

GUÍA *urgente* del PADRE *primerizo*

Rafa Esteve



LAROUSSE

© **texto e ilustraciones** Rafa ESTEVE

dirección editorial

Jordi INDURÁIN PONS

edición

Carlos DOTRES PELAZ

interiores, maqueta y preimpresión

Enric MIR y Marisa UJJA

corrección

Miguel VÁNDOR

cubierta

ONA GRÁFICA

© 2015, 2016, 2019 LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat, 9-11, 3ª planta – 08005 Barcelona

teléfono: 93 241 35 05 fax: 93 241 35 07

larousse@larousse.es www.larousse.es

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Tercera edición: 2019

ISBN: 978-84-17720-20-9

Depósito legal: B-3543-2019

3E11

SUMARIO

6	Presentación:	103	Carnet de vacunas
	No solo eran fresas con nata	108	Horror en el hipermercado
8	AFFECTOS Y DEFECTOS	109	Mala leche
10	Revoltillo emocional	114	Los pañales, ¿con o sin alas?
11	El instinto paternal	119	Esto es la ruina
16	Amor sin condiciones	124	Parque Krueger
21	Transfusión energética	125	Padres helicóptero
26	Yo y el entorno	130	Amigos para siempre
27	Rey destronado	135	Días de lluvia
32	El síndrome del utillero	140	Bendito finde
37	«Matasuegras»	141	Cine y cañas: ¿adiós a todo eso?
42	ZAFARRANCHO	146	Miraditas en el restaurante
44	Nouvelle cuisine	151	Día de campo: ¿coche o tráiler?
45	Bibes al dente	156	¿QUÉ HACER?
51	El mito del avión	158	¡Tilt!
56	Sí, me gustan los potitos	159	Opción Wonderland
60	Los patitos	164	El arte del escaqueo: ¡montón de trabajo!
61	Caliente, caliente		
66	Malabarismos en el cambiador	169	Más arte: sacar a pasear al perro
71	¡Cagona!	174	Bola extra
76	Noches blancas	175	Pies y cabeza
77	Tabletas: solo un rato	180	Sabiduría oriental: los 10 segundos
82	Y ahora, ¿por qué coño llora?		
87	¡Y tú, pensando en el sexo!	185	Más sabiduría: relaxing
92	El acabose	189	Epílogo:
93	¡Sangre!		Esa pequeña cosa llamada amor
98	¿Dalsy® o Apiretal®?	191	Para saber más

NO SOLO ERAN FRESAS CON NATA

—Cariño, me apetecen fresas con nata...

—¿Ahora? ¿A las once y media de la noche?

—Sí, creo que tengo un antojo. ¿Te acercas por mí al «abierto las 24 horas»?

Por mucho que mi pareja insistió aquella noche, me negué en redondo a salir en pleno febrero a buscar una tienda donde comprar fresas. ¿Estamos locos o qué? Nueve meses después, pudimos comprobar que no se trataba de un simple antojo, y parece que el destino me lo hizo pagar con creces. Quizás debería haber hecho el esfuerzo y haber bajado a comprar las dichas fresas, aunque fuera con batín y zapatillas de andar por casa.

Los nueve meses te pasan como si nada, y antes de que te dé tiempo a fugarte al extranjero, aparece una enfermera que te entrega un monito sin pelo que, según dice, es obra tuya. Al ver que tu familia y amigos te dan la enhorabuena, piensas que te ha tocado la lotería; pero, en realidad, te ha caído el gordo de Navidad con los renos y el trineo. Sí, amigo, la enfermera te ha entregado al bebé a cambio de tu libertad; no solo sales del hospital con una boca más que alimentar sino que, además, ahora vas a tener que compartir tu pareja con otro que no le va a perder de vista los pechos ni un segundo, pechos que, por otro lado, tú vas a pasar mucho tiempo sin catar.

Prepárate para recibir consejos de todo el mundo, hacerte amigo de otros papás y estrechar lazos con los padres de tu pareja. Te convertirás en un experto cambiando pañales y prepararás los biberones como un auténtico chef, aunque a tu suegra siempre le parecerá que no lo terminas de hacer bien. También podrás lucir con orgullo en tu camisa la medalla identificativa de todo padre primerizo, y lo mejor es que no tendrás que comprarla, solo tendrás que darle un biberón en brazos al bebé y luego propinarle unas suaves palmaditas en la espalda para que expulse el exceso de aire.

