

EL AMOR EN TIEMPOS DE OJERAS



*La Neuro-Guía para navegar el
posparto, nutrir vuestra relación y
criar desde la conexión*



Neuro Guía
para
padres

PRIMERA EDICIÓN

CONTENIDO

Introducción	Bienvenidos al viaje de vuestras vidas	11
PARTE 1	La preparación: De la pareja al equipo	13
Cap 1	Creando vuestro “Manifiesto Familiar”	14
Cap 2	La regla de oro: Conexión antes que corrección	19
Cap 3	Vuestros 5 Valores Familiares	21
	1. El Aprecio	24
	2. La Regulación	27
	3. La Empatía y el Respeto	30
	4. Los Límites y la Reparación	34
	5. La Resiliencia y el Juego (El arte de bailar bajo la lluvia)	38
PARTE 2	La preparación: LOGÍSTICA	43
Cap 1	La logística de vuestro descanso	44
	1. El relevo consciente	46
	2. Vuestro rincón sagrado	46
	3. Diseñando vuestra tribu	47
	4. La gestión de visitas y consejos	49
	5. Automatizar la carga mental	49
	Ejercicio: Nuestro plan para el descanso	51

Cap 2	Comida. El Amor se cocina por adelantado	52
	1. El Batch Cooking	53
	2. Dejaros nutrir por los vuestros	53
	3. La despensa de supervivencia	54
	Ejercicio: Nuestro plan para la comida	55
	LLEGADA DEL BEBÉ:	
PARTE 3	CÓMO SOBREVIVIR EL POSPARTO	56
Cap 1	La realidad del posparto- entre la luz y la sombra	57
Cap 2	Cómo navegar los 4 grandes desafíos del posparto	58
	1. El cuerpo en transformación	59
	2. La aventura de la lactancia	61
	3. El pánico existencial - versión padres novatos	63
	4. La sensación de estar fuera de la burbuja	65
Cap 3	Cuidar es el nuevo "Te quiero"	68
PARTE 4	Llegada del bebé: Transformación de la pareja	73
Cap 1	La transformación a la nueva identidad	74
	1. El mantenimiento - el "Check-in" semanal	78
	2. El "Menú de Micro-Conexiones"	80
	3. Reparación - qué hacer cuando perdéis la calma	83

PARTE 5	LA VIDA CON EL BEBÉ: LOS 5 VALORES FAMILIARES	87
Cap 1	Practicando los valores de la familia con un bebé	88
Cap 2	La regla de oro: la "mamitis" no es malcriarle, son las raíces de su apego seguro	89
Cap 3	Recordatorio de Nuestros 5 Valores Familiares	91
	1.El Aprecio = el Apego	92
	2.La Regulación	94
	3.La Empatía y el Respeto	95
	4.Los Límites y la Reparación	96
	5.La Resiliencia y el Juego	98
Cap 4	El cerebro en construcción	99
	Etapa 1 (0-18 meses): El arquitecto de la seguridad	100
	Etapa 2 (18-36 meses): El guía del cerebro superior	101
	Conclusión, Apéndice: Referencias y Fuentes de Inspiración	105
CIERRE	WORKBOOK	111

Bienvenidos al viaje de vuestras vidas!

Estáis a las puertas de la historia de amor más profunda de vuestras vidas. Habéis pasado meses preparando el nido: la cuna, la ropa diminuta, el plan de parto. Pero, ¿quién está preparando el lugar donde todo eso va a sostenerse? Ese lugar es vuestra relación.

Hoy el mundo se obsesiona con "el manual del bebé": métodos de sueño, filosofías de crianza y listas interminables. Pero se nos olvida la verdad neurológica más importante: vuestro hijo no aprenderá de vuestras palabras, sino de vuestra presencia. Vuestra relación es su primer mapa del mundo; es donde aprenderá qué es el refugio, cómo se calma el estrés y cómo luce el amor seguro.

