

**NACE  
UN  
PAPÁ**

Criado, Matías

Nace un papá: cómo desarrollar una paternidad activa, responsable y empática / Matías Criado; Diego Pins. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2022.

160 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1333-2

1. Paternidad. 2. Padres. 3. Guías para Padres. I. Pins, Diego. II. Título.

CDD 649.10242

## *Nace un papá*

© Matías Criado y Diego Pins, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño:

Marianela Acuña

Diseño: Silvana López

Armado: Tomás Caramella

Impreso en Printing Books,  
Mario Bravo 835, Avellaneda,  
Provincia de Buenos Aires,  
en enero de 2023.

Tirada: 3000 ejemplares  
Queda hecho el depósito que  
establece la ley 11.723.  
Libro de edición argentina.

1ª edición: enero 2023

ISBN: 978-950-02-1333-2

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723)*

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

MATÍAS CRIADO • DIEGO PINS

≪≪≪

# NACE UN PAPÁ

A stylized illustration of a man with a beard and a grey shirt, holding a baby up towards the word 'NACE'. The man is standing on the right side of the frame, reaching up with both arms. The baby is positioned between the letters 'A' and 'C' of 'NACE'. The background features large, bold, grey letters spelling 'NACE UN PAPÁ'. To the left of the word 'NACE', there are three chevron symbols (≪≪≪). The entire scene is set against a white background with faint, grey, swirling lines.

Cómo desarrollar una paternidad activa,  
responsable y empática

 *Editorial El Ateneo*



A Julián, Cata y Caro, por su amor  
cotidiano, real y desafiante.

A Lolo y a Pau, por mostrarme el  
camino hacia esta manera de paternar.  
A los papás que sinceramente abrieron  
su corazón para dar letra a este libro.





## Índice

<b>Introducción. Papá, ¿se nace o se hace?</b>	<b>13</b>
¿Quiénes somos?	15
¿Por qué un libro para los papás?	17
Especialmente para papás...	21
El rol del padre o la identidad paterna	22
Aclaraciones importantes	24
¿Cuándo nace el deseo de ser padres?	24
Hablemos en plural: paternidades	25
Paternidad... ¿incómoda?	26
Hacia una crianza respetuosa	28
¿Cuándo es el mejor momento para ser padres?	29
<b>Capítulo 1. El embarazo: preparar el nido</b>	<b>33</b>
¿Está embarazada o estamos embarazados?	34
¿Sabías qué?	37
Desafío	39
Los varones en la (no tan) dulce espera	39
Extra bonus track	41
Lo que nadie se anima a contar	42
Generar apego desde la panza	44

Desafío	44
Mesa de ayuda	45
Las compras	47
Extra bonus track	49
La búsqueda de información	49
La familia de origen	51
En resumen...	52
Respuestas claras a problemas difíciles	52
Ellos dicen...	56
<b>Capítulo 2. El parto: nacimiento de una familia</b>	<b>59</b>
¿Qué se espera de los padres en el parto?	61
Extra bonus track	62
Preparto	63
¿Sabías qué?	65
Mesa de ayuda	66
Cuando no todo va de acuerdo al plan	66
Lo que nadie se anima a contar	68
¡Llegó el momento!	69
La hora sagrada	71
Mesa de ayuda	72
Desafío	73
El impacto en los papás	73
¿Sabías qué?	74



Posparto	75
Al fin nos vemos	76
Mesa de ayuda	76
¿Sabías qué?	77
Las visitas luego del parto	77
Neonatología	78
Lo que nadie se anima a contar	79
Respuestas claras a problemas difíciles	80
Ellos dicen...	83
<b>Capítulo 3. La llegada a casa</b>	<b>87</b>
La salida de la clínica	88
Mesa de ayuda	89
Nace un hijo, nace un padre	90
Los primeros cuidados	91
¿Sabías qué?	91
Extra bonus track	92
¿Era cierto lo del caos y no dormir nunca más?	93
¿Sabías qué?	93
Extra bonus track	95
El momento del baño	95
Extra bonus track	96
¡Mi bebé no para de llorar! ¿¡Qué hago!?	97
Lo que nadie se anima a contar	98

Extra bonus track	99
Alimentación y lactancia	99
Mesa de ayuda	100
Los primeros juegos	101
De chupetes, pañales y otros objetos	102
Mesa de ayuda	103
Extra bonus track	104
Las decisiones en pareja	104
La importancia de una red de apoyo	105
Desafío	106
Lo que nadie se anima a contar	107
Cambios inesperados	107
Mesa de ayuda	108
Las primeras vacaciones	109
Respuestas claras a problemas difíciles	110
Ellos dicen...	113
<b>Capítulo 4. Caos en pareja: cómo reacomodarnos</b>	<b>115</b>
Crisis de vida, ¿crisis de pareja?	117
De lo ideal a lo real	117
El <i>top five</i> de los conflictos de pareja	118
Las nuevas tareas y cómo hacerlas	119
Mesa de ayuda	120
La carga mental del cuidado (el agotamiento)	121