En este libro he tratado de recopilar algunas vivencias personales, consejos y dibujos sobre mi experiencia como padre primerizo, con los que espero ayudar a que te resulte más llevadera esta fascinante etapa que, aunque resulte paradójico, sin duda se convertirá en una de las mejores de tu vida.



AFECTOS Y DEFECTOS



REVOLTILLO EMOCIONAL

Tener un hijo va a ser, probablemente, la situación emocional más impactante de toda tu vida, ya que nada parecido puede generar tal revoltillo de emociones contradictorias en tu estómago. Por un lado, te encontrarás con el amor desmedido hacia el nuevo bebé, amor que, al no ser correspondido de ninguna manera, te generará un vacío existencial difícil de llenar; te sentirás casi como cuando te enamoraste de aquella chica que no te hacía ni puñetero caso en el colegio, solo que en este caso, además, tendrás la obligación de cuidar, limpiar, alimentar y mantener a esta ingrata criatura prácticamente hasta su mayoría de edad. Por otro lado, tendrás que enfrentarte a tu ignorancia supina y falta de preparación sobre la temática, por lo que te sumergirás sin querer en la búsqueda del dichoso instinto paternal del que tanto se habla y que tú no encuentras en tu vida por ninguna parte. Todo ello hará que en ocasiones te consideres un farsante, pues parecerá que no deseas la llegada del bebé, o al menos no tanto como tu pareja, a la que parecerá que le hayan inyectado en vena un botijo rebosante de hormonas maternas mezcladas con cafeína y que no tendrá otro tema de conversación en todo el día.

Celos, cansancio, inseguridades, miedo, emoción... pero sin duda, sobre todo, felicidad desmedida. ¿Qué más se le puede pedir a la vida?

El instinto paternal

A todos nos llega, decían. A todos los hombres les llega su momento. Por lo visto, llegas a una edad en la que te florece el instinto paternal; sí, igual que te salen los pelos del sobaco o te despiertas una mañana con un enorme grano en la mejilla. Algunos dicen que depende de la edad, que cuando pasas de los 35 te entran unas ganas locas e irrefrenables de ser padre y tener hijos. Otros, mucho más románticos, por el contrario, defienden que se pone en marcha un cronómetro biológico dentro de cada hombre una vez que este encuentra a la mujer de su vida, y que de alguna manera mágica, y totalmente sorprendente, se acelera si formalizas tu relación por medio de un matrimonio o cualquier otro tipo de festejo.