Si tenéis este libro entre las manos, es porque habéis elegido transitar esta transformación con los ojos y el corazón abiertos. Dejáis de lado el azar para empezar a cultivar, semilla a semilla, el bienestar de la familia que estáis naciendo a ser.

A través de estas páginas, descubriremos cómo la neurociencia y el amor se dan la mano para que, en medio de las noches en vela, sigáis encontrando vuestro hogar en el otro. No vamos solo a transitar esta etapa; vamos a diseñarla con presencia, honrando vuestros valores y creando una logística que os permita disfrutar de vuestro nuevo mundo.

Estoy aquí para ayudaros a redescubrir vuestra propia intuición, con la ciencia como vuestra brújula más fiel.

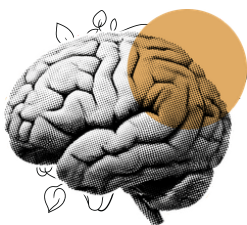
En claro, este libro es:

- **Vuestro mapa de ruta:** La guía para trazar un camino donde vuestro hijo aprenda qué es la seguridad y el amor, simplemente observándoos.
- **Vuestra brújula de emergencia:** Un sistema que os orienta y piensa por vosotros cuando el agotamiento nubla la vista.
- **Un kit esencial de travesía:** Herramientas reales para proteger vuestra conexión en cualquier terreno.

Y esto es lo que NO es:

- No es una lista de reglas perfectas.
- No es una guía para evitar los conflictos (eso es imposible).
- No es otro manual que os hará sentir que vais por el camino equivocado. Es justo lo contrario. Es vuestro permiso para ser humanos, para perderos a ratos y para encontrar siempre el camino de vuelta el uno al otro.

NEURO-DATO:



Ser proactivo calma el cerebro. Tomarse el tiempo para definir vuestros valores compartidos antes de la llegada del bebé reduce drásticamente la "fatiga de decisión" y el cortisol (la hormona del estrés) en los padres. Un cerebro parental más tranquilo crea un entorno más seguro para el cerebro en desarrollo del bebé.



PARTE 1

La preparación

De la pareja al equipo

02

La regla de oro: Conexión antes que corrección

Si pudiéramos daros una sola brújula para el increíble viaje que estáis a punto de empezar, sería esta: la regla de la conexión antes que la corrección. Vuestro instinto, cuando llegue la tormenta, será intentar "arreglar" las cosas. Querréis corregir el comportamiento y gestionar la situación. Es normal.

Nadie puede aprender o cambiar desde un estado de desconexión. Piénsalo en vuestra propia relación: si te sientes criticado/a o incomprendido/a, ¿estás realmente abierto/a a una sugerencia? O, por el contrario, ¿se levanta un muro defensivo?



La conexión es el "hilo dorado" que los grandes investigadores de nuestro tiempo han encontrado una y otra vez.

- No es casualidad que Dr. John y Dra. Julia Gottman descubrieran que la **conexión emocional es la base de las parejas felices.**
- O que Gabor Maté insista en que la **conexión incondicional** es la necesidad más profunda de un niño.
- O que Brené Brown nos enseñe que la resiliencia nace de **conectar con nuestras emociones** y atrevernos a ser **vulnerables** ante los demás.
- O que Stuart Brown demuestre que el **juego** es una de las formas más puras de **conexión.**

Los 5 valores que exploraremos a continuación no han sido elegidos al azar. Son los cinco caminos que os propongo para poner en práctica esta regla de oro en vuestro día a día. Primero entre vosotros, para luego poder ofrecer ese regalo a vuestro hijo.

