ALMA
MATERNIDAD ACOMPAÑADA

Con ALMA, no estás sola.

GUÍA GRATUITA

Nosotros después del bebé

Cómo cuidar la relación de pareja mientras aprendemos a ser familia



BIENVENIDOS A ESTA NUEVA ETAPA

Ahora somos familia, *pero también seguimos siendo nosotros*

Una guía para comunicarnos mejor, compartir las responsabilidades y encontrar nuevas formas de sentirnos cerca después de la llegada de un bebé.

La llegada de un bebé cambia la vida de dos personas. Cuidar la relación también merece un lugar.

La llegada de un bebé puede transformar la vida de una pareja de maneras que nadie alcanza a imaginar por completo.

De repente, los horarios cambian, el descanso se vuelve más difícil de organizar y muchas conversaciones empiezan a girar alrededor de las necesidades del pequeño.

Hay nuevas responsabilidades, decisiones por tomar y una rutina que todavía están aprendiendo a construir.

Quizás antes podían conversar tranquilamente, salir juntos, compartir una comida o disfrutar de un momento sin interrupciones. Ahora, incluso las actividades más sencillas pueden requerir organización.

Tal vez uno siente que está haciendo demasiado y el otro no comprende por qué. Quizás ambos están cansados, pero cada uno vive ese cansancio de una manera diferente.

Puede que haya menos tiempo para las muestras de cariño, más discusiones por asuntos cotidianos o una sensación de distancia que ninguno sabe explicar.

Y, en medio de todo esto, aparece una pregunta:

> **¿Cómo seguimos siendo pareja mientras aprendemos a ser mamá, papá o cuidadores de un nuevo ser?**

No existe una fórmula que funcione para todas las parejas. Cada familia tiene sus circunstancias, recursos, dificultades y maneras de relacionarse.

Sin embargo, hay algo que puede ayudar: dejar de esperar que la relación funcione exactamente como antes y comenzar a construir acuerdos que respondan a la vida que tienen hoy.

Esta guía no busca que su relación sea perfecta ni que siempre estén de acuerdo. Busca ofrecerles herramientas para escucharse, conversar sobre las necesidades de cada uno y construir una forma más equitativa y respetuosa de compartir esta etapa.

No tienen que resolverlo todo en una conversación.

Pueden comenzar con una pregunta, una tarea compartida o un pequeño momento de conexión.

> **No se trata de elegir entre ser buenos padres y cuidar la pareja. Se trata de aprender a construir una familia en la que todos importan.**

Con cariño,

ALMA · Maternidad Acompañada

CUANDO TODO CAMBIA

No somos exactamente *los mismos de antes*

Antes de la llegada del bebé, quizás tenían una rutina, ciertas responsabilidades y una manera habitual de resolver los desacuerdos.

Después del nacimiento, muchas de esas dinámicas cambian.

El descanso puede verse interrumpido. Las tareas domésticas aumentan o se reorganizan. La recuperación física del parto puede requerir cuidados específicos. La alimentación del bebé, sus citas y sus necesidades cotidianas pueden ocupar buena parte del día.

Incluso si ambos desean participar activamente, puede resultar difícil descubrir qué necesita el otro sin hablarlo.

Cambios que pueden aparecer en la relación

1. Menos tiempo para conversar.
Las conversaciones pueden limitarse a organizar horarios, compras, alimentación, visitas y otras responsabilidades. Es posible que pasen varios días sin preguntarse cómo se siente realmente cada uno.

2. Diferentes formas de vivir el cansancio.
Una persona puede necesitar silencio y descanso; la otra, hablar y sentirse acompañada. Ninguna necesidad es necesariamente incorrecta, pero puede haber conflictos cuando no se reconocen.

3. Sensación de desigualdad.
Uno puede sentir que asume la mayoría de las tareas visibles o invisibles, mientras el otro cree que está colaborando todo lo que puede.

4. Cambios en la intimidad.
El tiempo, la energía, la recuperación física y las emociones pueden modificar la manera de vivir la cercanía afectiva y sexual.

5. Diferencias sobre la crianza.
Pueden descubrir que tienen opiniones distintas sobre las visitas, las rutinas, la alimentación, el descanso del bebé o la participación de la familia.

