

Criando y Amando: *Cómo Cuidar la Pareja Mientras se Educa a los Hijos*



Dr. Juan González Ferrer
Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja

“El amor y la crianza pueden coexistir en armonía cuando aprendemos a cuidarnos, escucharnos y elegirnos cada día, incluso entre pañales, tareas y cansancio.” — Dr. Juan González Ferrer

Dedicado a todas las parejas que, mientras crían a sus hijos y enfrentan desafíos diarios, deciden mantener vivo el amor, la conexión y la complicidad. A quienes transforman la fatiga y la rutina en oportunidades para elegirse, crecer juntos y construir un hogar lleno de ternura y respeto.

© (copyright)
Primera edición 2025

**Centro de
Terapia
Psicológica
Familiar**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



**CIENCIA Y
CORAZÓN**
PSICOLOGÍA QUE UNE CONOCIMIENTO,
FE Y TRANSFORMACIÓN HUMANA

**Talleres para
Parejas**

**“Enseñamos el Arte
de vivir en Pareja”**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



<https://cienciaycorazon.com/>

“Donde la Ciencia Comprende y el Corazón Sana”

Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción de cualquier
parte del libro sin permisos del autor.

ÍNDICE DE CONTENIDO

♦ INTRODUCCIÓN. Amar y Criar: El Desafío de Mantener Viva la Pareja en la Crianza

- ¿Por qué un libro sobre este tema?
 - Laura y Mario: “Entre pañales y silencios”.
 - Sofía y Andrés: “El hijo especial y la pareja olvidada”.
 - ¿Para quién es este libro?
 - ¿Qué cambios o beneficios puedes esperar?
 - Datos sobre el autor del libro/
 - Mi experiencia clínica: dos décadas acompañando parejas en crisis.
 - Cómo leer y aprovechar este libro.
-

PARTE I: ENTENDIENDO LA TENSIÓN DE LA CRIANZA Y SUS EFECTOS EN LA PAREJA

Capítulo 1. Crianza y pareja: el desafío invisible

- Mireya y Samuel: “Desde que nació Leo, ya no somos los mismos”.
- Cómo la llegada de los hijos transforma la relación.
- Expectativas vs. realidad: choque entre ideal y rutina diaria.
- Relatos ilustrativos: tres parejas describen cómo cambiaron sus dinámicas tras la llegada del primer hijo.
- Caso clínico completo: análisis de una pareja que sufrió distanciamiento emocional durante el primer año de crianza.
- Ejercicio práctico: Lista de expectativas y realidad de la pareja.
- Comentarios de especialista: sobre adaptación emocional, resiliencia y el impacto en la identidad de pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 2. El impacto de la fatiga y el estrés en la conexión emocional

- Relatos ilustrativos: dos parejas muestran cómo la fatiga afectó su comunicación.
- Sueño, trabajo y sobrecarga: cómo afectan la intimidad.
- Estrés parental y comunicación disfuncional.
- Caso clínico completo: intervención terapéutica para parejas con conflictos frecuentes por cansancio y estrés.
- Mariana y Hugo: “No nos peleamos, nos agotamos”
- Ejercicio práctico: Diario de estrés y emociones, identificación de patrones negativos.
- Comentarios de especialista: psiquiatra y terapeuta familiar sobre manejo del estrés parental.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 3. Niños con necesidades especiales: retos adicionales para la pareja

- Relatos ilustrativos: experiencias de parejas con hijos con necesidades especiales.
- Presión emocional y reorganización familiar.
- Cómo prevenir el aislamiento de la pareja.
- Caso clínico completo: guía de intervención para equilibrar la crianza intensiva y el cuidado del vínculo.
- Ejercicio práctico: Plan conjunto de autocuidado y apoyo mutuo.
- Comentarios de especialista: manejo del estrés en padres de niños con necesidades especiales.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 4. Roles, tareas y desigualdad invisible

- Jessica y José: “Siempre me toca a mí”.
- Distribución de responsabilidades y conflictos de expectativas.
- Reconocimiento de tareas no visibles.
- Relatos ilustrativos: parejas que aprendieron a equilibrar responsabilidades domésticas y de crianza.

