siempre buscando su bienestar y, sin querer, les producen ansiedad con su comportamiento por un control absoluto que deja la libertad e improvisación fuera de la ecuación.
- **Hiperpadre/hipermadre:** altamente exigentes, ven en sus hijos una inversión de tiempo y dinero y buscan la perfección a todos los niveles: ser perfectos ellos como padres y que sus hijos sean perfectos también, ya que han de cumplir con las expectativas de ser una familia perfecta. Su rol de padres y la figura de

su hijo bajo el prisma de la perfección es casi una medalla que se cuelgan, y la consecución de todo ello, un objetivo.

- **Hiperestresado/a:** quizás una tipología opuesta a los padres helicóptero. Este padre o madre se preocupa tantísimo y está tan pendiente de todo lo que ha de hacer o decir para educar bien a su hijo con el miedo de meter la pata que, sin darse cuenta, se pierde lo más importante del proceso: disfrutar del niño y de todo lo que conlleva ser padre. Este estrés, que además se traslada al niño, también tiene la parte negativa de que el padre no aprende en el proceso, como hablaremos más adelante.
- **Que se le cae encima la casa:** es una tipología que responde a diferentes perfiles; puede tratarse de un padre al que la gestión de la casa y del niño hace que el techo se le caiga encima y se vea sobrecargado, o bien puede responder al rol (históricamente reservado a la mujer) de que acaba «encerrado» en casa, sin trabajar, y para quien encargarse del niño es su único quehacer, por lo que todo se le hace un mundo y se siente el único responsable.
- **Invisible:** en este caso, esta tipología suele reducirse mayoritariamente a las madres cuyo intento de conciliar la maternidad con un trabajo les supone una misión imposible —debido, quizás, a las dificultades

que le objeta la empresa—, de ahí la idea de que su maternidad sea invisible. Les gustaría poder conciliar, ya que no quieren abandonarse al rol de antaño que ataba a una madre a hacer solo una cosa y definirse solo por ella (como podría ser la tipología «Que se le cae encima la casa»), pero, debido al techo de cristal y a las incompatibilidades, suele ser habitual que acabe sintiéndose forzada a elegir.

- **Burnout:** padres o (en su mayoría) madres desbordadas por todo lo que su figura supone y quienes, como si de un trabajo se tratase, acaban rápidamente sufriendo el «síndrome de *burnout*», más conocido como el «síndrome de estar quemado», ilustrado por un sentimiento de agotamiento, fracaso, impotencia y de perenne nerviosismo, que acaba por minar la autoestima y ahonda en la poca realización personal.

¿Qué esperar de la pareja?

Cuando se es padre o madre en pareja, la ilusión suele ser el gran motor que nos lleva a reproducirnos. A menudo, como decíamos antes, con el primer hijo se sufre una importante decepción al comprobar que no todo es tan bonito como habíamos proyectado. Muchas cosas cambian en el *statu quo* de la pareja: la llegada de un bebé es algo sacrificado que altera nuestras vidas y los esquemas que las rigen, y tanto tú como la otra persona

dejáis de ser el centro de atención. Quizás se trata de una obviedad, pero es algo que no hay que dejar de tener en cuenta: cuando una pareja se convierte en padres, dejan de ser dos seres dedicados el uno al otro y ambos pasan a focalizar toda su atención y esfuerzos en el bebé. Por eso queremos hacer hincapié en cómo este gran cambio precisa de un proceso de adaptación que, sin perder la ilusión inicial, hay que tomarse con tranquilidad. El cambio de vida que se produce con la paternidad es abismal: cambia la perspectiva vital, las responsabilidades y la manera de vivir. Aunque es un proceso natural, exige sacrificios y renunciaciones.

La etapa inicial del bebé requiere de mayor atención y dedicación porque es cuando el niño más nos necesita. Es importante visualizarlo como eso, una etapa en la que estaremos más tiempo involucrados en él, un paréntesis en nuestra vida como pareja con el objetivo de no perderse lo mejor. Sin embargo, en esta etapa también es cuando salen a relucir muchos fantasmas, porque es ahora cuando a lo que tú crees que eres se añade aquello en lo que realmente te conviertes, y este hecho puede chocar mucho con quien compartes la experiencia. Quizás pensabas que serías una mamá tradicional y resulta que ha salido la leona que llevas dentro, o quizás pensabas que serías un padre hiperestresado y te ha dado por ser un papá moderno. Hasta la llegada del bebé solo podemos movernos en expectativas y creencias de cómo pensamos que seríamos, pero a la hora de la práctica es cuando cada uno descubre su verdadera tipología. De ahí lo que co-

mentábamos unas páginas atrás de que, para que esto no suponga un *shock* para la otra parte de la pareja, es mejor intentar adelantarnos y hablar, estar preparados para lo que venga y no depender demasiado de las expectativas, porque la llegada del bebé lo cambiará todo y hasta nos cambiará a nosotros.