03

NUESTROS 5 VALORES FAMILIARES

Aprecio

(La base de la conexión)

Regulación

(La gestión de la energía interna)

Empatía (y Respeto)

(La calidad de la interacción)

Límites (y Reparación)

(La estructura y la seguridad)

Resiliencia (y Juego)

(La capacidad de aguantar y disfrutar el viaje)

Antes de empezar - Vuestro "Mapa de ruta"

A lo largo de las próximas páginas, vamos a explorar los 5 Valores Familiares. La estructura será siempre la misma, diseñada para ir de la cabeza al corazón (y a las manos):

1. El valor:

Primero entenderemos el porqué profundo. Qué significa realmente ese valor y por qué es el oxígeno que vuestra relación necesita para respirar.



El Aprecio

2. La regla práctica:

Después os daré una regla sencilla, tangible y "lista para usar" en el caos del día a día.



REGLA
PRÁCTICA

3. El entrenamiento- La misión semanal:

Finalmente, pasaréis a la acción. Un ejercicio diseñado para transformar la intención en memoria muscular. Vuestro cerebro aprende por repetición y no solo por lectura, así que vamos a llevar esta neurobiología a vuestro salón con esta misión.



Misión semanal I:
"Cazar al saboteador"

¿Por qué lo hacemos así? Aquí está la magia:

Tu cerebro es plástico (Reestructuración cognitiva)

Imagina que tu cerebro es un bosque denso. Durante años, el estrés ha marcado unos senderos automáticos que te llevan directo a la frustración o al grito. No es culpa tuya; es biología. Pero aquí está la buena noticia: puedes abrir caminos nuevos. Lo que haremos en los ejercicios es usar la reestructuración cognitiva.

La reestructuración cognitiva (o "reencuadre"), es una de las herramientas más potentes de la Terapia Cognitivo-Conductual. Suena técnico, pero es fascinante: consiste en "cazar" esos viejos pensamientos automáticos y abrir, conscientemente, una nueva ruta más amable. Al principio será como abrir paso en la selva con un machete; costará un poco. Pero con cada repetición, ese sendero se convertirá en una autopista soleada por la que será un placer transitar.

Os propongo un pacto: progreso, no perfección

La paternidad no es un examen que se aprueba o se suspende. El mayor error sería intentar hacerlo todo "perfecto" desde el lunes. Acércate a estos retos con la curiosidad de un científico ("¿Qué pasa si pruebo esto hoy?"), no con la dureza de un juez ("¡He fallado!").

Vuestro objetivo no es ser una foto de Instagram, sino sentirnos un 1% más cómplices que ayer. Si un día hay gritos o caos, no pasa nada. La reparación también es parte del amor.

¿Listos para empezar a redescubriros?

¡El viaje empieza ahora!

“Las parejas felices no son más inteligentes, más ricas o más astutas psicológicamente que otras. Pero en su vida cotidiana, han encontrado una dinámica que evita que sus pensamientos y sentimientos negativos sobre el otro ahoguen los positivos.”

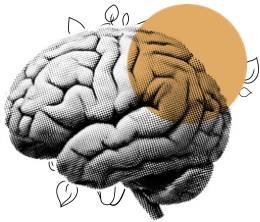
— Dr. John Gottman

La vitalidad de una relación de pareja se mide en la calidad de sus interacciones diarias. Es la base sobre la que se construye todo lo demás, especialmente ante el terremoto que supone la llegada de un bebé. El principio es simple: **una conexión fuerte entre vosotros es el nido emocional en el que vuestro hijo aprenderá a sentirse seguro en el mundo.**

El Dr. John Gottman, el mayor experto en relaciones de pareja, lo llama la **"cuenta bancaria emocional": por cada interacción negativa, se necesitan al menos cinco positivas** (un cumplido, un gesto de aprecio) para mantener la relación en positivo.

El aprecio es vuestra principal forma de hacer depósitos en esa cuenta. Y esta seguridad financiera en vuestra relación se convierte en el legado más importante para vuestro hijo. Un bebé que crece en un hogar donde sus padres se admiran y se conectan, aprende a través del ejemplo qué aspecto tiene una

NEURO-DATO:



Sentirse admirado y conectado con la pareja activa las redes neuronales de recompensa (ricas en dopamina) y libera oxitocina, la hormona del apego. Un bebé en un entorno rico en oxitocina (es decir, con padres conectados y calmados) tiene un sistema nervioso más regulado y desarrolla un apego más seguro.