Desafío	124
El tiempo de descanso y ocio para cada uno	125
La falta de intimidad amorosa	127
¿Sabías qué?	129
Lo que nadie se anima a contar	130
Desafío	131
La mala comunicación en la pareja y las discusiones interminables	131
¿Sabías qué?	132
Extra bonus track	134
Mesa de ayuda	134
Desafío	135
Extra bonus track	136
Parejas separadas	138
Respuestas claras a problemas difíciles	140
Ellos dicen...	143
<b>Epílogo</b>	<b>145</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>151</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>155</b>
<b>Los autores</b>	<b>158</b>





# INTRODUCCIÓN

Papá, ¿se nace o se hace?

A



## NACE UN PAPÁ

Te proponemos iniciar juntos un viaje a un universo desconocido, especialmente si vas a ser padre primerizo o si recién nació tu bebé. **Y no estaríamos mintiendo si te dijéramos que nada te prepara lo suficiente para este momento.** Convertirnos en padres cambió nuestra vida, y en estas páginas vamos a intentar recorrer *el mapa que fuimos trazando a medida que transitamos ese territorio*. Sabemos que el mapa no equivale al territorio. Es decir, la experiencia de la paternidad cobra vida mientras la recorremos, no hay manera de saber todo de antemano. Este mapa solo funciona de guía con los puntos importantes que están presentes en la mayoría de los casos. Ahora bien, cómo uno viva, transite o sortee esta experiencia dependerá de muchos factores, por ejemplo, de las decisiones que se tomen, de su historia, de su realidad presente y de cómo se imagine el futuro.

**En las páginas venideras te iremos acompañando para ofrecerte información sobre los distintos momentos que pasamos como varones, como pareja y como familia.** Queremos que tengas presente que no hace falta atravesar esto solo y que estamos para acompañarte.

Bienvenido a esta experiencia llena de lugares hermosos que invitan a ser recorridos y disfrutados, y otros un poco más tenebrosos que pueden traer fantasmas de nuestro pasado. También viviremos distintos climas, desde cálidos y acogedores veranos y tranquilas primaveras, hasta inviernos fríos y tormentosos. ¡Tenemos mucho por hacer y descubrir!



## ¿Quiénes somos?

Este proyecto nace de la vivencia personal de dos padres que se vieron sobrepasados por la paternidad. Nosotros, Matías y Diego, fuimos padres casi al mismo tiempo y sin tener herramientas o alguna red de apoyo para nutrirnos de otras experiencias. No solo nos faltaba información, sino que sentíamos muchísima soledad. Sí, a pesar de tener una pareja amorosa, varios amigos y una familia presente, igual nos sentíamos solos (como le sucede a la mayoría, por no decir a todos).

**Nos dimos cuenta de que necesitábamos ayuda porque nos sentíamos perdidos, sabíamos muy poco de cómo cuidar de un bebé, llevar adelante la relación de pareja, lidiar con las exigencias laborales y, entre todo eso, tener momentos para uno mismo.** Pero al mismo tiempo éramos conscientes de que, más allá de intentar hacer malabares, teníamos que encontrar a otras personas que estuvieran en la misma situación, para averiguar si alguno había descubierto el secreto de una paternidad exitosa.

La mayoría de los padres que consultamos nos dijo: “Ya te vas a ir acostumbrando”, “Tener un hijo es más fácil para ellas, que tienen instinto maternal” o “Ni idea, yo hago lo que me dice mi mujer”. Por suerte, no seguimos sus consejos y comenzamos a buscar otras respuestas: ¿debía haber algo que pudiéramos hacer además de resignarnos a que las cosas sucedieran!

En ese momento, nació en nosotros la pregunta “¿solo a mí me pasa?”, y por ello necesitábamos reunirnos con otros a los que les pasara lo mismo. En estas búsquedas, nos encontramos para crear un espacio de investigación, de acompañamiento y de replanteo de las paternidades.

Pero el camino no vino exento de desafíos, porque **estábamos incursionando en un terreno desconocido: la crianza pertenecía al campo de las mujeres, al dominio de lo femenino.** ¿Qué íbamos a saber los varones de cuidado? Leíamos en muchos libros de crianza que los padres “deben esperar a que su bebé crezca, porque ahora es

## NACE UN PAPÁ

tiempo de la mamá”; “ser papá es entender que el bebé va a preferir siempre a la mamá” o incluso “la gran tarea del padre consiste en ser el soporte de todo lo que la mamá necesita”. Pero ¿acaso los papás no necesitamos soporte y ayuda? Y si es así, ¿dónde lo buscamos?, ¿existe en alguna parte? ¿Y si nosotros queremos cuidar de primera mano a nuestro bebé? Esos libros no nos daban ninguna ayuda.