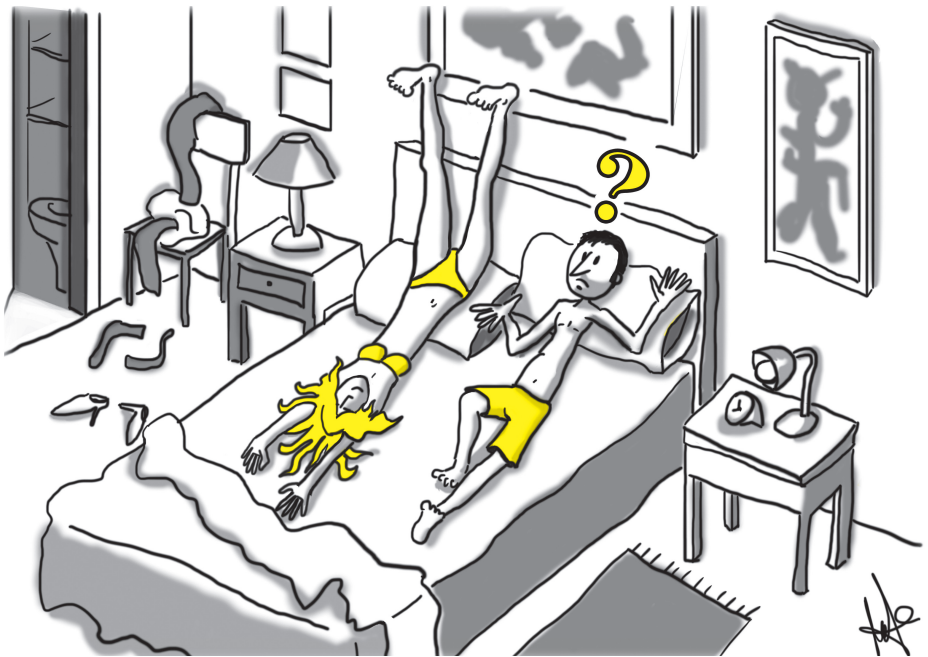
La cosa es que yo no sentí nada de esto. Puede que se trate de algún tipo de deficiencia genética o de una carencia de algún tipo extraño de vitaminas, o simplemente de que soy un hombre defectuoso de nacimiento y la madre naturaleza me ha restringido de manera aleatoria la capacidad de desarrollar el preciado instinto paternal. No, he de reconocer que no tenía ninguna necesidad biológica de tener descendencia, no había nada en el planteamiento de tener hijos que me hiciera pensar que mi vida iba a ser mejor en ninguno de sus aspectos. Aunque sí que es cierto que, tal vez por herencia o imitación de mis padres, me imaginaba a mí mismo de mayor con dos o tres mocosos correteando a mi alrededor, pero me imaginaba así, mayor, bastante más mayor de lo que ahora soy. Un señor mayor con una gran barba y bastantes más años de experiencia.

Sin embargo, el día que mi pareja y yo decidimos lanzarnos a la aventura de tener hijos, descubrí que estábamos hablando de cosas totalmente distintas. Para mí fue como decidir a

qué lugar nos íbamos a ir de vacaciones el próximo verano. Me sentí valiente y maduro por haber sido capaz de afrontar ese paso sin dudar y, acto seguido, me puse a buscar una buena peli entre los 23 canales del televisor. En cambio, para ella fue un momento mágico e irrepetible. Me abrazó con fuerza, se apartó de mí sujetándome por los hombros y, sin decir nada y con lágrimas en los ojos, lanzó un gran suspiro, mezcla de felicidad y emoción. Me besó como hacía tiempo que no lo hacía y se fue corriendo a llamar por teléfono a su madre para contárselo todo. No soy un tío que destaque por ser demasiado espabilado, pero en ese momento detecté que algo fallaba. Parecía que nos hubiesen invitado a cada uno a una fiesta totalmente diferente.

Desde aquel día, mi pareja empezó a comportarse de manera extraña. Empezó a comprar de manera compulsiva revistas de bebés y de decoración del hogar, que se iban esparciendo de una manera sorprendente por todos los rincones de la casa. Comenzó a insistirme, cuando antes nunca lo había hecho, en que nos paráramos delante de todos y cada uno de los escaparates de tiendas de cunas, carritos o ropitas de bebé. Hasta ahí podía llegar a entenderlo, e incluso lo veía como algo normal. Sin embargo, empecé a preocuparme cuando la periodicidad de nuestras relaciones sexuales se vio de pronto influenciada por los ciclos de su menstruación. Según me explicaba, había leído que existían unos días más propicios que otros para concebir al futuro bebé y que, según estos contrastados estudios, teníamos que copular una o dos veces antes de que se produjese la ovulación y otra vez el mismo día que esta se estaba llevando a cabo. Según sus cálculos, esto sucedía 13 días antes de que le viniera el periodo. Así que, tras imputar en mi cabeza todos aquellos datos y resolver algunas operaciones matemáticas mentalmente, llegué a la conclusión de que todo lo que aumentara mis probabilidades de tener relaciones sexuales iba a ser bien recibido por mi parte, por lo que decidí bautizar

el nuevo plan como el *Sistema Copulator*, y le dije que me ponía en sus manos para alcanzar con éxito nuestra nueva meta común. Ella, muy tranquila, me enseñó que con su portátil se había creado –en horas de trabajo– un calendario sobre una hoja de Excel en la que ya tenía apuntados los días clave donde aumentaban «enormemente» las posibilidades para concebir. Lo que en un principio me parecía un plan prometedor, acabó resultando un poco frustrante. Pues el hecho de programar la periodicidad de nuestras relaciones sexuales con el Sistema Copulator tuvo sobre mí un efecto inesperado. Saber que «la cosa» iba a suceder sin ningún tipo de riesgo ni lucha por mi parte hizo que parte del juego ya no tuviera la misma gracia. Era como si estuviera participando de delantero centro en un partido de fútbol sabiendo que el equipo contrario se iba a dejar marcar todos los goles. ¡Pero bueno!, ¿por qué es todo tan complicado?



