

CUANDO VAS A SER PADRE Y NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR

Una guía breve para empezar a estar presente



AMAMAE™

CUANDO VAS A SER PADRE Y NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR

Una guía breve para empezar a estar presente

© 2026 · Ciro Darso · Cofundador de **AMAMAE**
Todos los derechos reservados

Esta obra está protegida por derechos de autor.
No está permitida su reproducción, distribución o modificación total o parcial
sin autorización expresa del autor, salvo para uso personal y no comercial.

Primera edición: 2026

Esta guía no pretende
enseñarte a ser padre.

Pretende hacerte preguntas
que quizás nadie te ha hecho.



Suplente o titular

Aún recuerdo la primera vez que nos lo preguntaron:

—¿Vosotros qué queréis ser, suplentes o titulares?

No íbamos a jugar ningún partido.

Y, sin embargo, lo que venía era el más grande de todos.

La pregunta cayó en la sala y se hizo un silencio extraño.

Algunos sonrieron. Otros miramos al suelo. Yo sentí algo en el estómago.

No era ilusión exactamente. Tampoco miedo del todo. Era más bien la sensación de que alguien acababa de señalar algo que yo todavía no había querido mirar.

Hasta ese momento, ser padre era una noticia. Una buena noticia.

Una experiencia natural que, pensaba, seguiría su curso sin demasiada intervención por mi parte. La naturaleza sabría qué hacer. Nosotros ya iríamos aprendiendo sobre la marcha.

Todo saldría bien.

Más o menos.

Pero aquella pregunta no hablaba de biología.

Hablaba de posición.

Ser suplente era esperar instrucciones.

Estar disponible cuando hiciera falta. Cumplir. No molestar demasiado.

Ser titular implicaba algo distinto: iniciativa.

Presencia. Responsabilidad emocional.

No esconderse detrás del “ya me dirán qué hacer”.

Y ahí entendí algo incómodo.

Yo había sido suplente en más aspectos de mi vida de los que me gustaba reconocer.

Antes de seguir, te lanzo una pregunta directa:

¿En qué partes de tu vida estás esperando a que te llamen al campo... en lugar de decidir entrar?

No hace falta responder ahora. Solo que la pregunta te acompañe.

Un grupo de hombres que no sabían muy bien qué hacían allí

Participábamos en un proyecto pionero de acompañamiento a la paternidad. Éramos un grupo de hombres distintos: algunos primerizos, otros con más experiencia; algunos muy habladores, otros casi mudos. Los facilitadores eran un trabajador social y una psicóloga. Nos proponían dinámicas sencillas, preguntas abiertas, espacios de conversación.

Nada espectacular. Y, sin embargo, removía.

Había quien no volvió después de la primera reunión. No lo juzgo. Entiendo perfectamente esa reacción. Sentarse en círculo con otros hombres a hablar de miedos no es algo que nos hayan enseñado.

Yo mismo, al salir de aquella primera sesión, pensé: “¿Qué hago yo aquí?”

Pero volví.

Volví porque algo dentro sabía que aquello era importante. No por la información. No por aprender palabras nuevas como oxitocina, plan de parto o piel con piel. Volví porque empezaba a descubrir algo que no esperaba: mis propios miedos.

En aquellas reuniones aparecían preguntas que nadie me había hecho antes:

¿Qué temes perder cuando nazca tu hijo?

¿De qué tienes miedo realmente?

¿Estás presente en tu relación o solo cumples?

¿Quieres ser padre... o simplemente que todo salga bien?

Algunas tardes salía confundido. Otras, en silencio.

Recuerdo una en concreto. Volví en metro. Sentado, rodeado de gente que iba a lo suyo, mirando mi reflejo en la ventana del vagón. No tenía ganas de mirar el móvil. No tenía ganas de distraerme. Solo sabía que algo se había movido dentro y que no tenía todavía palabras para explicarlo en casa.

Pero poco a poco entendí algo esencial: no estaba roto. Estaba atravesando una transición.

Y las transiciones son incómodas.





La ingenuidad que todos tenemos

Cuando uno llega a la paternidad, todo es nuevo.

En mi caso había una idea muy instalada: como es algo natural, fluirá solo. La naturaleza sabrá. El instinto aparecerá. Yo responderé cuando haga falta.

Nada más lejos de la realidad.

Desde el momento en que escuchas “vas a ser papá”, algo empieza a moverse. Y no se mueve solo fuera. Se mueve dentro.

Empiezas a imaginar escenarios. Empiezas a hacerte preguntas que antes no existían. Empiezas a darte cuenta de que no se trata de ser el mejor, sino de descubrir qué significa estar ahí.

Aquí va otra pregunta incómoda:

¿Qué idea romántica estás sosteniendo todavía sobre la paternidad... que te impide prepararte de verdad?

Prepararte no es comprar cosas.

Prepararte es empezar a conocerte.

Estar, de verdad

Cuando una mujer va a ser madre, muchas veces se despierta en ella un hambre de información casi instintiva. Lee. Escucha. Pregunta. Investiga. Se informa sobre cada posibilidad.

Nosotros también hacíamos cosas hermosas. Recuerdo leerle cuentos cada noche a la barriga. Apoyaba la mano, cambiaba la voz, imaginaba que de alguna manera él escuchaba. Aquello era sencillo y, a la vez, profundo. Ahí me sentía padre sin dudas.

Pero no todo era así.

Yo volvía del trabajo cansado. Ella me hablaba del plan de parto, de decisiones importantes, de detalles que podían marcar la diferencia. Y muchas veces asentía... sin haber entendido la mitad.

Asentía porque estaba agotado.

Asentía porque confiaba.

Asentía porque no quería reconocer que me superaba.