Una de las razones más habituales por las cuales entramos en conflictos de pareja es cuando se perpetúan los roles clásicos de paternidad y es ella la que pasa a ocuparse de todo y asume la carga mental al completo, mientras que él «ayuda» en las tareas y cumple con su parte, pero no se implica porque no se mueve de lo que considera que es su rol o la tipología que le ha tocado desempeñar. Este conflicto surge mayoritariamente porque, arrastrada por la inercia, la pareja no se sienta a hablar y decidir la responsabilidad de ambos y se deja llevar por las reacciones. Si lo pensamos, compartir la responsabilidad de la paternidad tiene todo el sentido del mundo.

¿Verdad que, cuando nos sentamos a planificar, ambos decidimos cuándo es el mejor momento de quedarnos embarazados, o el nombre del bebé? Igual que se planifica cada paso, deberíamos poder ponernos de acuerdo en la corresponsabilidad de nuestro rol y cómo esto será así, independientemente del tipo de padre que luego resultemos ser. Hablar de cómo queremos educar a nuestro hijo, además de cómo vamos a gestionar cada paso desde su llegada, es algo que nos ayudará a enfrentarnos por adelantado a decisiones, para no dejarlas totalmente al amparo de las circunstancias y de nuestros caracteres. Por-

que la idealización y el no saber gestionar las expectativas, no solo de cara a la llegada del bebé, sino hacia lo que esperamos de nuestra pareja, puede ser un punto de fricción y frustración que nos lleve a la primera gran decepción en pareja (como padres).

Tenemos expectativas de cómo será como padre o madre nuestra pareja, de cómo va a funcionar o reaccionar a cada paso y, realmente, es cierto que es bastante difícil que en un momento tan sobrecogedor todo sea como lo hayamos hablado. ¡Incluso es inesperado! Los posibles momentos de celos de los padres por la atención de la madre al bebé (y viceversa), la depresión de la madre, difícil de entender por parte del padre. Gestionar y comprender todos estos cambios es complicado, por eso hay que trabajar en pareja para intentar dilucidar por adelantado cómo se sitúa cada uno frente a estas situaciones.

- **Invasión de vuestro espacio.** Al dejar de ser pareja —a solas— para convertirnos en familia, lo primero que tendréis que hacer será readaptar y redefinir vuestro espacio, ya que ahora el bebé pasará a ser prioridad. La intimidad que compartís como pareja desaparece y es importante que tanto la madre como el padre seáis conscientes de ello. La normalidad pasa a ser un panorama desolador porque, tras parir, no parece que vayáis a volver a la vida normal: la madre se encuentra en unas condiciones por las cuales su deseo sexual es inexistente; los hombres se encuentran en una situación que desconocen y, por ejemplo,

puede ocurrir que sientan confusión a nivel sexual al ver que la fuente de alimentación de su bebé y de su propio placer son comunes. En definitiva, las posibilidades son muy variadas y el tsunami emocional que supone la invasión de un primer hijo puede dejaros con la sensación de que no sois capaces de ver el final. Este espacio personal de la pareja, por tanto, ha de verse reconstruido, y aunque ni siquiera seáis las mismas personas, ya que vivís en otra dimensión, debéis salvaguardar la idea de que volveréis a hacer vida normal.

- **Vosotros y todos los demás.** La paternidad no viene exenta de un extraño ruido de fondo: el de todo el mundo que te dice lo que has de hacer. Padres, abuelos, hermanos, primos, amigos, compañeros de trabajo... Hasta que logréis definir vuestras propias condiciones, lo mejor es crear un cordón de seguridad que os aisle y proporcione distancia con todo este ruido. Si la madre no tiene energías para reclamar esa distancia hasta que los tres estéis organizados, es momento de que su pareja tenga fuerza para hacerlo. Lo importante es que los dos como pareja os reencontréis, y ahora, como familia, paséis tiempo a solas, descubriendo cuál es vuestro ritmo y cómo os desarrolláis. La invasión de un mundo tan privado por parte de la gente que más os quiere a veces no permite concentrarse en el momento tan mágico que se está viviendo. Es interesante poder descubrirlo juntos y

compenetrarse. Y cuando hayáis descubierto vuestro propio ritmo, será cuando estéis listos para compartir la magia con los demás.