- Caso clínico completo: intervención sobre resentimiento y desequilibrio en la pareja.
- Ejercicio práctico: Inventario de tareas domésticas y reparto equitativo.
- Comentarios de especialista: coach familiar sobre gestión de roles y equilibrio en la pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 5. Celos y rivalidad entre hijos y pareja

- Laura y Mauricio: “¿A quién quieres más?”.
- Atención dividida y desplazamiento emocional.
- Diez estrategias para proteger la relación mientras se prioriza a los hijos.
- Relatos ilustrativos: parejas que aprendieron a reconectar tras conflictos de atención.
- Caso clínico completo: mediación familiar en una pareja con rivalidad percibida entre hijos y pareja.
- Ejercicio práctico: Tiempo de pareja semanal y “momentos de conexión” planificados.
- Comentarios de especialista: psicólogo infantil sobre manejo de celos y rivalidades.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

PARTE II: MANTENIENDO LA PAREJA MIENTRAS SE CRÍA A LOS HIJOS

Capítulo 6. Comunicación efectiva en la pareja bajo presión

- Selene y Alfredo: “Siempre es tu culpa”.
- Cómo expresar emociones sin reproches.
- Escucha activa y validación emocional.
- Relatos ilustrativos: parejas que transformaron la comunicación durante la crianza.
- Caso clínico completo: intervención con técnica de “mensajes yo” y resolución de conflictos.

- Ejercicio práctico: Técnica de mensajes “yo” para conversaciones difíciles.
- Comentarios de especialista: psicoterapeuta de pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 7. La importancia del tiempo de calidad

- Mariana y Roberto: “Vivimos como compañeros de casa”.
- Reconectar con minutos diarios significativos.
- Estrategias para reconectar sin depender de tiempo libre perfecto.
- Relatos ilustrativos: parejas que encontraron momentos de intimidad entre la rutina.
- Caso clínico completo: planificación de tiempo de calidad para fortalecer la relación.
- Ejercicio práctico: Agenda de mini-momentos de pareja.
- Comentarios de especialista: coach en relaciones de pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 8. Gestión del conflicto y resolución de desacuerdos

- Sofía y Daniel: “Siempre estamos peleando”.
- Discusiones constructivas vs. destructivas.
- Prevención de peleas por crianza.
- Relatos ilustrativos: parejas que transformaron sus discusiones en diálogos productivos.
- Caso clínico completo: mediación de conflicto recurrente por decisiones de crianza.
- Ejercicio práctico: Plan de resolución de conflictos en 4 pasos.
- Comentarios de especialista: terapeuta familiar.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 9. Cuidado mutuo y autocuidado de los padres

- Mariana y Ernesto: “Siempre estoy al límite”.
- Reconocer necesidades propias y del otro.
- Estrategias para recargar energía y mantener paciencia.

- Relatos ilustrativos: parejas que implementaron rutinas de autocuidado.
- Caso clínico completo: intervención para equilibrar cuidado personal y cuidado mutuo.
- Ejercicio práctico: Checklist semanal de autocuidado y apoyo mutuo.
- Comentarios de especialista: psicólogo clínico.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 10. Sexualidad y cercanía física en la etapa de crianza

- Laura y Javier: “Ya no somos pareja, somos solo papás”.
- Reinventando la intimidad: mantener la conexión en medio de la crianza.
- Mantener intimidad con horarios limitados y fatiga.
- Diez estrategias para reconectar sexual y emocionalmente.
- Relatos ilustrativos: parejas que recuperaron la cercanía sexual y afectiva.
- Caso clínico completo: planificación de intimidad en pareja con hijos pequeños.
- Ejercicio práctico: Plan de 15 minutos de intimidad emocional diaria.
- Comentarios de especialista: sexólogo o terapeuta de pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 11. Apoyo social y redes externas

- Claudia y Ernesto: “Siempre estamos solos en esto”.
- Cómo involucrar familia y amigos sin perder autonomía.
- Importancia de la comunidad y asesoría profesional.
- Relatos ilustrativos: parejas que aprovecharon la red de apoyo.
- Caso clínico completo: intervención de apoyo externo para aliviar tensión parental.
- Ejercicio práctico: Mapear la red de apoyo y roles de cada miembro.

- Comentarios de especialista: trabajador social o psicólogo familiar.
 - Frase inspiradora final.
 - Referencias bibliográficas.
-

PARTE III: ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA FORTALECER LA PAREJA

Capítulo 12. Construyendo acuerdos familiares claros

- Mariela y Andrés: “¿Quién hace qué en esta casa?”
- Roles, tareas y reglas de convivencia.
- Negociación de prioridades y tiempos compartidos.
- Relatos ilustrativos: parejas que lograron equilibrio y orden familiar.
- Caso clínico completo: establecimiento de acuerdos para reducir conflictos.
- Ejercicio práctico: Elaborar un “contrato familiar” con responsabilidades y compromisos.
- Comentarios de especialista: coach familiar.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 13. Rituales de pareja y pequeñas celebraciones

- El café de la mañana de Ana y Ricardo
- Momentos cotidianos que crean cercanía.
- Ideas de rituales diarios y semanales.
- Relatos ilustrativos: parejas que fortalecieron la complicidad.
- Caso clínico completo: diseño de rituales de pareja que fortalecen vínculo.
- Ejercicio práctico: Crear un calendario de rituales de pareja.
- Comentarios de especialista: psicólogo clínico y terapeuta de pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 14. Manejo de crisis y momentos de alta tensión