Lo peor de todo fue que, tras el primer mes infructuoso de practicar el supuestamente infalible sistema y con la decepcionante llegada de la menstruación, ella añadió una particularidad al Copulator. Sí, justo cuando terminábamos «el acto», en ese instante mágico al que vulgarmente se le llama el *momento del cigarrillo*, le daba por levantar las piernas formando un ángulo recto con la espalda y dejarlas apoyadas sobre la pared.

–¿Qué haces? –le pregunté yo, extrañado.

–Nada, es que tengo las piernas un poco cargadas...
–me respondió mientras se masajeaba las piernas con las manos.

Al cabo de unos días me confesó que en la página web del Sistema Copulator recomendaban esta postura para aumentar las posibilidades de que un óvulo quedara fecundado por la fuerza de la gravedad... ¿Qué? ¿La fuerza de la gravedad? ¿Esto era lo que me faltaba oír! En ese momento empecé a sentirme utilizado, imaginé que mi pareja solo me veía como un pene y unos testículos con patas, ¡yo para ella no era más que una mera herramienta reproductiva! ¿Nos estamos volviendo locos? ¿Dónde ha quedado el amor, el romanticismo y todo lo demás? ¿Esto significa ser padre? ¿Convertirse en un pene con patas?

Tras una larga charla y algunos arreglos, decidimos abortar el Sistema Copulator y dejar en manos de la casualidad que la magia de la fecundación se llevara a cabo de manera totalmente imprevista y natural. Yo pensé que sería uno de esos machotes que «donde pone el ojo pone la bala» y que en un par de semanas la cosa iba a quedar resuelta, pero, para mi desilusión, y desgarrando por completo mi orgullo varonil, todavía tardé ocho meses en alcanzar el «objetivo» propuesto, y lo más curioso de todo es que la fecundación se llevó a cabo en un mes en el que nuestros trabajos nos absorbieron mucho más de lo normal, dejamos

de obsesionarnos con la búsqueda del bebé y por algún extraño motivo, no me preguntéis por qué, en mi cabeza empecé a sentir que, de verdad, tenía ganas de ser padre.

Algunos científicos afirman que el parto se origina en el cerebro del bebé, pues es el que toma la decisión y envía señales tanto a la placenta como a la madre para que esta empiece a segregar oxitocina, que es la hormona que se encarga de facilitar el parto. Por lo tanto, y apoyándome en esta teoría, ¿no es probable que seamos nosotros, con nuestro modesto cerebro, los que, una vez nos consideramos realmente preparados, tengamos la capacidad de decidir el momento preciso en el que ha de quedarse fecundado el óvulo? ¿Será esto a lo que llaman el instinto paternal?



Amor sin condiciones

Parece que fue ayer; lo pienso y todavía se me hace un nudo en la garganta. De hecho, yo era de esas personas que no creía en el amor a primera vista. Era de los que piensan que no se puede querer a alguien de manera desinteresada; opinaba que siempre tenemos que recibir algo a cambio, una especie de «yo te doy si tú me das». También defendía una estúpida teoría que niega, de manera tajante, que un hombre y una mujer puedan ser amigos sin más, sin que uno de los dos esté siempre pensando en tener «algo más que amistad» con el otro, sobre todo en el caso de los hombres.