6. Menos espacio para la individualidad.
Quizás ambos extrañan sus actividades personales, su tranquilidad o los momentos en los que podían dedicarse a sus propios intereses.

Reconocer estos cambios no significa que la relación esté condenada a deteriorarse.

Significa que necesitan observar qué está pasando y conversar sobre cómo desean afrontarlo.

CUANDO TODO CAMBIA

UNA REFLEXIÓN PARA COMENZAR

Cada uno puede responder por separado:

¿Qué es lo que más ha cambiado en nuestra relación desde la llegada del bebé?

¿Qué es lo que más extraño de nuestra vida anterior?

¿Qué aspecto de nuestra nueva vida disfruto especialmente?

¿Qué me gustaría que mi pareja comprendiera sobre cómo estoy viviendo esta etapa?

Después, compartan sus respuestas cuando ambos dispongan de un momento tranquilo. Escuchen sin corregir ni discutir de inmediato lo que el otro siente.

El objetivo inicial no es solucionar cada dificultad. Es empezar a comprenderse.

NO SOMOS RIVALES, SOMOS EQUIPO

La crianza no debería convertirse *en una competencia*

Cuando hay poco descanso y muchas tareas, puede aparecer una pregunta que parece sencilla:

«¿Quién está haciendo más?».

Tal vez una persona siente que ha dejado de tener tiempo para sí misma. La otra puede sentir que sus esfuerzos pasan desapercibidos. Ambos pueden estar cansados y, al mismo tiempo, creer que el otro no comprende lo que están viviendo.

En estas circunstancias, la pareja puede empezar a funcionar como si cada uno tuviera que demostrar cuánto hace.

Pero una relación no debería convertirse en una competencia de agotamiento.

> **No necesitan demostrar quién está más cansado para reconocer que ambos pueden necesitar apoyo.**

Esto no significa que la distribución de responsabilidades deba ser siempre idéntica. La recuperación del parto, la lactancia, los horarios laborales, la salud y las circunstancias de cada familia pueden requerir acuerdos diferentes.

Lo importante es que las responsabilidades se conversen y se distribuyan de forma razonable, considerando las necesidades de todos.

DE AYUDAR A RESPONSABILIZARSE

A veces se dice que una persona «ayuda» a la otra con el bebé. Sin embargo, cuando ambas comparten la crianza, no toda la responsabilidad debería recaer automáticamente en una sola persona.

Participar también significa anticipar necesidades, recordar tareas acordadas y asumir responsabilidades sin esperar instrucciones para cada cosa.

Por ejemplo, no se trata únicamente de cambiar un pañal cuando alguien lo pide. También puede significar verificar qué suministros hacen falta, organizar lo necesario para una cita o conocer las rutinas acordadas para cuidar al bebé de forma segura.

NO SOMOS RIVALES, SOMOS EQUIPO

Un ejercicio: nuestras responsabilidades reales

Completen juntos esta tabla.

Responsabilidad	¿Quién la asume actualmente?	¿Cómo podemos organizarnos mejor?
Alimentación y cuidados del bebé		
Cambios de pañal y aseo		
Organización de las citas		
Compras y preparación de alimentos		
Limpieza y tareas domésticas		
Organización de visitas familiares		
Compras y suministros del bebé		
Tiempo de descanso para cada uno		

No es necesario repartir todo en partes iguales en cada momento. Busquen un acuerdo que considere las circunstancias reales y que no deje sistemáticamente las responsabilidades físicas y mentales en manos de una sola persona.

Tres preguntas para conversar

> *¿Qué tareas me están resultando más difíciles?*

> *¿Qué responsabilidad podría asumir la otra persona de principio a fin?*

> *¿Qué necesitamos dejar de intentar hacer de manera perfecta?*

Una distribución más clara puede reducir malentendidos y ayudar a que ambos sientan que forman parte del mismo equipo.

HABLAR SIN HACERNOS DAÑO

No se trata de evitar todas las discusiones, *sino de aprender a conversar*

Los desacuerdos forman parte de muchas relaciones. Lo importante es cómo se expresan y qué hacen después con ellos.