Aprecio

El hábito de ver lo positivo en los demás y expresarlo en voz alta, es el arte de reconocer la belleza en los pequeños momentos. Es una forma de dirigir la energía para crear un ambiente de seguridad y calidez.

REGLA PRÁCTICA

Nos decimos al menos una cosa que admiramos del otro cada día. Esto significa que, incluso en los días más caóticos, haréis una pausa para decir algo como: "Aprecio cómo manejaste esa situación difícil" o "Gracias por haberme traído un café, aprecio mucho ese detalle".



Misión semanal 1: "Cazar al saboteador"

Esta semana tu objetivo es proteger la conexión y hackear la frustración en tiempo real. No se trata de fingir que todo es perfecto, sino de evitar que un detalle negativo tiña todo vuestro día de negro.

1. Pensamiento automático:

Estás cansado/a después de un día largo. Miras a tu pareja en el sofá o en la cocina. Quizás se le ha olvidado hacer ese recado importante para la llegada del bebé que le pediste tres veces, o le ves "en su mundo" con el móvil mientras tú repasas mentalmente la lista interminable de cosas pendientes. Notas un calor que te sube por el pecho y tu mente empieza a usar palabras peligrosas como "Siempre", "Nunca" o "Todo": "Es que siempre hace lo mismo", "Toda la carga mental la llevo yo", "Parece que esto del embarazo solo va conmigo...". ¡STOP! Has cazado al saboteador. Tu mente está convirtiendo un hecho puntual en una catástrofe global.

2. Pensamiento intencional (La técnica del "SÍ, Y..."):

No niegues tu molestia, pero no te quedes solo ahí. Respira y usa esta fórmula para ampliar la visión: "**SÍ**, me molesta mucho que haya olvidado esto (es verdad y tengo derecho a sentirlo), **Y** al mismo tiempo sé que no lo hace por maldad. Él/Ella también está procesando este cambio vital a su manera. No es mi enemigo, es mi compañero/a despistado/a".

3. La acción inmediata:

Para que la queja no se coma la conexión, oblígate a ver el cuadro completo. Verbaliza UNA cosa que sí haya salido bien hoy o que aprecies de tu pareja. "Oye, me ha fastidiado ver que no has llamado al seguro, pero agradezco que te hayas encargado de la cena hoy".



PARTE 2

La preparación

Logística

01

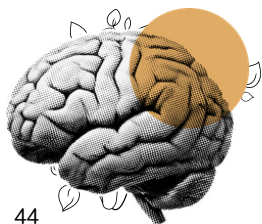
La logística de vuestro descanso

Habéis definido los cimientos: vuestros valores. Pero incluso los valores más profundos necesitan un cuerpo que los sostenga. No existe paciencia ni conexión real cuando operáis en reserva. Por eso, vuestro primer acto de amor es planificar vuestra logística de descanso.

Seamos honestos: la palabra "descanso" en el posparto puede sonar como una broma cruel. **Vuestro objetivo en estos primeros meses no es la fantasía de dormir ocho horas seguidas, sino encontrar micro-santuarios de calma que os permitan recargar lo mínimo indispensable para seguir adelante.**

Descansar puede tener múltiples significados, y aunque **no siempre sea posible recuperar una noche de sueño perdida con una siesta rápida, hay otras alternativas que podéis explorar** y que os muestro en la siguiente página. ¿Qué más resuena contigo? ¿Qué carga tu batería? ¿Qué opción va a ser más realista y alcanzable para ti?