Con todo esto a cuestas, nos lanzamos a la búsqueda de otras experiencias: los primeros pasos fueron difíciles, organizando encuentros en plazas y a veces en espacios cerrados que nos prestaban. Lanzamos la convocatoria en redes sociales y entre nuestros amigos. Al comienzo éramos muy pocos, entre 3 o 4 papás, pero se sentía que estábamos haciendo algo importante y nos íbamos muy felices de cada encuentro, con muchas ideas nuevas también. Sin que propusiéramos temas, la charla fluía entre vivencias y preocupaciones comunes, era como verse reflejado y entenderse instantáneamente. Nos reconocíamos y eso nos hacía sentir que ya no estábamos solos.

Así, seguimos organizando varios encuentros y, de a poco, cada vez iban concurriendo más papás. Con el paso del tiempo, pudimos ir comprendiendo que estos encuentros no tenían un final o punto de “llegada” en el que ya sabíamos lo suficiente, sino que se trataba de un *ir haciendo*, de un aprendizaje continuo.

Luego, con la constancia y el trabajo de abrirse camino en estos espacios femeninos, paulatinamente se nos fueron presentando oportunidades y pudimos dar charlas y talleres en lugares muy diferentes de la Argentina, así como también en el resto del mundo. Uno de los primeros talleres que dimos fue en el Encuentro Latinoamericano de Varones, donde fuimos la única charla sobre paternidad, y conseguimos una participación de 80 varones. ¡Nos resultó superpotente y sorprendente ver cómo éramos tantos padres hablando de algo que hasta ese momento parecía tabú!

Hoy estamos agradecidos de que nos convoquen universidades, empresas internacionales, espacios gubernamentales, sindicatos, centros





de salud, escuelas, agencias de publicidad y muchos otros espacios. Trabajamos dando charlas, haciendo presentaciones, coordinando talleres y, por sobre todo, teniendo encuentros, que nos dan la posibilidad de llegar a más papás, y así a más familias, para hacerles saber que con información, en compañía y con una red de apoyo, la paternidad puede ser algo totalmente diferente. **Y nosotros comprendimos que no estábamos solos: hay más padres presentes en este planeta que quieren seguir aprendiendo o compartiendo experiencias, que buscan y necesitan apoyo.**

Sabemos que estamos llevando adelante un cambio enorme, porque estamos hablando de uno de los pilares olvidados del cuidado en la familia. Al propiciar espacios de información, apoyo y reflexión surgen relaciones más empáticas y crianzas más amorosas y equitativas. Y esto trae beneficios para todos: para el bebé y para la mamá por supuesto, pero sin lugar a duda también para los propios padres.

Desde que comenzamos, hemos ofrecido espacios, como talleres, charlas y grupos, para más de 15 000 padres. Por eso, en este libro no solo vamos a compartir los testimonios y las respuestas que fuimos recopilando, sino también nuestras herramientas y todo lo que hemos aprendido en estos años.

## ¿Por qué un libro para los papás?

Existen millones de libros sobre crianza y cuidado, casi todos están en el estante de “maternidad” en las librerías. Ninguno está pensado para los hombres. Incluso la gran mayoría tiene solo un recuadro escondido por ahí sobre “el papá”.

Sorprende lo poco que se tiene en cuenta a los hombres en los espacios de crianza y perinatalidad aun con los cambios sociales que se han dado en los últimos años. Todavía son escasas las investigaciones científicas, los libros o historias de padres que marquen un camino

## NACE UN PAPÁ

distinto. Por eso, pensar un libro dirigido a los padres nos planteó un desafío enorme.

Aquellos que llegaron a nuestras manos con la promesa de ser un libro para padres, no eran más que una guía pediátrica de cuidados del bebé, o bien un refuerzo de un rol tradicional donde el foco se centraba en todo lo que les sucedía a los demás integrantes de la familia menos al hombre. ¿Por qué cuesta tanto incluir a los varones en el mundo de la crianza?

Hasta el día de hoy, el cuidado de bebés y/o niños estuvo casi exclusivamente a cargo de las madres o cuidadoras. De ellas se esperaba no solo que dieran a luz, sino también –en el mejor de los casos– que brindaran cariño, apego y todas las necesidades primarias a los bebés. **En cambio, el rol asignado a los padres durante años se limitó a ser un proveedor material del hogar y, cuando se podía, a dedicarse un poco a jugar, poner límites o ayudar a mamá.** Esa “ayuda” dependía de lo que mamá dijera: si había que retar al niño por algún motivo, felicitarlo por otro, consolarlo por algo, alegrarse porque se le cayó un diente. Mamá ordenaba y papá obraba en consecuencia. Y esto sucedía solo en algunos casos, en los que el padre se permitía a sí mismo intervenir en lo que se considera todavía “el rol de la madre”.

