COLECCIÓN PAPÁS PRIMERIZOS · MANUAL 1

MUESTRA GRATUITA

No llegas *tarde.*

Para futuros papás que creen ir con retraso (y no es así).
Las primeras páginas del manual, para leer ahora.

Breves. Honestos. Para leer en una tarde.

futuredaddy.me

Antes de empezar (léelo de verdad)

Si estás leyendo este libro, una cosa es segura: no te da igual.

Puede que estés cansado. Puede que tengas poco tiempo. Puede que no sepas bien qué deberías «sentir» en estos meses, y que no saberlo te incomode. Pero el hecho de que estés aquí, leyendo algo que habla justo de esto, significa que ya has hecho algo. Y merece reconocerse, antes incluso de seguir adelante.

Este no es un manual de puericultura. No encontrarás pautas de lactancia, tablas de crecimiento ni consejos sobre cómo cambiar un pañal. Ya existen decenas de libros excelentes que cubren esa parte. Este libro se ocupa de un problema distinto, más silencioso, y en cierto modo más difícil de admitir: la sensación de ir por detrás de lo que «deberías» sentir.

Si esta sensación te resulta familiar, sigue leyendo. Si no te resulta familiar, mejor todavía: tenlo a mano igualmente, porque tarde o temprano llega a casi todos, quizás en una forma más leve o en un momento distinto del que esperas.

Puedes leerlo entero en una noche, o página a página, en los huecos entre una cosa y otra —en el tren, en la sala de espera, en los diez minutos antes de dormirte. No está pensado para estudiarlo. Está pensado para recorrerlo, incluso en desorden, volviendo a las páginas que en cada momento hablan más de lo que realmente estás viviendo.

Una última cosa antes de empezar: aquí no encontrarás frases de consuelo porque sí, ni la promesa de que «todo irá bien» solo por repetirla suficientes veces. Encontrarás, en cambio, un intento honesto de mirar de frente lo que realmente se siente en esta etapa, incluidas las partes menos favorecedoras. Porque es precisamente esa honestidad —más que cualquier consuelo de compromiso— lo que de verdad quita peso.

CAPÍTULO 1

El problema de fondo

Muchos futuros papás viven exactamente la misma sensación, casi con las mismas palabras: «Debería sentirme más involucrado.» «Debería estar más preparado.» «Quizás voy por detrás de ella.»

No es un pensamiento que surge de la nada. Nace casi siempre de una comparación, y en esta etapa las comparaciones llegan de todas partes: de los libros que la pareja ha leído y que tú tal vez ni siquiera has hojeado, de los relatos de otros padres que parecen ya emocionalmente dentro desde el tercer mes, de las expectativas sociales sobre lo que significa ser «un papá presente», y de frases dichas con buena intención pero que aciertan justo en el punto equivocado, como «cuando lo sientas moverse, lo entenderás.»

El problema es que esta comparación produce casi siempre el mismo resultado: una presión que no sirve a nadie, una sensación de inadecuación que se autoalimenta, y un mayor cierre en ti mismo, porque cuanto más atrasado te sientes, menos ganas tienes de hablar de ello. Es un círculo que se estrecha solo, y es exactamente el círculo que este libro quiere ayudarte a romper.

Vale la pena decirlo con claridad, de una vez por todas: el embarazo es una experiencia física para la madre, día tras día, hora tras hora. Para el padre es, al principio, sobre todo una experiencia conceptual. Sabes que está pasando algo enorme, pero tu cuerpo no te lo comunica de la misma manera. No es una culpa. Es biología, antes que psicología. Y confundir esa diferencia con una carencia personal es el primer equívoco del que vale la pena salir.

VERDAD N.º 1

El amor paterno no es un interruptor

Uno de los mitos más dañinos de todos es este: «Te conviertes en padre en el momento en que lo sabes.» Como si bastara ver dos rayas en un test, o escuchar el latido en una ecografía, para activar automáticamente un vínculo completo y definitivo.

Para muchos hombres no funciona así, y hay que decirlo con la misma claridad: tampoco funciona así para una parte de las mujeres, aunque se hable menos de ello. El vínculo paterno, en la mayoría de los casos, no se enciende. Crece con el tiempo. Nace de la experiencia concreta, no de la imaginación. Se construye con la presencia —los gestos repetidos, las noches, las pequeñas responsabilidades cotidianas— mucho más que con el esfuerzo de «sentir» algo por encargo.

Esto significa algo muy práctico para ti, ahora mismo: no sentirlo todo de inmediato no dice absolutamente nada sobre el tipo de padre que serás. Hay hombres que lloraron de emoción en la primera ecografía y luego lo pasaron mal en los primeros meses reales del bebé. Y hay hombres que vivieron el embarazo con cierta distancia emocional y luego se convirtieron en padres profundamente presentes, capaces y unidos a sus hijos. La emoción inicial no es una prueba diagnóstica. Es solo una de las muchas formas, distinta según la persona, de empezar este camino.

VERDAD N.º 2

No eres «frío», eres concreto

Hay un segundo equívoco, ligado al primero, que merece la misma atención: la forma en que muchos hombres procesan el cambio no es falta de sensibilidad, es simplemente una manera distinta de funcionar.

Muchos hombres entienden haciendo, no pensando o hablando. Se involucran de verdad cuando hay algo concreto que hacer, no cuando hay una emoción abstracta que sentir. Entran en el papel cuando llega una responsabilidad real —montar la cuna, organizar la habitación, gestionar un trámite, acompañar a una visita— mucho más que frente a una ecografía o una conversación sobre sentimientos. Esto no es un defecto que corregir. Es simplemente una manera distinta de procesar un cambio enorme.

El problema surge cuando esta manera de funcionar es interpretada, por quienes te rodean o por ti mismo, como desinterés, distancia, falta de sensibilidad. Y la reacción más común, en ese punto, es dejar de compartir incluso lo que realmente se siente, por miedo a ser juzgado igualmente insuficiente. Es un mecanismo de defensa comprensible, pero empeora exactamente el problema que quería evitar.

VERDAD INCÓMODA

No tienes que sentir las mismas emociones que tu pareja para ser un buen padre.

Vale la pena releerla una segunda vez, porque es el tipo de frase que se entiende con la cabeza pero cuesta que llegue al estómago. Sentir las cosas a tu manera —con tus tiempos, tus canales y tu intensidad— no es una versión reducida de la paternidad. Es simplemente tu versión.

¿TE HA SERVIDO?

El resto del manual te espera.

A continuación en «No llegas tarde»:

- → Verdad n.º 3 — Sentirte «atrasado» es totalmente normal
- → Lo que NO debes hacer: 4 hábitos que convierten un malestar en un problema
- → Lo que sí puedes hacer: lo mínimo indispensable, en 3 pasos
- → Tu cuerpo también cambia
- → Si solo te queda una frase

MANUAL 1

9 €

15 páginas, PDF al instante

LOS 3 MANUALES

19 €

+ Lo que de verdad importa
+ Mitos de la paternidad desmontados

→ futuredaddy.me/es

Reembolso en 7 días, sin preguntas. ¿Dudas? hello@futuredaddy.me

© 2026 Colección Papás Primerizos. Muestra gratuita: puedes compartirla tal cual. Los contenidos son informativos y no sustituyen el consejo de profesionales sanitarios, psicológicos o legales.