- **No perder complicidad con la pareja.** Aunque depende mucho del tipo de relación, puede ocurrir que, con la llegada de un bebé, os olvidéis de disfrutar de la pareja y lo único que pase a definirla sea el niño. Para que, en este caso, todo vaya sobre ruedas, es necesario no abandonar la idea de pareja. La comunicación en este momento es clave, por lo que lo ideal sería, en una situación como esta, hablar para desarrollar juntos nuevas estrategias para disfrutar juntos de vuestra complicidad de siempre (y, lo creáis o no, a medida que el niño crece es más difícil). Encontrad momentos para vosotros dos, desde algo tan sencillo como hacer la siesta juntos o disfrutar de una comida a mediodía hasta dejar al niño con alguien y planificar una escapada en solitario. A veces los momentos más naturales y obvios pueden convertirse en una oportunidad. Y si estáis con el niño, también se puede gestionar; adaptad vuestro plan a su presencia. Lo importante es que repartáis las responsabilidades por igual (para que el otro miembro de la pareja no pase a ser «la niñera»), y que su presencia no os desanime, por ejemplo, a seguir arreglándoos. Hablad un rato al día de algo que no esté relacionado directamente con el niño y vuestros roles como padre o madre; además de ser padres, como pareja

debéis cuidar vuestra relación tanto a nivel emocional como sexual.

- **La familia monoparental.** De igual importancia es que en las familias monoparentales el padre o la madre preserven también momentos para sí mismos, desde seguir cultivando las amistades para no aislarse hasta reconectar con las aficiones que lo definen como persona, más allá de su rol. Tanto si es en pareja como si os embarcáis en la aventura de la paternidad en solitario, no debéis perder de vista quiénes sois.

Instinto materno o paterno: ¿existe?

Tenemos la idea de que el instinto es algo que viene implantado en nuestro cuerpo, como un chip, y que es algo que reaccionará y saldrá a la luz automáticamente cuando llegue el momento. Aunque lo cierto es que, lo creamos o no, el instinto es algo que se puede aprender con el tiempo.

De nuevo, tenemos grabadas en la retina decenas de escenas hollywoodienses en las que tanto la madre como el padre lloran de emoción en el paritorio ante la primera aparición de su bebé. En muchos de estos casos, la madre cae rendida y enamorada, como si la conexión fuese instantánea y hasta obligatoria. ¿Pero qué pasa si esto no es así? ¿Qué pasa si la escena no la vivimos tal cual nos la

habíamos imaginado? Es importante normalizar este tipo de reacciones naturales para evitar posibles frustraciones y depresiones cuando no cumplimos las expectativas ni sentimos todo aquello que habíamos proyectado sentir.

En el caso de los padres, no han sentido al feto crecer en su interior durante nueve meses, y a ellos la realidad les cae de bruces en ese momento, cuando ven al bebé por primera vez. ¿Qué pasa, entonces, si no tienes instinto y no quieres a tu bebé al momento? Si lo pensamos fríamente, con ese bebé todavía no has establecido un vínculo como padre. Es un vínculo que proyectas, pero que no se genera automáticamente —resulta que no existe ese chip implantado, después de todo—. Por eso no existen ambos instintos a la vez, el materno y el paterno, sino que los padres lo desarrollan más tarde, porque hasta ese momento el bebé es una idea, un feto, y todavía no han sentido su cambio de rol. La madre ha sido madre durante nueve meses; el padre, en cambio, parece tener que convertirse en uno en décimas de segundo.

De hecho, la idea de este instinto paterno se ve reflejada en las expectativas del propio padre, que tiene que saber buscar hasta encontrar las razones por las cuales quiere ser buen padre para esa criatura que acaba de llegar. En ocasiones, parece que la actitud del padre se focaliza de cara a su pareja, como si quisiera ganar puntos frente a ella, y no a su propio rol de padre. Y en otras ocasiones, incluso, según cómo haya sido la relación entre ambos y frente a su hijo, muchos padres descubren que sí

tienen instinto paterno cuando se divorcian, ya que antes delegaban muchas de las responsabilidades y actitudes, que recaían en la madre. Tras el divorcio, algunos padres descubren su vocación al estar al lado de sus hijos más tiempo a solas, y esto provoca frustración en la madre, que ve cómo su expareja se convierte en un padre estupefacto que no ha sabido compartir el viaje.