Todo esto dio un giro de 180 grados el día que nació mi primer hijo, exactamente en el momento del alumbramiento, pues fui uno de esos afortunados padres que ha podido estar presente durante todo el parto. La transformación ocurrió en el preciso instante en el que el ginecólogo, ayudado por un par de matronas, sacó a nuestro bebé a la luz y pude oír por primera vez su llanto. Fue como si todas las ensoñaciones que habíamos tenido durante los anteriores nueve meses hubiesen tocado tierra de golpe y se hubiesen hecho realidad delante de nuestras narices. Tuve la impresión de que algo o alguien oprimía con fuerza mi corazón desde dentro y, no sé si influido por el cansancio, el caso es que arranqué a llorar de manera desconsolada; no lloraba por un sentimiento de pena, ni tampoco de alegría; era algo que no había sentido jamás por nada ni por nadie. De pronto, su primer llanto me hizo ver que nosotros éramos los únicos responsables de su vida, y descubrí que estaba dispuesto a querer y proteger a aquella diminuta criatura por encima de todas las cosas. Ese día comprendí lo que significa el «amor a primera vista».

¿Cómo se puede querer tanto a un ser vivo que no muestra ningún tipo de gratitud hacia nuestra persona? Tú no haces

más que decirle cosas bonitas, lo abrazas, le haces muecas graciosas, lo alimentas... En fin, te desvives y tienes la humana esperanza de recibir en correspondencia alguna pequeña muestra de afecto, algo que te dé a entender que él también siente cierto cariño por ti. Pero, ¿qué recibes a cambio? En el mejor de los casos, nada, simple indiferencia. En el peor, lloros desgarradores a altas horas de la madrugada o un oportuno pipí que te da en el ojo justo cuando has terminado de limpiar su anterior caquita y te dispones a ajustarle el octavo pañal del día. Entonces, uno llega a pensar que cualquier perrillo callejero da más alegrías que un bebé recién nacido...

¿Qué sienten los bebés?

Observar detenidamente la indiferencia con la que el bebé ignora la imagen paterna puede llevar a pensar, de manera totalmente equivocada, que aquel carece de sentimientos de manera natural. Podemos creer que su cerebro sale «formateado» exento de toda emoción el día del parto y que, por ese motivo, no demuestra emociones hacia sus progenitores. Pero, en realidad, no es así.

Varios estudios revelan que la emoción principal que manifiestan los recién nacidos es el miedo; más que miedo, podríamos hablar de temor, un temor a cualquier cambio brusco en el entorno (movimientos violentos, exceso de luz, sensación de frío, ruidos fuertes o inesperados...), y también temor a no ver satisfechas sus necesidades primarias (hambre, sueño, comodidad...), que el bebé solo sabe expresar en forma de sobresaltos, temblores, gritos y llantos.

La mayoría de estas expresiones son una búsqueda de seguridad que los padres debemos tratar de proporcionarles. La dificultad, en muchos casos, radica en detectar el origen de las mismas y acertar con la solución adecuada. De hecho, en el mercado existen varios aparatos electrónicos que prometen identificar el motivo por el que lloran los bebés, y según dicen los inventores de los mismos, con un porcentaje de efectividad altísimo. Por lo visto, tan alto, que con ello quedaría justificado el estratosférico precio al que ponen a la venta el utensilio.



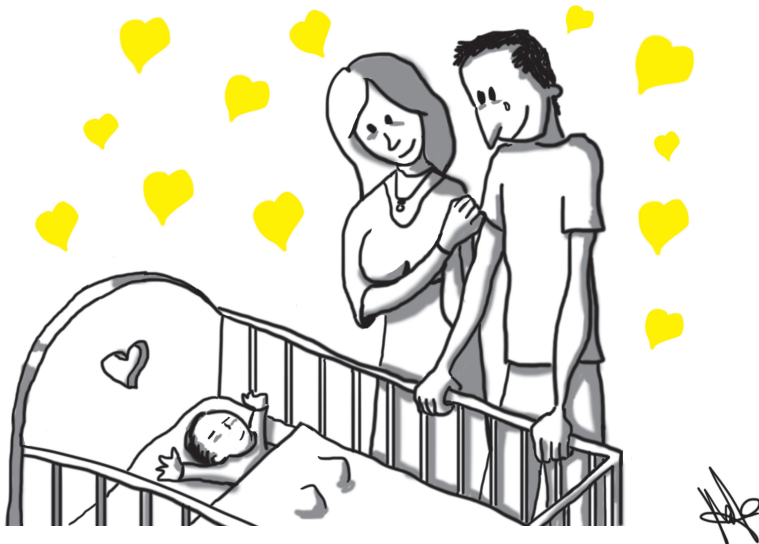
Sentimientos a flor de piel

A partir de aquí, empiezan a desarrollarse nuestros sentidos de una manera extraordinaria:

- ¿No hueles?
- Creo que se ha vuelto a hacer caca.
- Te toca cambiarle a ti.