**Muchos de nosotros crecimos con el modelo tradicional a imitar: “ser hombres” equivalía a “aguantársela” cuando había dificultad, no llorar, competir y “pelearla”.** Hablar y pedir ayuda evidenciaba un rasgo negativo, de debilidad. Sin duda, un camino que no nos preparaba para convertirnos en padres presentes. Más bien nos alejaba porque rápidamente aprendimos que los sentimientos hay que taparlos, evitarlos. Crecimos con la palabra “maricón” como insulto flotando en el ambiente: “No seas nenita, maricón, levántate del suelo si te caíste y, si te duele, aguántatela”. Daba lo mismo la edad, ya sea si teníamos 2 o 15 años, estas frases circulaban como moneda corriente. Así, hoy en día a muchos padres les cuesta registrar lo que sienten



y apenas pueden responder “bien” o “mal” cuando les preguntan cómo se sienten.

En esta forma de “ser hombres”, tampoco había juegos ni espacios donde aprender a cuidar, ya que las muñecas y “jugar a la casita” se reservaba típicamente para las niñas. El deporte, los coches o incluso la guerra eran los juegos permitidos para nosotros. Ninguno de ellos implicaba tener cuidado, sino todo lo contrario: solo se trataba de demostrar que podíamos ser los mejores.

Luego, de adolescentes, ofrecerse como niño tampoco parecía una opción (aunque es muy común para las mujeres de esta edad). Nuestros lugares más valorados eran la fuerza, la destreza o la inteligencia, y ser un *winner* (un seductor o conquistador) con las mujeres; pero nunca mostrar que algo nos dolía o nos frustraba. Nuestras emociones tenían que controlarse; nuestros errores, esconderse, y demostrar ternura equivalía a una debilidad. Así crecimos, así conocimos a nuestras parejas y así nos convertimos en padres.

Hoy, como sociedad, **vivimos insertos entre mensajes contradictorios: por un lado, pregonamos la igualdad de género, pero por el otro mantenemos la idea de que los hombres deben centrarse en el trabajo fuera de casa, guardar silencio en temas de crianza, “ayudar” a las mamás y seguir “haciendo nuestras vidas”, sin expresar sentimiento alguno.** Justamente, buscamos revisar esta contradicción para detenerla no solo para nosotros, sino también para nuestras parejas y para que nuestros hijos crezcan sin mandatos. Deseamos formar parte de un cambio, propiciarlo, fomentarlo. Sabemos que requiere un tiempo y esfuerzo activo de nuestra parte, y estamos dispuestos a afrontarlo.

Al llegar a la paternidad, estas vivencias emergen con fuerza como un obstáculo a veces difícil de sobrepasar. Ante las primeras frustraciones o miedos, casi sin pensarlo dos veces nos sentimos inútiles y buscamos esconder lo que nos pasa. Vemos que con su madre ya es suficiente. Este camino nos lleva a creer que la mamá puede con

## NACE UN PAPÁ

todo lo del bebé, entonces mejor que se ocupe ella. Y si no puede, que le pregunte al pediatra, o que ayude la abuela o la hermana o que la amiga la aconseje. Además, parece que siempre sabe qué se debe hacer... Y si no sabe, reacciona de inmediato: llora, se enoja, se queja, se preocupa o lo resuelve en un segundo. ¿No tiene miedo de equivocarse?

**Esto que muchos llaman “instinto maternal” es más bien un mandato social y se vuelve rápidamente asfixiante tanto para ellas –que están cansadas de solo cuidar todo el día al bebé–, como para los padres, que buscamos romper con un modelo que nos convertía en poco más que billeteras caminantes.** Aunque un poco lento, estos mandatos se están moviendo y un cambio de los roles tradicionales no solo resulta inminente, sino necesario.

Sabemos que a partir de nuestra generación –es decir, los que nacimos en los años 80 o 90–, se empezó a tomar conciencia de la crianza respetuosa, de la importancia del cuidado del medioambiente, incluso solemos cuidar nuestra salud más que nuestros papás. En la actualidad, la piedra fundamental para el cambio social ya está consolidada: sabemos que estar presentes es muy importante en la vida de nuestra familia.

Cada día, se suman más papás que quieren dejar de ser simples “secretarios” de sus parejas, y buscan activamente ofrecerles a sus hijos una crianza mejor que la que ellos recibieron. Este mayor involucramiento de los padres en el hogar genera nuevos desafíos y los conflictos no tardan en aparecer. ¿Dónde buscan información los padres ahora que también cambian pañales, se despiertan de noche o se quedan en casa mientras su pareja trabaja? ¿Cómo hacer para equilibrar la economía del hogar y pasar tiempo en familia? ¿Cómo sobrellevar la culpa cuando deben volver a trabajar y ausentarse por varias horas? ¿Cómo organizarnos como familia sin llegar a conflictos por cada pequeña situación?

Desde que nos convertimos en padres, estábamos deseando encontrar material que nos sirviera de reflexión tanto para nosotros, como



para recomendar a otros. Cansados de esperar, decidimos aceptar el desafío y lanzarnos a esa aventura.