NEURO-DATO:



La falta de sueño afecta directamente al córtex prefrontal. Tomar decisiones logísticas por adelantado libera al cerebro de tener que negociar en estado de agotamiento. **Vuestra capacidad para gestionar el sueño, la energía y la relación en pareja es el factor más importante para crear el entorno seguro.**

Nuestro plan para el descanso

(Para evitar mirarnos como zombis y recordar que os queréis)



1. *El Pacto del relevo: Nuestro primer intento de dividir la noche será: (Ej: "Tú de 9 PM a 3 AM (en el sofá-cama), yo de 3 AM a 9 AM")*

Yo: _____

Tú: _____

2. *Mis 3 Micro-Descansos: Cariño, cuando te diga que necesito un micro-descanso, mis 3 "salvavidas" de la lista son:*

1. _____

2. _____

3. _____

3. *Tus 3 Micro-Descansos: Cariño, tus 3 "salvavidas" de la lista son:*

1. _____

2. _____

3. _____

4. *Nuestro "rincón de respirar" (donde no se resuelven problemas, solo se está) será: (Ej: el sillón verde del salón, el balcón)*



PARTE 3

Llegada del bebé

Cómo sobrevivir el posparto

01 La realidad del posparto- entre la luz y la sombra

Los valores y la logística están listas; el nido está preparado. Pero ahora que el viaje ha comenzado de verdad, es momento de mirar más allá de las formas. Es natural soñar con esa nube de felicidad que vemos en las redes sociales, con días serenos y una conexión instantánea. Y esos momentos de magia son la luz radiante de esta etapa. Pero donde hay una luz tan intensa, inevitablemente también hay sombra.

La maternidad y paternidad real son una experiencia mucho más rica, humana y profunda que cualquier foto con filtro. Es una etapa de intensidad, donde el amor más puro convive con el cansancio y la incertidumbre. Y en medio de esa intensidad, es muy común que aparezca una pequeña voz dudosa: "¿Lo estoy haciendo bien? ¿Dónde está ese instinto que supuestamente lo sabe todo?". Déjame contarte un secreto: esa duda no es una señal de que estés fallando. Al contrario, es la prueba de que estás en medio de la transformación más poderosa de tu vida.

Recuerdo perfectamente mi primera noche en casa, acunando a mi hijo que no paraba de llorar. Me sentía pequeña ante tanta responsabilidad, convencida de que el "manual de instrucciones" se lo habían dado a todas menos a mí. Lo que no sabía entonces es que esa vulnerabilidad era precisamente el motor que me impulsaría a encontrar mi propio camino.

Tu vulnerabilidad no es un fallo, sino el aprendizaje de quien navega entre luces y sombras. Hablemos de cómo abrazar la experiencia completa, con todo lo que la integra.