- La enfermedad inesperada de Diego

- Cuando el trabajo se perdió
- Estrategias frente a emergencias, enfermedades o estrés laboral.
- Laura y Andrés: “enfermedad inesperada y caos en la pareja”.
- Cómo mantener la pareja unida en tiempos difíciles.
- Relatos ilustrativos: parejas que superaron crisis familiares sin perder conexión.
- Caso clínico completo: intervención de crisis y plan de acción familiar.
- Ejercicio práctico: Plan de contingencia emocional y logístico.
- Comentarios de especialista: psicólogo familiar y terapeuta de pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 15. Crianza consciente y corresponsable

- Educación emocional de los hijos y su impacto en la relación.
- María y Alejandro: “Nunca pensamos que llegaría tan lejos”.
- Cómo criar juntos sin que la tensión erosione el vínculo.
- Relatos ilustrativos: parejas que implementaron crianza consciente.
- Caso clínico completo: coordinación efectiva de decisiones parentales.
- Ejercicio práctico: Lista de decisiones de crianza conjunta y plan de seguimiento.
- Comentarios de especialista: psicólogo infantil.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 16. Plan de acción de 30 días para fortalecer la pareja

- Treinta días que cambiaron a Claudia y Marcos
- Mini-programa de comunicación, intimidad y cuidado mutuo.
- Ejercicios diarios: gratitud, escucha activa, rituales y conexión.
- Relatos ilustrativos: parejas que completaron el plan y fortalecieron la relación.

- Caso clínico completo: seguimiento de pareja con mejoras significativas en 30 días.
- Ejercicio práctico: Checklist de 30 días con seguimiento diario.
- Comentarios de especialista: coach de relaciones de pareja.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 17. Historias de éxito: parejas que sobrevivieron a la etapa más exigente

- Relatos reales de transformación y aprendizaje.
- Claves que hicieron la diferencia en convivencia y conexión emocional.
- Comentarios de especialista sobre factores de resiliencia.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 18. Reflexión final: Amar y criar, el equilibrio posible

- Integración de los aprendizajes del libro.
- Invitación a la elección consciente del amor y la crianza.
- Desafío final: comprometerse a prácticas semanales que fortalezcan la pareja.
- Comentarios finales de especialistas en familia y crianza.
- Frase inspiradora final.
- Referencias bibliográficas.

Epílogo: Mantener el desafío de la crianza sin perder la conexión de pareja

Referencias Bibliográficas Generales

- Gottman, J., & Silver, N. (2015). Principia Amoris: La nueva ciencia del amor (Principia Amoris: The New Science of Love). Routledge.
- Johnson, S. M. (2019). Teoría del apego en la práctica: Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) con individuos, parejas y familias (Attachment Theory in Practice: Emotionally

Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families). Guilford Press.

- Bowlby, J. (1988). El apego y la pérdida: Volumen 1, apego (Attachment and Loss: Volume 1, Attachment). Basic Books.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2013). Parenting from the Inside Out: Cómo criar hijos conscientes y emocionalmente inteligentes (Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive). Delacorte Press.
- Echeburúa, E., & Fernández-Montalvo, J. (2007). Celos en la pareja: una emoción destructiva. Desclée de Brouwer.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2012). Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen. Paidós.
- Neufeld, G., & Mate, G. (2015). Crianza centrada en el apego: entendiendo y acompañando las emociones del niño (Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers). Vintage Canadá.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). El cerebro del niño: Estrategias para desarrollar el potencial de tu hijo (The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook). Basic Books.
- Santrock, J. W. (2019). Vida familiar y desarrollo del niño (Child Development and Family Life). McGraw-Hill Education.
- Gottman, J., Gottman, J. S., & DeClaire, J. (2010). Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (The Seven Principles for Making Marriage Work). Harmony Books.

INTRODUCCIÓN.

Amar y Criar: El Desafío de Mantener Viva la Pareja en la Crianza



❖ ¿Por qué un libro sobre este tema?

Criar hijos es una de las experiencias más gratificantes de la vida, pero también puede ser una de las más desafiantes para la pareja. Entre pañales, tareas escolares, responsabilidades laborales y la presión constante por “hacerlo todo bien”, es fácil que el vínculo de pareja quede relegado al último lugar de la lista. **Este libro nace de la necesidad de abordar una realidad poco hablada: cómo mantener el amor, la cercanía y la complicidad mientras se enfrenta la exigencia diaria de criar hijos, especialmente**

cuando hay niños pequeños o con necesidades especiales. Aquí no encontrarás recetas mágicas, sino estrategias prácticas, reflexiones profundas y herramientas respaldadas por la psicología y la experiencia clínica.