- ¿La oyes?
- ¡Ya está llorando otra vez!
- ¿La coges tú?
- Igual se ha hecho pis...

No importa el tipo de persona que fueras antes. Una vez pones un bebé en tu vida te transformas, igual que un gusano se convierte en mariposa. De la noche a la mañana, te has vuelto una especie de experto en paternidad y crianza de lactantes. Tu cerebro, aturdido por el sueño, comienza a mezclar los conceptos que te explicaron en los cursillos de preparación para el parto con los artículos de las revistas para



bebés que te hizo leer tu pareja, y todo ello, con el añadido de los «acertados» consejos que te prodiga tu suegra, hace que te sientas como el Stephen Hawking de la paternidad responsable..., al que nadie más que tú entiende.

Te gustaría ser el padre perfecto, quieres saber de todo y no hay nada que te detenga: preparas el baño, le das el biberón, le cambias los pañales, le sacas los mocos, pero, no contento con todo esto, pretendes sacar tus propias conclusiones, sin contar con que, en la mayoría de ocasiones, tus grandes ideales o tu forma de llevarlos a cabo no resultarán del agrado de tu pareja. Es en este punto cuando parece que dos grandes planetas convergen en sus órbitas precipitándose hacia un choque interestelar.

—Pues yo pienso que es mejor darle primero de cenar. Así, si hace caca, luego la bañamos y se va a dormir limpita...

—¿Qué?, ¿bañarla después? ¿Acaso no sabes que puede darle un corte de digestión? Además, ¿no entiendes que si se baña primero estará más relajada durante la cena y propiciaremos la generación de endorfinas naturales para que luego disfrute de un sueño reparador?

Discusiones siempre cargadas de argumentos, unas veces apoyadas en puras teorías y otras basadas en experiencias propias que no acaban de convencer a las dos partes por igual, lo que termina generando una pequeña lucha de guerrillas en el seno de la familia y que provoca el más bien mezquino sentimiento de que nos alegremos de los fallos en la estrategia de nuestro «rival»:

—¿Ves? ¡Ya te lo dije! Si no le dábamos biberón después del pecho se iba quedar con hambre...

—¿Que no le has puesto un body debajo del pijama? ¡Te dije que tendría frío!...

Todas estas situaciones, unidas a la falta de muestras de cariño por parte del bebé, pueden hacerte pensar en buscar por todas partes el tique regalo para devolver el bebé y cambiarlo por algo que genere menos trabajo, que venga con manual de instrucciones y, sobre todo, que tenga botón de apagado. Un robot de cocina, por ejemplo.

Durante las primeras etapas de la paternidad, en ocasiones podrás llegar a entender por qué en algunas especies animales los padres son capaces de devorar a sus crías al nacer. Pero de la misma manera, te darás cuenta de que en la especie humana, algo que podríamos llamar «amor a primera vista» nos impide llegar a hacerlo.