Este libro está escrito de padres a padres: queremos ayudarlos a emprender este desafío de la mejor manera. De hecho, a lo largo de los capítulos, iremos descubriendo muchas cosas que podemos hacer para que el cambio se vuelva concreto y no quede en un discurso vacío.

### **Especialmente para papás...**

Pretendemos que este libro despierte el interés de los hombres, a quienes queremos continuar acompañando; pero sabemos que también contaremos con lectoras que quieran tratar de entenderlos, o incluso con los profesionales que acompañen a familias y busquen más información, o bien por pura curiosidad. A pesar de esta variada comunidad de interesados, decidimos enfocarnos en hablarles mayormente a los papás.

Por esta razón, habrá temas y miradas destinadas exclusivamente a quienes no gestamos a nuestros bebés. Por ejemplo, cuando hablamos de la ansiedad que experimentan los varones durante el embarazo, entendemos que las mujeres están muy ansiosas también. O cuando nombramos las vivencias de los hombres durante el puerperio, no detallamos todos aquellos mandatos fuertes que recaen sobre las mujeres (como el peso de poder amamantar o de tener una figura plena). No porque no lo consideremos importante en sí, sino porque justamente este libro busca algo diferente.

Esperamos que se entienda que no negamos las otras experiencias vividas con la llegada de un hijo. Simplemente, queremos traer a la luz qué les pasa a los hombres en esta etapa crucial de sus vidas, con toda sinceridad, con la verdad que nos dieron nuestras vivencias y las de las personas que con tanta generosidad nos compartieron las suyas.



## NACE UN PAPÁ

Los padres, que somos invisibles en casi todos los otros libros de crianza (directamente llamados “libros de maternidad”), queremos volvernos más activos y ser protagonistas de nuestras historias y de este libro.

### >>> EL ROL DEL PADRE O LA IDENTIDAD PATERNA

Hemos escuchado hasta el cansancio que el rol del padre y de la madre son complementarios, que cada uno tiene un lugar particular en la familia para que funcione correctamente. Y en todas estas conversaciones, tanto con hombres, mujeres o con profesionales, aseguran la importancia de que la madre obre como “contenedora”, atenta a las necesidades del bebé, formando una “diada” de apego.

Mientras tanto, el papá se encarga de proteger y asistir a esa simbiosis, defendiéndola de los posibles peligros del exterior, a la espera de que su hijo crezca para recién en ese momento vincularse con apego. O peor aún, se escucha que “lo importante es la madre, el padre puede estar o no”, y aunque claramente no negamos la importancia de ellas en toda la gestación y la crianza, nos surge pensar en la segunda parte de esa frase: ¿realmente somos accesorios?

Esta concepción cuenta con diversos estudios científicos con sesgos de género que fortalecen la idea de los roles o funciones, en favor de un beneficio superior en la salud física y/o mental de los hijos.

Lamentablemente, la paternidad está tan signada por la distancia y la ausencia que cuesta entenderla como un vínculo primario fundamental, incluso en torno a la ciencia, que además refuerza la idea única de lo que es la familia.

¿Qué sucede cuando hay dos mamás o dos papás? ¿Hay vínculos de apego cuando hay una adopción? ¿Cómo pensar el rol del padre si la madre está ausente? Y si la madre sale a trabajar, pero papá se queda en casa, ¿el papá materna y la mamá paterna? Los padres que cuidamos y amamos desde el inicio, ¿estaríamos *maternando*? ¿Estos



cambios de roles son realmente dañinos? Muchas dudas que parecen marearnos con facilidad.

Así como cambian las maneras de ser hombre –ahora es posible mostrarnos tiernos, empáticos, cariñosos, sensibles–, también sucede con la paternidad (limpiar y ordenar la casa, cambiar pañales, ir a la reunión de padres del colegio, estar presente en el parto). **Aunque no aparezcan en la mayoría de los libros, existen muchos hombres que se han salido de los mandatos y han construido un apego primario con sus bebés.** Ya sea por necesidad como por decisión, estos padres hacían todo lo que se suponía que haría la madre y en ellos hemos visto cómo no había ninguna diferencia en la crianza ni deterioro de la salud, sino más bien todo lo contrario. Dejar de lado la idea de lo que se esperaba y comenzar una construcción desde el deseo había transformado enormemente a esos padres.

Ahora bien, si no seguimos hablando de roles o funciones, ¿cómo nombrar a las diferencias entre una madre y un padre? Al rescate de esta incertidumbre, nace la construcción de la identidad paterna: un proceso de transformación continua definido por lo que sentimos, lo que hacemos, lo que otros ven en nosotros, y genera una autopercepción. De hecho, cuando se presentan en los talleres, muchos padres dicen “soy el papá de Juan” o “el papá de Camila”, dando cuenta de esta identidad que están construyendo.