☛ **Laura y Mario: “Entre pañales y silencios”**

Laura y Mario tenían un matrimonio sólido antes de la llegada de su primer hijo. Al principio, se turnaban para cuidar al bebé, pero la falta de sueño y la presión de cumplir con el trabajo empezó a generar roces constantes. **Laura se sentía agotada** y percibía que Mario estaba más preocupado por “hacer dinero” que por ayudar en casa; **Mario, a su vez, se sentía criticado y poco valorado.** Las discusiones, antes esporádicas, se convirtieron en silencios prolongados y resentimiento. Solo cuando decidieron reservar 15 minutos diarios para hablar sin distracciones y expresar gratitud por los pequeños gestos, lograron reconectar y recuperar cercanía emocional.

☛ **Sofía y Andrés: “El hijo especial y la pareja olvidada”**

Sofía y Andrés son padres de Kevin, un niño con necesidades especiales que requiere atención constante. Al inicio, toda la energía de la familia giraba en torno a Kevin, **y la relación de pareja quedó relegada a “tiempos libres” que casi nunca existían.** Sofía sentía que Andrés no comprendía la intensidad de la rutina, y Andrés pensaba que Sofía lo juzgaba por no estar lo suficiente presente. Con ayuda profesional, aprendieron a coordinar turnos de atención, a planificar momentos de conexión y a comunicar sus emociones sin reproches. Hoy reconocen que mantener su vínculo activo no solo fortalece su relación, sino que beneficia directamente a su hijo.

❖ ¿Para quién es este libro?

Este libro está dirigido a padres y madres que quieren cuidar su relación de pareja mientras educan a sus hijos. Es para quienes sienten que la rutina, la fatiga y el estrés han debilitado la conexión emocional, la comunicación y la intimidad con su pareja. También es útil para familias con hijos que requieren atención especial, donde el riesgo de tensión y desgaste es aún mayor. **Si buscas fortalecer tu vínculo amoroso, equilibrar la crianza y aprender a apoyarte mutuamente, este libro está pensado para ti.**

❖ ¿Qué cambios o beneficios puedes esperar?

Al aplicar las estrategias y ejercicios de este libro, podrás:

- Reconocer y **gestionar el estrés parental** sin que afecte la relación.
- **Aprender a comunicarte de manera efectiva**, incluso en momentos de tensión.
- **Recuperar la intimidad** y la complicidad con tu pareja.
- **Construir rutinas y rituales** que fortalezcan la relación familiar.
- **Gestionar la crianza de manera consciente**, equitativa y respetuosa.
- **Prevenir conflictos que surgen de la fatiga**, los celos o la sobrecarga.

Estos cambios no ocurren de la noche a la mañana, pero con constancia y compromiso, **cada pequeña acción fortalece el vínculo, transforma la convivencia** y genera un hogar más armonioso para todos.

Datos sobre el autor del libro

El autor, Dr. Juan González Ferrer, es Licenciado en Psicología, Maestro en Ciencias de la Familia, Maestro en Terapia Familiar y Doctor en Psicoterapia de Pareja. Con más de 20 años de experiencia clínica, **ha acompañado a cientos de parejas y familias en crisis, ayudándolas a reconstruir la confianza, la comunicación y la conexión emocional.** Su enfoque combina la psicología basada en evidencia, la terapia focalizada en las emociones y estrategias prácticas que las parejas pueden aplicar en la vida diaria. Además de su experiencias académica y profesional el autor cuenta con un sólido matrimonio de 32 años, tres hijos ya adultos y es abuelo de un hermoso niño de casi tres años.

Mi experiencia clínica: dos décadas acompañando parejas en crisis

He tenido el privilegio —y también la frustración compartida— de acompañar a parejas que **luchan por mantener viva su relación en medio del desgaste de la crianza.** Muchos llegan al consultorio sintiendo que la rutina, el cansancio y la presión de criar hijos pequeños o con necesidades especiales han consumido la complicidad que los unió.

Recuerdo a Patricia y Miguel, padres de dos niños pequeños. Patricia me decía con voz temblorosa: “Doctor, siento que ya no hablamos, que vivimos como compañeros de trabajo en lugar de pareja. Entre pañales, tareas y mi trabajo, apenas nos queda energía para mirarnos a los ojos.” Miguel agregaba: “Sé que la estoy descuidando, pero cada día siento que si no hago todo perfecto para la familia, todo se derrumba, y eso nos distancia más.”

Estos relatos no son excepcionales. Representan un fenómeno muy común, aunque poco hablado: **el desgaste silencioso que la crianza puede generar en la relación de pareja.** Mi

compromiso como terapeuta es mostrar que, aunque las demandas de la crianza puedan tensar y desbordar a cualquier pareja, con **estrategias claras, comunicación consciente y momentos de conexión planificados**, es posible reconstruir la cercanía, fortalecer la complicidad y transformar el cansancio en oportunidades para amar y criar de manera equilibrada.