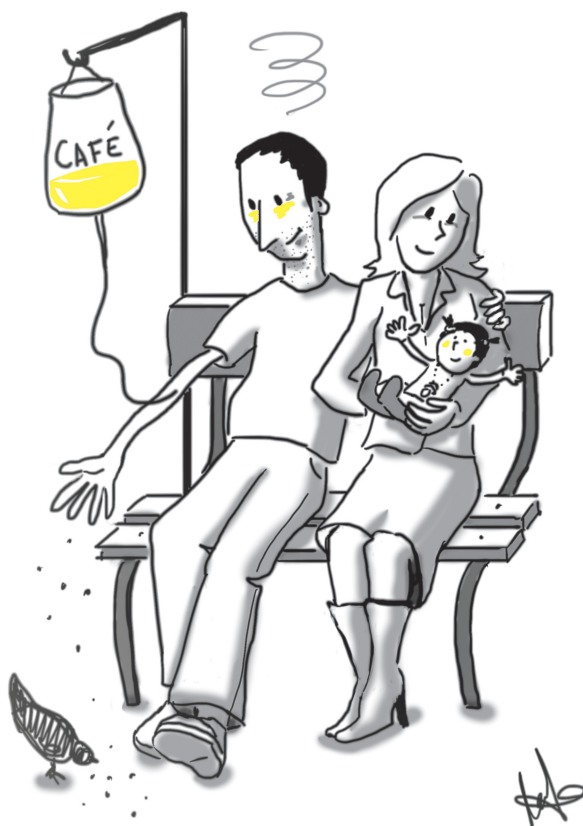
Transfusión energética

El sonido del despertador se encarga de recordarte que ya es lunes otra vez, que son las siete y veinte de la mañana y que el resto de la población está poniéndose en marcha. Aunque no lo puedas creer, a nadie le importa la «nochecita» que has pasado y a tu jefe no le va a hacer ninguna gracia que te retrases solo porque anoche tuviste que dar un par de biberones a tu hijo, que parece que tiene cólicos, y no te has podido dormir hasta las cuatro y diez de la madrugada...

Nunca imaginaste que la paternidad iba a poner a prueba tu organismo de esta manera. Antes, después de traspasar siempre disponías de un fin de semana con el que recuperarte tranquilamente tumbado en el sofá, viendo una película sin muchas pretensiones o jugando con la consola o el ordenador. Si salías de fiesta un viernes y durante el sábado te cuidabas un poco, podías volver a repetir esa misma noche sin ningún problema, pues disponías de todo un largo domingo por delante para recuperarte. Pero ahora ya no, ya no existen los sábados, ni siquiera los domingos. Parece que los bebés no entienden de horarios ni distinguen los fines de semana; parece que a ellos todo esto les da igual. No respetan tus ciclos de sueño ni tampoco tus costumbres. Además, da la sensación de que lo hacen adrede. Aunque les hayas dado el biberón con el pijama puesto, ellos esperan a que te pongas la camisa limpia y la corbata para regurgitar sobre tu hombro. Debe de ser una particular manera de mostrar su cariño y agradecimiento por el trabajo bien hecho.

Tras una noche de sueño intermitente, con dos tomas de tu bebé y los llantos que las preceden, un día cualquiera te levantas de la cama. Dejas a tu pareja dándole el pecho

y te das una ducha con los ojos cerrados pero intentando no quedarte dormido. Al salir, desempañas el espejo con la manga del albornoz y tratas de reconocer al tío que se esconde al otro lado del cristal. Tus ojos, enrojecidos por la falta de sueño, parecen más pequeños y están sepultados bajo un par de hermosas ojeras. Tampoco ayudan los tres



kilitos que has ganado en estos últimos meses por la falta de ejercicio; francamente, no te ves en el mejor momento de tu vida. De modo que, al volver a la habitación, te sorprendes a ti mismo mirando boquiabierto a tu pareja: sus mejillas sonrosadas y la ternura de su mirada la hacen resplandecer como un sol. Se ha recuperado del parto de una manera prodigiosa, y aunque se ha despertado esa noche dos o tres

veces más que tú, su mirada está limpia y relajada, su voz suena dulce y melodiosa mientras transmite seguridad al bebé susurrándole cosas bonitas al oído. Es entonces cuando te haces la inevitable pregunta: ¿Cómo es posible que yo tenga esta cara de pedo y ella parezca recién salida de la película *Pretty Woman*? Vuelves a buscar tu cara en el reflejo de un espejo y, cuando te comparas de nuevo con ella, empiezas a sospechar que está consumiendo algún tipo de droga.