Cuando estamos agotados, podemos interpretar una frase como un ataque, responder a la defensiva o decir cosas que no reflejan lo que realmente necesitamos comunicar.

Una conversación que comienza con una tarea pendiente puede terminar convirtiéndose en una discusión sobre todo lo que ha ocurrido durante las últimas semanas.

Por eso, puede ser útil detenerse y tratar de identificar cuál es el problema concreto que necesitan resolver.

Cambia las acusaciones por necesidades claras

EN LUGAR DE DECIR: *«Nunca haces nada en la casa».*	**PUEDES INTENTAR:** *«Estoy sintiendo que las tareas me están sobrepasando. Necesito que acordemos cómo repartirlas».*
EN LUGAR DE DECIR: *«Solo te importa dormir».*	**PUEDES EXPRESAR:** *«Estoy muy cansada y necesito que organicemos momentos de descanso para los dos».*
EN LUGAR DE DECIR: *«Ya no te importo».*	**PUEDES PROBAR:** *«Extraño nuestros momentos juntos y me gustaría que encontráramos una forma de sentirnos cerca».*
EN LUGAR DE DECIR: *«Todo lo tengo que decidir yo».*	**PUEDES EXPRESAR:** *«Me siento sola organizando las responsabilidades del bebé. Necesito que compartamos también la planificación».*

Estas frases no garantizan que la conversación salga bien. Pero ayudan a expresar una necesidad sin convertir automáticamente al otro en el enemigo.

HABLAR SIN HACERNOS DAÑO

Una estructura para conversaciones difíciles

1
Describe la situación.
Explica lo que ocurre sin utilizar expresiones como «siempre» o «nunca» para generalizar.

2
Expresa cómo te afecta.
Habla de tu experiencia, evitando atribuir intenciones que no conoces.

3
Formula una petición concreta.
Explica qué cambio te ayudaría.

4
Escucha la respuesta.
Dale al otro la oportunidad de explicar su perspectiva, sin que eso signifique aceptar cualquier comportamiento.

EJEMPLO PRÁCTICO

«Cuando las visitas llegan sin que hayamos acordado un horario, me cuesta descansar y organizarme. Necesito que decidamos juntos cuándo recibir a la familia y que ambos comuniquemos el acuerdo».

Es más fácil trabajar con una petición concreta que con una acusación general sobre el comportamiento del otro.

UNA REGLA DE CUIDADO

Si alguno está demasiado alterado para conversar con respeto, pueden acordar una pausa y retomar el tema cuando estén más tranquilos.

Una pausa no debe utilizarse para castigar, intimidar o dejar al otro indefinidamente sin respuesta.

! Y recuerda: ninguna técnica de comunicación justifica la violencia, las amenazas o el control. Si existe miedo o riesgo para alguno de los dos, **la prioridad es la seguridad y el apoyo adecuado**, no encontrar una manera más amable de discutir.

VOLVER A ENCONTRARNOS

La conexión no siempre *necesita grandes planes*

Tal vez antes compartían cenas, viajes, películas o largas conversaciones.

Ahora puede que apenas logren terminar una comida al mismo tiempo. Quizás las interrupciones son constantes o el cansancio hace que cualquier plan parezca demasiado complicado.

Es posible que extrañen su relación anterior y, al mismo tiempo, quieran disfrutar de la familia que están construyendo.

No necesitan esperar a tener una tarde libre para empezar a reconectar.

> **La cercanía también puede construirse mediante pequeños momentos de atención, respeto y cariño.**

Cinco maneras sencillas de recuperar la conexión

1. Preguntarse cómo están, más allá del bebé.

Prueben dedicar unos minutos a una pregunta diferente:

«¿Cómo te has sentido tú hoy?».

Escuchen la respuesta sin convertir inmediatamente la conversación en una lista de tareas.

2. Reconocer los esfuerzos concretos.

Agradecer una tarea, una decisión o un gesto de consideración puede ayudar a que cada uno sienta que su contribución es vista.

En lugar de decir únicamente «gracias por todo», pueden expresar:

«Gracias por encargarte de la cita. Me ayudó a quitarme una preocupación de encima».