Así también, en familias ensambladas, los hombres que crían y cuidan a los niños de sus parejas muchas veces no se autoperciben como padres, a pesar de efectuar muchas de las acciones que consideramos *paternar*.

**La identidad paterna se desarrolla de diferentes maneras a lo largo de la vida dependiendo de cómo los hombres se dejen interpelar por las vivencias de cuidado y los vínculos de apego en sus familias.**

## Aclaraciones importantes

Durante la elaboración de este libro, queríamos apuntar a la mayor cantidad de familias posible. Por ello, utilizamos el término *hijo* para referirnos tanto a los hijos, las hijas y a los bebés.

También usaremos *papás* o *padres* para referirnos solamente a los hombres, y *mamás* o *madres* para las mujeres.

Cuando hablemos tanto de madres como de padres, **utilizaremos la construcción de la palabra *mapaternidad*, que implica que somos un equipo, que trabajamos en conjunto.**

Al momento de escribir, existen nuevos términos, como *hijes*, *xadres* o *personas no gestantes*, que decidimos no utilizar, ya que buscamos una lectura simple y ágil que permita comprender las ideas.

También entendemos que habrá familias del colectivo LGBTQ+ que no se sentirán representadas. La gran diversidad de familias nos lleva también a hacer un recorte y decidimos hacer un enfoque particular en los hombres heterosexuales en el lugar de los cuidados.

## ¿Cuándo nace el deseo de ser padres?

En nuestros talleres, les preguntamos a otros varones cuándo les surgió el deseo de ser padres, y no deja de sorprendernos que muchísimos cuentan que les surgió muchos años atrás, incluso antes de haber conocido a las parejas con quienes finalmente buscaron a sus bebés.

Diego cuenta que de chiquito siempre quiso tener la colección de historietas de Astérix, pero por cuestiones económicas y decisiones de sus padres, no llegó a tenerla. Así fue como, ya de grande, empezó a comprarla con la clara intención de que algún día la heredara su propio hijo (en un momento muy hipotético, ya que ni siquiera estaba en pareja).



**Esta dimensión del deseo de ser papá expresada tan abiertamente es nueva y rompe con el mito de que los hombres solo tenemos hijos porque nuestras parejas nos lo piden.** Por ejemplo, en Argentina, hace unos años, se usaba el término *Susanita* (nacido por un personaje de la tira cómica *Mafalda*, de Quino) para referirse a las mujeres que siempre hablan sobre casarse y tener hijos. Pero aún no existe algo así para los varones; es más, suele ser un tema muy poco conversado y casi tabú, para evitar el miedo o la vergüenza de exponerse frente a otros.

Si bien en muchos hombres existe el mandato de ser procreador, de continuar el apellido, el legado paterno o el negocio familiar, se trata de un concepto diferente al que propondremos aquí. Vemos en los hombres deseos de volverse cuidadores y tener un vínculo cercano con sus hijos.

Poder empezar a hablar abiertamente del deseo de ser padres significa comenzar a cambiar el lugar del varón en relación con la planificación familiar y con la responsabilidad reproductiva.

### **Hablemos en plural: paternidades**

Desde el principio nos propusimos siempre tener un diálogo abierto con los padres: no queríamos bajar una línea discursiva sobre lo que está bien y lo que está mal; es decir, **no vendemos una receta mágica para ser el padre perfecto**, ni se trata de una guía de “tips” para salir del paso o de consejos para resolver todo en la vida. Sin duda, nosotros también cometemos muchos errores, incluso hasta el día de hoy, que contamos con muchísima información y experiencia.

Entendemos que cada familia y cada padre atraviesa momentos particulares, ya sea por condiciones externas, como su situación socioeconómica (por ejemplo, si se quedó sin trabajo o le cuesta pagar las cuentas, si vive en la casa con sus padres o si no tiene ayuda externa en la crianza), o por procesos internos (si tiene problemas de ansiedad,



## NACE UN PAPÁ

alguna adicción, si tiene algún conflicto con su familia de origen), si atraviesa una crisis de vida o si se trata de su segundo matrimonio y un tercer hijo. Los distintos escenarios vitales hacen que con cada hijo se forme un vínculo particular y único. Les vamos a hablar a todos los papás, sabiendo que cada uno será un padre diferente.

De todas maneras, no quita que la experiencia y las historias que escuchamos a diario se repitan lo suficiente como para poder ir encontrando puntos en común, vivencias demasiado similares. Así fuimos entendiendo las necesidades y formas de actuar que solemos tener los padres. **Queremos hacer esta aclaración desde el inicio para reconocer que estamos en un período de cambio y que además buscamos romper el molde.** Por eso, esperamos que cada uno de los padres lectores pueda armar su propia y única manera de cuidar de sus hijos.