Llevo más de 20 años trabajado con parejas enfrentando esta clase de **conflictos derivados de la rutina, el estrés laboral, la ardua tarea de la crianza de hijos** con necesidades especiales y la falta de comunicación. He observado que muchas relaciones se desgastan no por falta de amor, sino por ausencia de herramientas prácticas para sostener el vínculo en medio de las exigencias cotidianas. Este libro es el resultado de esa experiencia: **un compendio de estrategias, casos clínicos reales, relatos de parejas y ejercicios prácticos que han demostrado funcionar en la vida real.**

❖ **Cómo leer y aprovechar este libro**

Este libro está diseñado para ser **práctico y flexible**: puedes leerlo de manera lineal o saltar directamente a los capítulos que más te interesen. Cada sección incluye:

- **Relatos de parejas:** historias reales que ilustran los desafíos y soluciones posibles.
- **Casos clínicos completos:** análisis detallado de situaciones típicas, con intervenciones y resultados.
- **Ejercicios prácticos:** herramientas para aplicar de inmediato en tu relación.
- **Comentarios de especialistas:** perspectivas de psicólogos y terapeutas sobre cada tema.
- **Frases inspiradoras:** reflexiones que motivan y fortalecen el compromiso mutuo.

- **Referencias bibliográficas:** para profundizar en la teoría y la evidencia científica.

Te recomiendo leer un capítulo a la vez, reflexionar sobre los ejercicios y aplicarlos en pareja. **Incluso pequeños cambios diarios pueden tener un impacto enorme en tu relación y en el bienestar emocional de toda la familia.**

En este libro encontrarás **una guía para cuidar tu relación mientras crías a tus hijos**, porque amar y criar no tienen que estar en conflicto: pueden coexistir, fortalecerse y transformarse en un vínculo más profundo y consciente.

✿ **Una invitación final:** Te invito a recorrer estas páginas con mente abierta y corazón dispuesto. Cada relato, cada ejercicio y cada reflexión está diseñado **para que tú y tu pareja puedan experimentar cambios reales, fortalecer la complicidad y aprender a cuidar el amor mientras crían a sus hijos.** No se trata de perfección, sino de compromiso, paciencia y acciones conscientes que transforman la rutina diaria en momentos de conexión profunda. Atrévete a poner en práctica lo que aquí encontrarás: tu relación y tu familia se lo merecen.

✱ **“Amar mientras se cría no es un desafío imposible; es una oportunidad de crecer juntos, fortalecer el vínculo y construir un hogar donde el amor y la crianza se nutren mutuamente.”**

¡Comencemos!