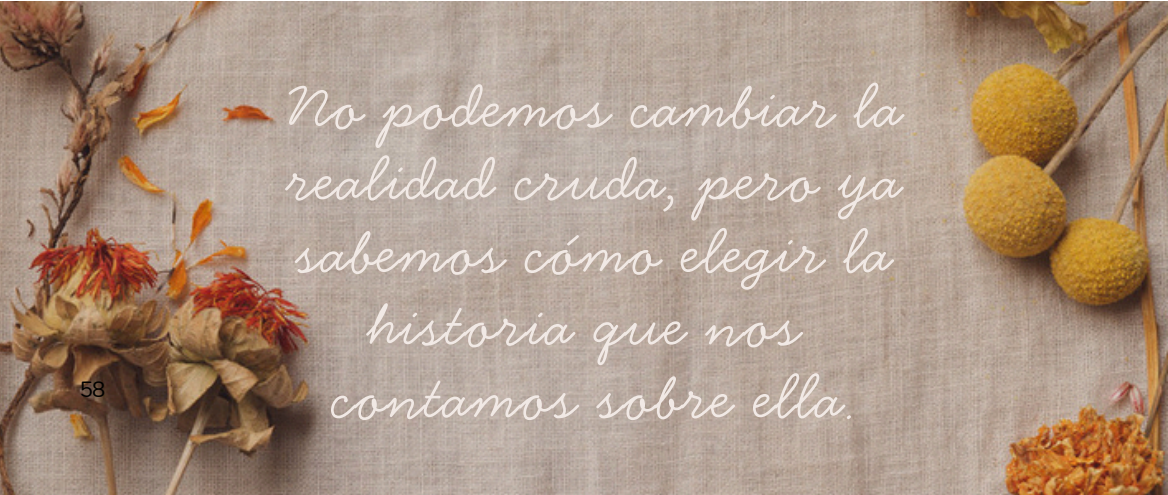
02

Cómo navegar los 4 grandes desafíos del posparto

Antes de entrar en el terreno pantanoso, quiero que recuerdes algo: ya te has entrenado para esto. ¿Recuerdas nuestro trabajo en la Parte 1? Todas esas “Misiones semanales” no eran solo teoría; eran el entrenamiento real para construir el músculo mental que necesitas ahora mismo.

Ya has aprendido a identificar un pensamiento de sombra, ese pensamiento automático que brota sin permiso (esa voz interna que grita “no puedo” o “estoy rota”). Pero, sobre todo, ya sabes cómo activar tu pensamiento intencional: esa capacidad de elegir conscientemente la luz que habita en ti, invocando la voz compasiva y capaz que realmente te define.

Ahora, vamos a usar esa misma habilidad para navegar por los cuatro grandes desafíos del posparto. (Si eres la pareja, lee esto para entender qué está sintiendo su cuerpo ahora mismo).



No podemos cambiar la realidad cruda, pero ya sabemos cómo elegir la historia que nos contamos sobre ella.

1 El cuerpo en transformación

Acabas de conocer al amor de tu vida y te sientes, con toda la razón, como una auténtica Wonder Woman. Pero incluso una Wonder Woman necesita un tiempo de descanso tras la batalla más grande de su existencia.

Pasada la euforia inicial, tu cuerpo te recordará amablemente la maratón que acaba de correr. Caminar al baño será tu primer Everest. Sentarte, una negociación estratégica con los cojines. Y no hablemos de esa primera tos o estornudo (un consejo de amiga: sujeta todo lo que puedas).

Recuerda: tu cuerpo acaba de realizar una hazaña sobrehumana. Está sensible, sí, pero es increíblemente poderoso. Dale tiempo y, sobre todo, admiración.

Debajo de esa sensación de agotamiento físico, hay una verdad biológica que a veces olvidamos: dentro de ti, ahora mismo, hay una herida del tamaño de un plato llano. Es la huella sagrada que deja la placenta al desprenderse. Tu cuerpo no está simplemente "cansado"; es un organismo en plena restauración, dedicando cada gramo de energía a sanar esa marca masiva, mientras recalibra cada hormona y pone en marcha la fábrica de alimento perfecto.

Pasarás de llorar de amor mirando su nariz a llorar porque se ha acabado el pan de molde. **Estás viva, recalibrándote en este baile de luces y sombras. No es debilidad, es pura magia biológica. Es una locura de poder.**

Pensamiento de sombra

Es fácil que tu primer pensamiento sea: Mi cuerpo está roto. Está arruinado. Nunca volveré a ser la de antes. Me siento débil e irreconocible. Siento la pesadez en el suelo pélvico y el escozor de los puntos como una derrota constante. Siento que mi cuerpo ha perdido su integridad. ¿Cómo voy a cuidar de alguien si ni siquiera puedo ducharme sin cansarme? Otras madres parecen estar estupendas, ¿por qué yo me siento como si me hubiera atropellado un camión?

La luz que habita en ti

Tu cuerpo no está roto; es poderoso. No está fallando; está en plena sanación de una hazaña sobrehumana. Tu útero está regresando a su lugar después de ser el hogar más perfecto del mundo. Cada dolor es una señal de que está trabajando para ti. No estás débil; estás en recalibración. Esa blandura en tu vientre es el espacio donde ocurrió un milagro. No es un defecto, es flexibilidad extrema.