### **Paternidad... ¿incómoda?**

Aclaremos un par de cuestiones: llevar adelante una paternidad activa, responsable y empática no quiere decir que equivalga a puro sacrificio, a dejar todo por nuestra familia. Romper con ese modelo de superhéroe no resulta tan fácil como parece, y nos cuesta verlo cuando nos pasa.

Si algo aprendimos de muchas familias y profesionales es cómo la *mapaternidad* puede vivirse como un proceso intenso de conflicto porque no se supone como algo estático ni una meta a la cual llegamos. "Ya está, lo logré, tuve un hijo". Los hijos crecen, cambian, con cada etapa nos obligan a cambiar, a replantearnos mil cosas que ya creíamos resueltas. No vamos a dar una imagen de pura felicidad de lo que significa ser padre, sino más bien la realidad así como la vemos y vivimos.

Nos encontramos con que nuestra experiencia como padres impone un desafío constante no solo por la crianza que queremos ofrecerles



a nuestros hijos, sino también por la relación de pareja y el equilibrio con el trabajo, todo eso sin olvidar el vínculo con la familia ampliada y los amigos, que se vuelven indispensables en la crianza. Sucede que, si nos ubicamos en soledad frente a esta demanda, se vuelve insostenible y terminamos colapsando (y a veces lastimando a otros en el proceso).

Por ejemplo, escuchar a nuestra pareja agotada cuando nosotros también estamos agotados parece una tarea casi imposible. O tener la energía de respirar y comprender el berrinche de nuestro hijo cuando nosotros estamos cansados y también con ganas de explotar a gritos es algo que muchos padres reconocen como una experiencia cotidiana. Todo esto sin caer en “repetir nuestra historia” y buscando diferenciarnos de nuestros padres.

No queremos idealizar la paternidad ni demonizarla. Tampoco se trata de una “aventura maravillosa” todo el tiempo, ni de “una cruz que nos arruina para siempre”. La entendemos como una transformación: un movimiento constante en el que buscaremos mantener un *equilibrio incómodo* entre las demandas y necesidades de los demás, sin dejar de lado las nuestras.

¿A qué nos referimos con “equilibrio incómodo”? A cuando dormimos con nuestro bebé y sentimos su olorcito que nos enamora, pero al mismo tiempo nos molesta que se mueva toda la noche y terminemos en un costado de la cama sin sábanas o todos contracturados en el sillón del living. A cuando estamos cansados del trabajo e igualmente nos sentamos a escuchar a nuestra pareja, que nos cuenta que está angustiada con su maternidad, para que luego ella nos escuche a nosotros cuando estemos en la misma. En otras palabras, si no te sientes incómodo en algún momento de tu paternidad, hay algo que te estás perdiendo de vivir.

Por todos estos motivos e infinitos más, te invitamos a leer estas páginas no solo para encontrar historias en primera persona, recopilar información y adquirir herramientas concretas, sino también como la

## NACE UN PAPÁ

posibilidad de que algo dentro de ti se mueva y te conmueva. De eso se trata la paternidad, y también este libro.

### Hacia una crianza respetuosa

Quienes trabajamos con familias, estamos repensando la manera en que el cuidado y la crianza se desarrollan. En cada generación, se plantean nuevas modalidades que buscan avanzar como sociedad, así como también ofrecer un mejor presente a nuestros hijos. Pero más allá de los pequeños cambios en materia de educación, hay un elemento fundamental que cobró fuerza en muchos padres.

Se trata de lo que se conoce como **crianza respetuosa**. Muchos autores consideran una redundancia hablar de crianza respetuosa, ya que entienden que si no es respetuosa, no es crianza, sino adoctrinamiento. Cuando nos piden que resumamos en un concepto de qué se trata o cómo se puede criar así en lo cotidiano, la respuesta que damos es: **“Trata a tu hijo y a tu hija del mismo modo que te gusta que te traten a ti”**.

Entendemos que te gusta que te traten de modo amable cuando conversas con tu jefe, que te expliquen y te anticipen lo que va a suceder cuando estás a punto de firmar un contrato de alquiler. Sin embargo, muchas veces no les decimos nada a nuestros hijos cuando los llevamos a algún lado o cuando los vestimos totalmente apurados.

También imaginamos que no te gusta que te grite tu familia o te pegue un amigo cuando dices algo que no le gustó. Como sociedad hemos naturalizado que, cuando los niños no hacen lo que nosotros esperamos, “se portan mal”, les gritamos o los castigamos. Tener este estándar diferente de lo que está bien y mal para adultos y niños se llama *adultocentrismo*, porque es considerar que lo que hace un niño es menos importante. ¡Atención! No estamos hablando de sacrificar-nos completamente por nuestra familia, sin tener en cuenta ambas necesidades y deseos.



La crianza respetuosa implica mucho trabajo y tiempo, así como “poner mucho el cuerpo”. Este modo de acompañar el crecimiento de nuestros hijos implica una mirada a largo plazo, por lo tanto implica relegar algunos resultados a futuro. Pero el esfuerzo vale la pena.