Te hago una pregunta clara:

¿Cuántas veces has dicho “sí” para no entrar en una conversación que en realidad te daba miedo?

Estar físicamente no es lo mismo que estar de verdad.

Estar de verdad implica algo más incómodo: no desconectarte cuando la conversación te supera. No refugiarte en el cansancio como excusa permanente. No responder con soluciones rápidas cuando lo que hay delante es una emoción.

Aprendí que estar de verdad no significa saber qué decir.

Significa no desaparecer cuando algo me incomoda.

Significa poder decir: “No sé cómo hacerlo, pero quiero estar”.

Significa reconocer miedo sin disfrazarlo de indiferencia.





Lo que nadie nos enseñó

A muchos hombres nos enseñaron a funcionar, no a sentir. A sostener, no a pedir apoyo. A resolver, no a escuchar.

La paternidad desmonta ese esquema.

No porque venga a castigarte, sino porque te coloca delante de una responsabilidad nueva: tu presencia emocional.

Y aquí una verdad que cuesta asumir:

No todo lo que se mueve ahora empezó con la paternidad.

Hay inseguridades, heridas, patrones antiguos que simplemente estaban esperando un momento así para salir.

La pregunta es:

¿Vas a aprovechar esta etapa para mirarte... o vas a intentar que todo cambie sin cambiar tú?

No hay respuesta correcta. Solo consecuencias.

No se trata de hacerlo perfecto

Durante mucho tiempo pensé que ser buen padre era no fallar.

Hoy entiendo algo distinto.

No se trata de no equivocarse.
Se trata de no esconderse.

No se trata de tener todas las respuestas.
Se trata de no huir cuando aparecen las preguntas.

No se trata de ser fuerte todo el tiempo.
Se trata de poder reconocer cuándo no lo eres.

Ser titular no significa hacerlo mejor que nadie.
Significa asumir que tu presencia importa.





El día que entendí lo que significa ser titular

El nacimiento fue maravilloso. Respetado. Cuidado. Todo como habíamos hablado. Sentí orgullo. Sentí gratitud.

Y después vino el cambio de turno.

Entraron profesionales que no habían leído el plan de parto. Lo que hasta ese momento había sido respeto empezó a convertirse en prisas. Querían poner oxitocina sin necesidad. Empujaban la barriga para acelerar el alumbramiento. Iban a cortar el cordón cuando habíamos pedido esperar y hacerlo nosotros.

Recuerdo la sensación con una claridad dolorosa.

Yo estaba allí.
Y no supe poner el grito en el cielo.

Me sentí pequeño.
Impotente.
Paralizado.

A día de hoy aún lo llevo clavado en el corazón.

No porque el nacimiento no fuera hermoso.
Sino porque entendí algo muy profundo:

Ser titular no es leer cuentos —aunque eso sea precioso—.
Ser titular tampoco es saberlo todo.

Ser titular, a veces, es tener el valor de incomodar cuando algo no está bien.

Y yo aquel día no lo tuve.

Te lanzo una pregunta que no es cómoda:

¿Qué te impide levantar la voz cuando algo importante está en juego?

Durante un tiempo culpé al hospital. A las profesionales. A la falta de coordinación. Y parte de eso era cierto.

Pero con el paso de los años entendí algo más complejo.

Yo también estaba aprendiendo.
No estaba preparado para una situación así.
No supe sostener la presión.

Y sí, hoy sé que me habría gustado tener más claridad, más firmeza, más recursos para reencauzar aquello.

Pero también he entendido algo que me ha dado paz:
La responsabilidad no es lo mismo que la culpa.

Responsabilidad fue reconocer que aquella experiencia me marcó.
Fue decidir que no quería volver a sentirme así.
Fue prepararme de verdad, no desde el miedo, sino desde la conciencia.

Con el tiempo, esa herida se convirtió en punto de inflexión.
Me hizo crecer.
Me hizo estar con más claridad y más firmeza en mis siguientes paternidades.

La presencia no es solo ternura.
También es coraje.

Un camino posible

Si estás leyendo esto y
te sientes desorientado,
no significa que estés fallando.

Significa que te importa.

Significa que algo dentro de ti
no quiere quedarse en piloto
automático.

Hay un camino.

No es rápido. No es perfecto.
No es lineal.

Pero existe.

Empieza por hacerte preguntas
que antes evitabas.
Empieza por escuchar sin
defenderte.

Empieza por reconocer cuándo
estás presente... y cuándo no.
Y sobre todo, empieza por una
decisión sencilla y profunda:

*¿Quieres ser espectador de
tu propia paternidad...
o protagonista consciente
de ella?*

No tienes que convertirte
en otro hombre.

Solo dejar de esconderte.

Esto no es una meta.

Es un comienzo.



¿Y ahora qué?

Si al terminar estas páginas sientes que algo se ha movido dentro de ti, quizás no eres el único.

APAPAE es un espacio que estamos empezando a abrir dentro de AMAMAE para acompañar la experiencia de los padres.

Un lugar donde poder seguir pensando, leyendo y poniendo palabras a lo que estás viviendo.

Puedes entrar aquí:
www.amamae.es/apapae

y seguir explorando este camino.

¿Qué tipo de padre quieres
recordar que empezaste a ser hoy?

AMAMAE™
www.amamae.es/apapae

A misty forest scene with tall, slender trees and a glowing, winding path made of stones. The path is illuminated by a warm, golden light, contrasting with the cool, blue tones of the misty background. The trees have bare branches, suggesting a late autumn or winter setting. The overall atmosphere is mysterious and magical.

*Hay caminos que solo aparecen
cuando decides caminar.*

AMAMAE™

www.amamae.es/apapae