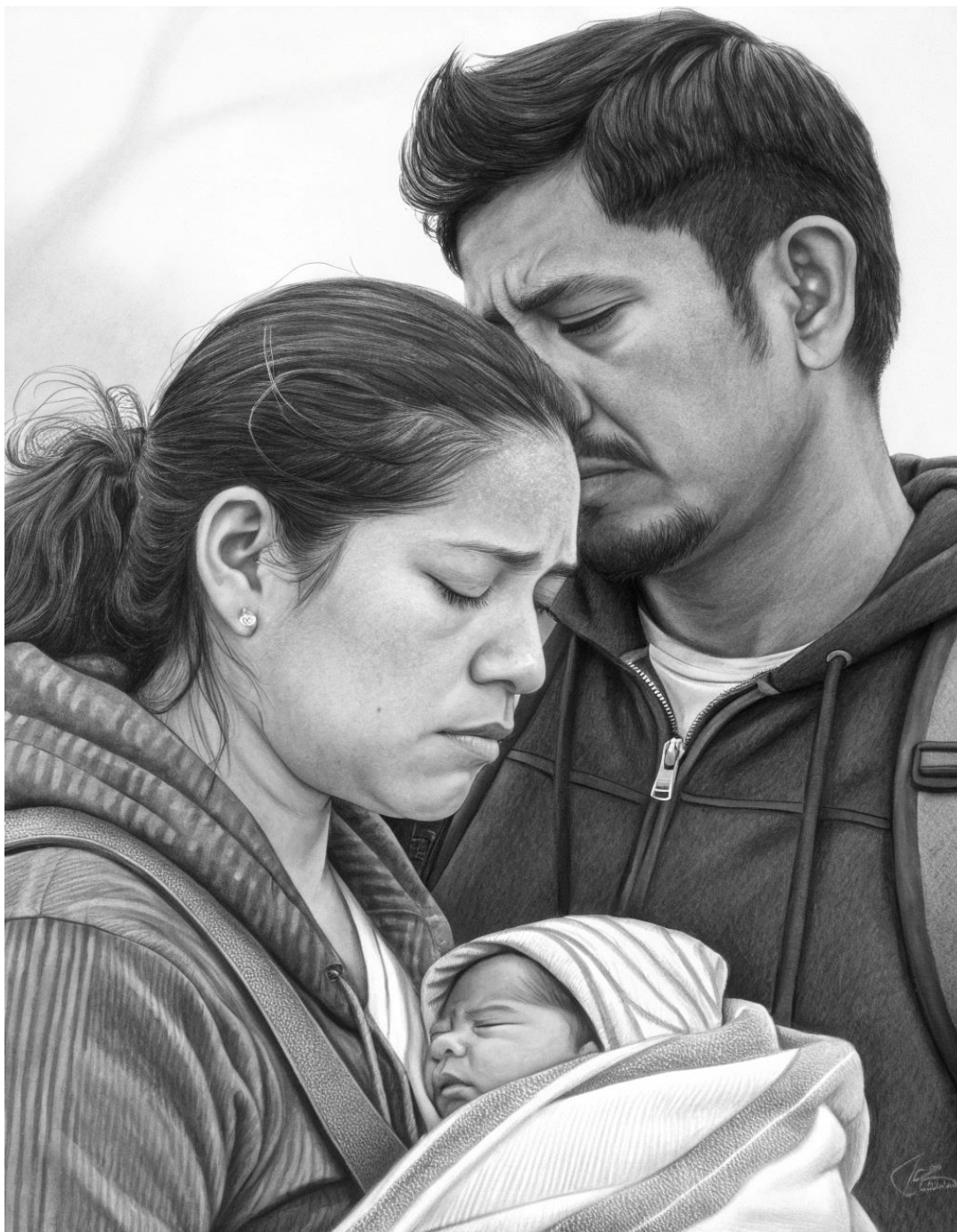
Dr. Juan González Ferrer

Psicólogo Clínico, Maestro en Ciencias de la Familia

Maestro y Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja

Psicoterapeuta con más de 20 años acompañando a Familias

PARTE I: ENTENDIENDO LA Tensión DE LA CRIANZA Y SUS EFECTOS EN LA PAREJA



Capítulo 1. Crianza y pareja: el desafío invisible



☛ Mireya y Samuel: “Desde que nació Leo, ya no somos los mismos”

Mireya y Samuel llevaban cuatro años de matrimonio cuando nació su primer hijo, Leo. Durante el embarazo, soñaban con la alegría que traerían los primeros meses, pero la realidad fue distinta. La falta de sueño, el cansancio acumulado y las nuevas responsabilidades comenzaron a alterar la dinámica entre ellos.

Una madrugada, mientras Mireya intentaba calmar al bebé que no dejaba de llorar, lanzó un comentario con voz quebrada:

—**Mireya:** “Siempre soy yo la que se despierta. ¿Por qué nunca puedes levantarte tú?”

—**Samuel (medio dormido y molesto):** “Trabajo todo el día, Mireya. Si no descanso, mañana no rindo. Tú estás en casa, deberías entenderlo”.

—**Mireya (herida):** “¿En casa? ¿Tú crees que cuidar a Leo no es trabajo? No tengo ni un minuto para mí. Y encima siento que ya ni me ves”.

—**Samuel (en tono defensivo):** “Yo también estoy cansado. Pero parece que nada de lo que hago es suficiente para ti”.

La tensión no solo estaba en las palabras, sino en lo que quedaba sin decir. Ella se sentía sola, sobrecargada y con miedo de haber perdido la conexión de pareja. Él, por su parte, sentía presión por proveer y frustración por no encontrar espacio para disfrutar de su paternidad sin sentirse culpable o juzgado.

Poco a poco, las sonrisas que antes compartían se fueron llenando de reproches y silencios. La llegada de Leo, en lugar de unirlos, parecía haber abierto una grieta que ninguno sabía cómo cerrar.

♦ **Lo que enseña este relato:** La llegada de un hijo transforma la vida de una pareja en todos los sentidos. El desafío invisible no está solo en aprender a criar, sino en no descuidar el vínculo entre los dos. Cuando las expectativas no se hablan y la carga no se comparte, el cansancio se convierte en distancia y la alegría de la paternidad puede quedar opacada por el resentimiento.

❖ **Cómo la llegada de los hijos transforma la relación**

“Cuando nació nuestro hijo, sentimos que nuestra vida se llenaba de un amor indescriptible. Sin embargo, también notamos que algo entre nosotros empezó a cambiar. Antes teníamos tiempo para largas pláticas después de cenar, ahora apenas logramos intercambiar algunas frases mientras uno carga al bebé y el otro prepara la pañalera. **No es que haya desaparecido el amor, pero sí que se transformó: ya no somos solo pareja, ahora somos**

padres, y eso nos exige adaptarnos a un ritmo distinto, donde a veces quedamos en segundo plano.”