## ¿Cuándo es el mejor momento para ser padres?

Por consenso general, no existe el “momento ideal” para tener un hijo, ya que siempre habrá algo para mejorar (más estabilidad económica, una casa más grande, un vecindario más tranquilo, etc.). Sin embargo, si llegó este libro a tus manos, significa que muy probablemente ya están esperando un bebé o que ya haya nacido. De igual manera, hay un sinfín de preguntas y temáticas que los padres no tendemos a considerar con anticipación, por ello es importante que podamos tener una conversación fluida con nuestra pareja y nos informemos lo máximo posible para llegar a algunos acuerdos.

Por ejemplo: ¿qué tipo de educación les daremos a nuestros hijos? ¿Ambos pensamos lo mismo acerca de la crianza? ¿Será un tipo de crianza tradicional o rígida, o más bien buscamos algo de libertad, respeto y romper con lo que vivimos de pequeños? ¿Cómo creemos que será la relación con nuestra familia ampliada? ¿Qué tipo de alimentación sostendremos? ¿Les enseñaremos algo de religión? Si la pareja proviene de familias con costumbres religiosas diferentes, ¿qué tradiciones festivas mantendremos?

Las preguntas están relacionadas con los hijos, pero también ponen sobre la mesa cuestiones que necesitamos hablar en pareja porque aluden a temas tan delicados, como los valores morales y la economía: ¿cómo nos organizaremos con el trabajo? ¿Seguiremos trabajando ambos? ¿Lo haremos la misma cantidad de tiempo? ¿Nos iremos turnando luego de un tiempo?

## NACE UN PAPÁ

En cuanto a los días posteriores al nacimiento, ¿nos tomaremos una licencia extendida o usaremos días de vacaciones u otras formas para estar en casa?

En cuanto a la sexualidad –tema que desarrollaremos en el capítulo 4–, ¿podemos hablar de este tema sin herirnos? ¿Podemos expresar qué nos pasa abierta y libremente? ¿Cómo nos imaginamos que será nuestra relación?

Estos y muchos temas más traen a la luz asuntos muy importantes para conversar con tiempo y anticipación, sin las urgencias, el cansancio y agotamiento que implica la *mapaternidad*. Lamentablemente, muchas parejas no lo hacen, tal vez para evitar algún conflicto, porque prefieren ir viendo “en el momento” o porque creen que ya conocen lo suficiente a la otra persona. Pero no hablar suele originar una de las fuentes de conflicto típicas, que también abordaremos más adelante.

**Ahora, una advertencia: es esperable que lo que nos imaginamos luego no se concrete tal cual, incluso que ni se parezca a la realidad.** Estas charlas previas sirven para tomar conciencia de lo que se viene y adquirir cierta flexibilidad ante los imprevistos. Creer que controlaremos el escenario de crianza en el primer aprendizaje es imposible.

Entonces, cuando te encuentres con situaciones importantes, con tu pareja pueden volver a charlar a partir de estas primeras veces que fueron introduciéndose a los temas. **Esperamos que este libro te pueda abrir a algunas de esas preguntas iniciales y dar el puntapié inicial para tener estas conversaciones difíciles y muchas veces frustrantes.**

A los varones se nos dificulta bastante encontrar información referida a qué nos suele pasar durante el embarazo, parto y primeros meses de vida del bebé. En particular, cómo podemos atravesarlo no solo desde el punto de vista anímico, sino también desde lo práctico. Por eso, nuestro foco se centra en las experiencias que atravesamos los padres durante este período. Las vivencias que contaremos a veces serán las nuestras propias, mientras que en otros casos harán referencia a las



historias que nos fueron contando nuestros pacientes, consultantes y participantes de grupos de papás y de los talleres.

En cada capítulo encontrarás diferentes secciones pensadas según las necesidades más frecuentes...

En “¿Sabías qué?” vamos a contar algunos datos que nos parecieron curiosos e interesantes. También, propondremos algunas actividades en la sección de “Desafíos”, que, esperamos, puedas intentarlos y luego evalúes cómo te resultó. Los tips o recursos para resolver situaciones puntuales los agrupamos en “Mesa de ayuda”. En “Lo que nadie se anima a contar” compartimos testimonios que nos permiten sacar a la luz preocupaciones, miedos y tristezas con la mayor sinceridad. En “Extra bonus track” volcamos algo que no queríamos dejar afuera porque añade información útil. Finalmente, en “Respuestas claras a problemas difíciles” reproducimos las preguntas frecuentes que suelen aparecer en los intercambios de los distintos talleres que damos y ofrecemos algunas respuestas a modo de sugerencia.

La gran mayoría de los libros, películas, perfiles en redes sociales y blogs sobre embarazo cuentan sobre qué les pasa a las madres. Por eso, en la bibliografía final les dejamos una lista de sugerencias de otros libros para que puedan encontrar información complementaria.