3. Compartir un pequeño momento sin pantallas.

Puede ser tomar una bebida juntos, conversar unos minutos o sentarse cerca cuando el bebé esté atendido de forma segura.

No tiene que ser una actividad larga ni obligatoria.

4. Recuperar los gestos cotidianos de afecto.

Una palabra amable, una caricia consentida, un abrazo o un mensaje de cariño pueden mantener la conexión, siempre respetando cómo se siente cada persona.

5. Recordar que son personas además de cuidadores.

Hablen de intereses, recuerdos, sueños o temas que no estén relacionados exclusivamente con las responsabilidades de la crianza.

No se trata de ignorar los problemas, sino de recordar que la relación contiene más cosas que la lista de tareas.

VOLVER A ENCONTRARNOS

NUESTRO MOMENTO DE CONEXIÓN

Elijan una oportunidad realista para compartir durante esta semana.
Puede ser una conversación de diez minutos, una comida tranquila o un rato de compañía mientras el bebé está atendido de forma segura.

Nuestro momento será:

¿Cuándo podría ser posible?

¿Qué necesitamos organizar para disfrutarlo?

Si un día no resulta posible, no lo conviertan en una nueva fuente de frustración. Pueden intentarlo de nuevo cuando sus circunstancias lo permitan.

LA INTIMIDAD TAMBIÉN CAMBIA

Podemos encontrar nuevas formas *de sentirnos cerca*

Después del nacimiento, la intimidad puede necesitar tiempo, conversación y adaptación.

La recuperación física, el cansancio, los cambios hormonales, la lactancia, el estado emocional y las nuevas responsabilidades pueden influir en el deseo sexual y en la manera de vivir la cercanía.

Una persona puede sentir ganas de retomar la intimidad antes que la otra. También puede suceder que ambos necesiten más tiempo, aunque por motivos diferentes.

Estas experiencias no deben convertirse en una competencia ni en una obligación.

> **Nadie tiene que demostrar su amor accediendo a una práctica íntima para la que no se siente preparado o que no desea.**

El consentimiento, el respeto y la comunicación siguen siendo esenciales dentro de la pareja.

Hablar de la intimidad sin presionar

Pueden comenzar con preguntas como:

> *¿Cómo te sientes con los cambios que estamos viviendo?*
>
> *¿Qué formas de afecto te hacen sentir cómodo o cómoda en este momento?*
>
> *¿Hay alguna preocupación física o emocional de la que te gustaría hablar?*
>
> *¿Qué necesitamos para que ambos nos sintamos respetados y escuchados?*

No todas las conversaciones tienen que terminar con una decisión inmediata. A veces, comprender lo que está sintiendo el otro ya es un paso importante.

LA RECUPERACIÓN FÍSICA IMPORTA

Si hubo un parto, una cesárea, dolor, complicaciones o inquietudes sobre la actividad sexual, es importante consultar con un profesional de salud para recibir orientación según la situación particular.

El tiempo de recuperación no es idéntico para todas las personas. Si una actividad produce dolor, deben detenerse y buscar orientación cuando corresponda.

También pueden construir cercanía mediante conversaciones, gestos de cariño, compañía y otras formas de contacto que ambos deseen.

MI REFLEXIÓN

Una forma de cercanía que extraño es:

Una forma de cariño que disfruto actualmente es:

Algo que necesito que mi pareja comprenda sobre mi intimidad es:

Algo que quiero escuchar de mi pareja es:

La intimidad no es una tarea que deban cumplir dentro de un plazo. Es una parte de la relación que pueden reconstruir desde el respeto y las necesidades de ambos.

CUANDO NO ESTAMOS DE ACUERDO SOBRE LA CRIANZA

No necesitamos pensar igual en todo *para aprender a decidir juntos*

Quizás uno prefiere recibir visitas con frecuencia y el otro necesita más privacidad.

Tal vez tienen opiniones diferentes sobre las rutinas, la participación de la familia o la distribución del tiempo.

También pueden surgir diferencias sobre el descanso, la alimentación y otros aspectos del cuidado del bebé.

No todos los desacuerdos tienen la misma importancia. Algunas preferencias pueden negociarse; otras decisiones deben considerar la seguridad, la salud y las recomendaciones profesionales.