Este tipo de testimonios refleja una realidad común: **la llegada de un hijo no solo amplía la familia, también redefine la relación de pareja**. Lo que antes era espontáneo y compartido, ahora requiere coordinación y esfuerzo consciente.

El nacimiento de un hijo suele vivirse como un milagro cargado de ilusión, ternura y nuevos significados. Sin embargo, detrás de la alegría también aparece un cambio profundo en la dinámica de pareja. **La llegada del bebé reorganiza las prioridades, los tiempos, las rutinas y la intimidad**. De pronto, lo que antes era espontaneidad en la convivencia, ahora se encuentra mediado por horarios de sueño, llantos nocturnos y responsabilidades de cuidado que no admiten pausas.

John Gottman, uno de los principales investigadores en relaciones de pareja, descubrió que **dos tercios de las parejas experimentan una disminución en la satisfacción conyugal tras el nacimiento del primer hijo** (Gottman & Gottman, 2007). Esto no significa que la paternidad sea negativa, sino que los retos que implica no siempre se reconocen ni se preparan con anticipación.

En esta etapa, **el riesgo no es la falta de amor, sino el desgaste silencioso**: los padres se vuelcan en la crianza y, sin darse cuenta, la relación de pareja se resiente.

❖ **Expectativas vs. realidad: choque entre ideal y rutina diaria**

Antes de tener hijos, muchas parejas imaginan una vida familiar idílica: momentos de ternura en familia, colaboración equitativa y una continuidad del amor romántico. La realidad, sin embargo, trae consigo:

- **Sueño interrumpido**: noches en vela que reducen la paciencia y la capacidad de diálogo.

- **Carga desigual:** uno de los dos suele sentir que asume más responsabilidades, generando resentimiento.
- **Menos intimidad:** los espacios de cercanía y sexualidad disminuyen.
- **Choque de estilos:** diferencias en cómo criar al hijo (disciplina, rutinas, alimentación) generan discusiones.

Este contraste entre lo que se imaginaba y lo que realmente sucede suele producir **frustración y decepción**. Reconocerlo no es un fracaso, sino el primer paso para construir una parentalidad y una pareja más realista y resiliente.

Relatos ilustrativos: tres parejas describen cómo cambiaron sus dinámicas tras la llegada del primer hijo

Andrea y Luis: “Antes de que naciera nuestra hija, salíamos a cenar los viernes y pasábamos tardes enteras conversando. Ahora, nuestras conversaciones giran en torno a pañales, vacunas y gastos. A veces siento que somos más un equipo de trabajo que una pareja”.

Susana y Rolando: “Siempre pensamos que íbamos a turnarnos en todo. Pero cuando nació el bebé, Rolando volvió al trabajo y yo me quedé en casa. Aunque él me apoya, siento que todo recae en mí. Eso me frustra y hace que discutamos más de lo que quisiera”.

Paulina y Ernesto: “Nosotros pensábamos que la llegada de nuestro hijo nos iba a unir más, y en cierto sentido así fue: compartimos una ternura enorme al verlo crecer. Pero también descubrimos que empezamos a discutir más por cosas pequeñas: si debía dormir en nuestra cama, cuánto tiempo darle pecho, o cómo organizar las visitas de la familia. Esas diferencias nos agotaban. Con el tiempo entendimos que no se trataba de quién tenía la razón, sino de aprender a negociar y a escucharnos. Hoy seguimos cansados, pero más conscientes de que la crianza es un aprendizaje en equipo”.

Estos relatos muestran cómo la maternidad y la paternidad, aunque llenas de amor, también **ponen a prueba los acuerdos y la conexión de la pareja.**

§ Caso clínico completo: análisis de una pareja que sufrió distanciamiento emocional durante el primer año de crianza

Caso: “Cuidando a Sofía, olvidándonos de nosotros”

Nota al lector: “Cada pareja enfrenta la llegada de un hijo de manera única. Sentirse agotados, frustrados o distantes no significa que haya falta de amor; son respuestas normales ante un cambio profundo. Este caso clínico muestra cómo es posible reconectar y fortalecer la relación mientras se asume la crianza de manera consciente.”

Contexto: Claudia y Ricardo, ambos de 32 años, acudieron a terapia un año después del nacimiento de su primera hija. Claudia expresaba **sentirse sola y emocionalmente abandonada**: “Él llega del trabajo, juega un rato con la niña y se va a dormir. No hablamos, no compartimos nada”. Ricardo, por su parte, decía: “Me esfuerzo al máximo para proveer, pero siento que haga lo que haga, nunca es suficiente”.