Según parece, a nivel hormonal, el bebé realiza algún tipo de transfusión energética a la madre proporcionándole una fuerza y un aguante físico por encima de lo común. No he sido capaz de contrastar esta teoría con ningún estudio científico, pero, sin lugar a dudas, algo de cierto debe de haber. Esto nos deja a los padres en evidente desventaja, por lo que nos vemos obligados a consumir, sin ningún tipo de éxito, complejos vitamínicos cargados de ginseng, jalea real y otras mandangas por el estilo que nos aceleran las pulsaciones pero que no consiguen, ni por asomo, hacer que nuestra apariencia física mejore.

Adiós a Peter Pan

Uno de nuestros principales problemas tiene algo de relación con el conocido *síndrome de Peter Pan*. Si nos fijamos en la evolución de la mujer, podemos comprobar que durante los nueve meses de embarazo algo cambia en su vida. Tanto a nivel físico como hormonal, su cuerpo se transforma hasta alcanzar unas dimensiones descomunales; se le hinchan los pechos, los pies y las manos. Hormonalmente, su cuerpo se va preparando para lo que está por venir, dándose lugar, en la mayoría de los casos, el fenómeno conocido como *síndrome del nido*, por el que, pocos días antes del parto, la madre se pone de manera compulsiva a ordenar la casa y decorar la estancia del bebé, llegando a extremos como pintar de nuevo la habitación o subirse a una escalera de mano para cambiar la lámpara de techo.

Y mientras tanto, ¿qué nos pasa a nosotros? ¿Qué cambia en nuestras vidas? No cambia absolutamente nada. Los futuros padres seguimos siendo los mismos *frikis* que éramos nueve meses atrás. Seguimos haciendo nuestra partidita de los viernes, seguimos quedando normalmente con los amigos, nos echamos de vez en cuando una siestecita, vamos al gimnasio, al cine o disfrutamos de cualquier otro *hobby*, sin pensar en exceso en el bebé que está por llegar. Aunque nos intenten preparar con cursillos, revistas y libros, nuestra mente, de manera casi inconsciente, reserva un espacio dedicado al futuro miembro de la familia y le asigna un espacio limitado que no interfiere, de ninguna manera, en el resto de nuestras ocupaciones.

Es por esto que, tras el parto, durante un par de semanas tratamos de seguir manteniendo el ritmo de vida que llevábamos antes. Nos creemos superhéroes, pensamos que vamos a poder con todo, y es aquí donde realmente nos equivocamos. Empezamos por ir con el bebé a los mismos lugares a los que solíamos ir antes: bares, restaurantes, cafeterías... Entonces nos damos cuenta de que todo nos molesta; o, mejor dicho, molesta a nuestro bebé. Nos quejamos del volumen de la música, de los ruidos, de los olores... Aun así, tratamos de meternos con el carrito en cualquier lugar, e incluso se nos ocurre la genial idea de aparecer con el bebé auestas en la partida de los viernes. Pensamos que nuestros amigos estarán encantados de tener cerca una cosita tan mona, pero parece que, en lugar de esto, se sienten molestos –según tu punto de vista, de manera incomprensible– porque les has obligado a salir a fumar a la calle.

Dice un proverbio japonés: «Aprende a doblarte como el bambú ante las tormentas, pues si tratas de permanecer erguido terminarás por quebrarte». Casi todos los padres primerizos caemos en el mismo error y terminamos

por partirnos en dos. En la mayoría de ocasiones, somos incapaces de reconocer que nuestra vida ha cambiado. Nos enfrentamos a la realidad negando que la paternidad y la responsabilidad que ella conlleva nos aterran y nos recuerdan que nos estamos haciendo mayores.

Con esto no quiero decir que lo bueno se haya terminado. ¡Ni mucho menos! Simplemente que tenemos que adaptarnos a esta nueva vida. Tenemos que entender que hay una nueva personita que depende totalmente de nosotros y que, lo miremos como lo miremos, va a requerir un cambio importante en nuestras costumbres cotidianas.

Ha llegado el momento de coger el toro por los cuernos. Cuanto antes reconozcas que tu vida ha cambiado y que nunca va a volver a ser como era, antes empezarás a disfrutar de tu nueva situación y harás que tu paternidad se convierta, sin duda, en la mejor experiencia de tu vida. Procuraré convencerte de ello en los próximos capítulos.