Tres preguntas antes de discutir

1. ¿Estamos hablando de una preferencia o de una necesidad importante?

No es lo mismo elegir quién prepara la cena que decidir cómo manejar una señal de alarma en la salud del bebé.

2. ¿Qué información necesitamos para decidir?

Cuando el desacuerdo tiene que ver con la salud o la seguridad, consulten fuentes fiables y profesionales competentes en lugar de convertir la conversación en una lucha de opiniones.

3. ¿Qué acuerdo podemos mantener de forma consistente?

Un acuerdo debe ser realista para las circunstancias de la familia y revisarse si las necesidades cambian.

CUANDO NO ESTAMOS DE ACUERDO SOBRE LA CRIANZA

EJERCICIO: NUESTRO ACUERDO DE CRIANZA

El tema sobre el que necesitamos conversar es:

Lo que cada uno considera importante es:

Persona 1: **Persona 2:**

La información que necesitamos consultar es:

Nuestro acuerdo provisional será: **¿Cuándo revisaremos si funciona?**

SI LA FAMILIA EXTENSA TAMBIÉN PARTICIPA

Pueden acordar que los dos comuniquen los límites o las decisiones importantes, de modo que no recaiga toda la responsabilidad sobre una sola persona.

Por ejemplo:

«Hemos decidido organizar las visitas de esta manera para poder descansar. Les avisaremos cuándo nos viene bien recibirlos».

Tampoco tienen que resolver todos los temas con la familia en una sola conversación.

La meta es crear acuerdos claros que les permitan cuidar de su bebé sin convertir cada diferencia en una disputa entre ustedes.

NUESTRO PLAN DE EQUIPO

Quince minutos *para organizarnos mejor*

No necesitan esperar al próximo conflicto para revisar cómo están funcionando como equipo.

Pueden escoger un momento tranquilo y conversar sobre cuatro aspectos: las necesidades de cada uno, la distribución de responsabilidades, la conexión emocional y los apoyos que podrían necesitar.

No es una reunión para evaluar quién lo hace mejor. Es una oportunidad para identificar qué puede cambiar.

1 ¿Cómo está cada uno?

Algo que me está costando es:

Persona 1: _____ **Persona 2:** _____

Algo que me está ayudando es:

Persona 1: _____ **Persona 2:** _____

2 ¿Qué responsabilidad necesitamos reorganizar?

_____

¿Qué acuerdo concreto podemos establecer?

_____

3 ¿Qué necesitamos para sentirnos más cerca?

_____

¿Qué pequeño gesto podemos intentar esta semana?

_____

4 ¿Qué apoyo externo podríamos necesitar?

Puede ser ayuda práctica de una persona de confianza, orientación sanitaria, apoyo emocional o acompañamiento profesional.

_____

¿A quién podemos acudir?

_____

NUESTRO COMPROMISO DE EQUIPO

Durante esta semana nos comprometemos a:

1. _____
2. _____
3. _____

Volveremos a conversar sobre estos acuerdos el día:

_____

Los compromisos deben ser específicos y realistas. Si uno no puede cumplirlos por una circunstancia imprevista, pueden conversar sobre cómo reorganizarse.

No conviertan este ejercicio en una lista de promesas imposibles. Es mejor un acuerdo pequeño que ambos puedan sostener que diez compromisos que aumenten la presión.

CUANDO NECESITAMOS MÁS QUE UNA CONVERSACIÓN

Pedir ayuda también puede ser *una decisión de pareja*

Hay dificultades que pueden abordarse con acuerdos cotidianos y conversaciones respetuosas.

Otras pueden requerir orientación profesional.

Si los desacuerdos son constantes, la comunicación se ha deteriorado o sienten que ya no consiguen resolver las mismas dificultades, puede resultar útil consultar con un profesional de salud mental o un terapeuta de pareja cualificado.

También es importante reconocer que el posparto puede traer dificultades emocionales individuales.

La tristeza persistente, la ansiedad intensa, la desesperanza, la culpa excesiva o el malestar que afecta el funcionamiento diario merecen atención profesional. No deben atribuirse automáticamente al cansancio o a los cambios de la relación.