"No estoy rota. Estoy sanando."

"Este dolor no es debilidad, es la evidencia de mi poder."

"Honro el trabajo increíble que mi cuerpo está haciendo ahora mismo."



03

RECORDATORIO DE NUESTROS 5 VALORES FAMILIARES

Aprecio

(La base de la conexión)

Regulación

(La gestión de la energía interna)

Empatía (y Respeto)

(La calidad de la interacción)

Límites (y Reparación)

(La estructura y la seguridad)

Resiliencia (y Juego)

(La capacidad de aguantar y disfrutar el viaje)

1 El Aprecio = el Apego

Para vuestro bebé, la conexión y el apego no es un extra; es tan esencial como el aire. Es el lenguaje con el que aprende que el mundo es un lugar seguro y que él es digno de amor. Cada vez que admiráis sus pequeños esfuerzos o respondéis a su llamada, no solo le estáis cuidando; estáis construyendo activamente la arquitectura de su apego seguro, ladrillo a ladrillo.

REGLA PRÁCTICA

- **Responde a su llamada:** Confía en tu instinto. Cuando tu bebé llora, no te está manipulando; está activando la única herramienta de supervivencia que tiene. Al responder, no estás creando un mal hábito; estás construyendo una autopista neuronal que le dice: "El mundo es un lugar seguro y yo soy digno de cuidado".
- **Sé su "base segura":** Cuando estéis en el suelo jugando, deja que explore a su ritmo. Notarás que se aleja un poco, te mira para asegurarse de que sigues ahí, y luego sigue explorando. Esa mirada es su "recarga" de seguridad. Tu presencia calmada y disponible es la base desde la que se atreve a ser valiente.



WORKBOOK

Laboratorio de Pensamientos para el Aprecio

Ejercicio: Escribid vuestro Pensamiento Automático propio y el Pensamiento Intencional nuevo para este valor.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO DE SOMBRA

*Siempre lo hace mal, no me
escucha, todo lo tengo que hacer
yo...*

PENSAMIENTO INTENCIONAL

*Estamos en el mismo equipo.
Está agotado/a, igual que yo.
Debajo de esta frustración,
está la persona que amo...*

VS

Menú de Micro-Conexiones

.....

.....

.....

.....

.....

"Habéis preparado el nido con infinito amor. Ahora toca cuidar el lugar más importante donde crecerá vuestro bebé: vuestra relación."

Frente a los manuales centrados solo en el recién nacido, este libro es un regalo para vosotros. Porque el mayor tesoro que podéis ofrecerle a vuestro hijo no se compra: **es una relación de pareja fuerte, sana y conectada.**

El amor en tiempos de ojeras es vuestro refugio. Una guía cálida que une neurociencia y empatía para nutrir vuestra familia. Un mapa 100% práctico y lleno de luz para transitar esta transformación con alegría y confianza. Porque vuestro hijo no aprenderá de vuestras palabras, sino de vuestra presencia.

ESTE LIBRO INCLUYE:

- ◆ **Diseño familiar:** 5 valores basados en John Gottman, Brené Brown y Daniel Siegel, que serán vuestra brújula para navegar con calma.
- ◆ **Conexión real:** Misiones semanales y herramientas para comunicaros desde el amor y ser siempre el puerto seguro del otro.
- ◆ **Logística compasiva:** Spreadsheets prácticos y un plan para organizar turnos y comidas, protegiendo vuestra energía.



Hola, soy Iga, la voz detrás de Neuro Guía. Tras 10 años descifrando historias humanas detrás de los datos, mi propia maternidad me enseñó una gran paradoja: a más información, menos claridad. Así nació este libro. Mi misión es unir la neurociencia con la realidad de las tres de la madrugada, para devolverte la confianza en tu propia intuición.