Durante las primeras sesiones, se identificaron tres focos de conflicto:

- 1. Falta de comunicación:** el diálogo se centraba exclusivamente en la hija.
- 2. Desbalance en el reparto de tareas:** Claudia asumía el 80% del cuidado, lo que generaba resentimiento.
- 3. Pérdida de intimidad:** el agotamiento físico y emocional redujo su vida sexual casi a cero.

Intervención terapéutica:

- Se trabajó en la creación de **espacios de conversación** no relacionados con la crianza.

- Se propuso un calendario de **“tiempos de pareja”** semanales.
- Se entrenaron **habilidades de comunicación emocional** (validación, expresión de necesidades sin reproches).
- Se reestructuró el **reparto de responsabilidades** de cuidado con tareas más claras y balanceadas.

Resultado: Tras seis meses de terapia, Claudia y Ricardo reportaron sentirse más cercanos. Aunque seguían cansados por la crianza, habían aprendido a proteger su relación como un recurso fundamental para el bienestar de su hija.

✂ Ejercicio práctico: Lista de expectativas y realidad de la pareja

Instrucciones:

1. Cada uno escriba en una hoja cómo imaginaba la vida en pareja con hijos (expectativas).
2. Luego, hagan una lista de cómo ha sido en la práctica (realidad).
3. Compartan sus listas y conversen sobre tres puntos:
 - ¿Qué diferencias detectamos entre expectativa y realidad?
 - ¿Qué ajustes necesitamos hacer para apoyarnos mutuamente?
 - ¿Qué momentos positivos no esperábamos y que podemos valorar más?

Este ejercicio ayuda a visibilizar discrepancias y a construir acuerdos más realistas y empáticos.

❖ Comentarios de especialista: adaptación emocional y resiliencia

La transición a la parentalidad es una de las más críticas en la vida adulta. El psicólogo familiar **Cowan y Cowan (2000)** señalan que las parejas que afrontan esta etapa con comunicación abierta y apoyo mutuo logran mayor resiliencia.

Desde la psicoterapia familiar, se recomienda:

- **Hablar explícitamente de los cambios**, en lugar de darlos por sentado.
- **Validar el esfuerzo del otro**, aunque no se logre equidad perfecta.
- Recordar que **cuidar la pareja es también cuidar a los hijos**, ya que un vínculo estable ofrece seguridad emocional a toda la familia.

❖ Comentarios de especialista: el impacto en la identidad de pareja

La transición a la parentalidad no solo introduce nuevas rutinas, también **redefine la identidad de la pareja**. Muchos hombres y mujeres reportan que, tras el nacimiento del primer hijo, sienten que dejan de ser vistos y tratados como “esposos” o “compañeros” y pasan a ser “mamá” y “papá”. Este cambio en la forma de nombrarse refleja una transformación emocional profunda: **las necesidades del hijo absorben gran parte de la energía y, sin una intención clara, el rol de pareja se diluye**.

Desde la psicología familiar, este fenómeno se conoce como **desplazamiento de rol**, y aunque es normal en los primeros meses, se convierte en un riesgo cuando se cronifica. La resiliencia conyugal depende de que **ambos puedan sostener simultáneamente su identidad como padres y como pareja**. No se trata de competir por prioridades, sino de integrar: cuidar la

relación de pareja es, en realidad, una de las mejores maneras de cuidar al hijo, porque los niños aprenden sobre amor y seguridad emocional observando cómo se relacionan sus padres.

* Frase inspiradora final

“La llegada de un hijo no está destinada a separar a la pareja, sino a invitarlos a reinventar juntos la manera de amarse.” —
Dr. Juan González Ferrer

🔍 Referencias bibliográficas

- Cowan, P., & Cowan, C. (2000). *When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples*. Lawrence Erlbaum Associates. (Cuando los compañeros se convierten en padres: El gran cambio de vida para las parejas).
- Gottman, J., & Gottman, J. (2007). *And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*. Crown Publishing. (Y el bebé hace tres: El plan de seis pasos para preservar la intimidad marital y reavivar el romance después de la llegada del bebé).
- McGoldrick, M., Carter, B., & García-Preto, N. (2011). *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*. Pearson. (El ciclo vital familiar ampliado: Perspectivas individuales, familiares y sociales).

Criando y Amando

*"Cuidar de la pareja mientras educas a tus hijos es posible. Descubre estrategias prácticas para equilibrar el amor, la comunicación y la crianza consciente. No te quedes con el primer capítulo: **compra el libro completo y fortalece tu familia de manera integral.**"*

Visita nuestra tienda virtual para comprar el libro completo en formato digital y descargable siguiendo el enlace:

<https://cienciaycorazon.com/tienda-de-libros>

O escanea el código QR