Si uno de los dos está experimentando un malestar importante, puede necesitar atención individual, además del trabajo que la pareja realice conjuntamente.

! Hay situaciones en las que la seguridad es prioritaria

Los desacuerdos no justifican la intimidación, las amenazas, el control de los movimientos o las comunicaciones, la coerción sexual ni la violencia física o psicológica.

Si existe miedo, control o violencia, una conversación conjunta o una terapia de pareja puede no ser el primer paso más seguro. Es importante buscar orientación individual y apoyo especializado, priorizando la seguridad de la persona afectada y del bebé.

Si existe peligro inmediato, busca ayuda de los servicios de emergencia de tu zona.

UNA PREGUNTA QUE PODEMOS HACERNOS

¿Qué aspecto de nuestra relación nos gustaría trabajar con acompañamiento profesional?

¿Qué nos ayudaría a buscar ese apoyo?

Pedir ayuda no significa que la relación haya fracasado. Puede ser una forma de reconocer que una situación necesita recursos adicionales.

Y si una relación no es segura o no puede mantenerse, priorizar la protección y el bienestar de las personas implicadas también es importante.

UN MENSAJE DE ALMA PARA USTEDES

No tienen que volver a ser *la pareja de antes*

Quizás están tratando de encontrar una manera de convivir con menos descanso, más responsabilidades y nuevas preocupaciones.

Tal vez hay días en los que se sienten muy unidos y otros en los que apenas logran coincidir.

Quizás uno necesita hablar y el otro descansar. Quizás ambos están intentando hacerlo bien, pero todavía están aprendiendo cómo.

No tienen que demostrar que pueden con todo.

No tienen que resolver cada desacuerdo inmediatamente.

No tienen que recuperar la misma rutina, la misma intimidad ni los mismos horarios que tenían antes del bebé.

Pueden construir una nueva manera de estar juntos, respetando los cambios que han vivido y las necesidades que cada uno tiene ahora.

Pueden aprender a pedir ayuda, reconocer los esfuerzos del otro, compartir las responsabilidades y buscar acompañamiento cuando algo les resulte demasiado difícil.

Habrá conversaciones que necesiten repetirse. Habrá acuerdos que deban ajustarse. Habrá días en los que solo puedan hacer lo esencial.

Lo importante no es vivir esta etapa sin dificultades. Es encontrar formas respetuosas y seguras de afrontarlas.

> **Su bebé forma parte de la familia que están construyendo, pero el bienestar de quienes cuidan también importa.**

ANTES DE CERRAR ESTA GUÍA

Cada uno puede completar esta frase:

«Algo que quiero agradecerte es...»

Persona 1: _____ **Persona 2:** _____

«Algo que necesito pedirte es...»

Persona 1: _____ **Persona 2:** _____

«Una cosa pequeña que me gustaría que siguiéramos compartiendo es...»

Persona 1: _____ **Persona 2:** _____

Si hoy solo logran escucharse unos minutos, puede ser un comienzo.

SIGUE EXPLORANDO RECURSOS PARA USTEDES

ALMA · *Maternidad Acompañada*

La maternidad transforma la vida familiar, y cada etapa puede traer nuevas preguntas, aprendizajes y necesidades.

En ALMA reunimos recursos para acompañar diferentes momentos de este camino:

- Guías para el embarazo.
- Recursos para el posparto.
- Materiales sobre rutinas y desarrollo del bebé.
- Herramientas para el bienestar materno.
- ALMA IA para Mamás, nuestra herramienta digital.

Conoce ALMA:
https://alma-motherhood-support.lovable.app

Descubre ALMA IA para Mamás en Google Play:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iamamasmx.ia_para_mamas



ALMA · Maternidad Acompañada

Con ALMA, no estás sola.

Sobre esta guía

Este material tiene fines educativos y de reflexión personal. No constituye terapia de pareja, diagnóstico psicológico ni tratamiento médico.

Las experiencias de cada familia son diferentes. Si las dificultades de comunicación, el malestar emocional o los conflictos afectan significativamente la vida cotidiana, busquen orientación profesional. Si existe intimidación, violencia o peligro, prioricen la seguridad y contacten los servicios de apoyo adecuados.