

COMUNICACIÓN Y ACUERDOS CON LA PAREJA

Juntos en la marea



NACER ACOMPAÑADAS
Los ciclos de Marha

Todos los derechos reservados a nombre de su autora
Marha Scanu. No se permite la reproducción total o
parcial de esta obra.

Bienvenida y bienvenido ❤

Si tienen esta guía en sus manos, probablemente estén en medio de una de las etapas más transformadoras de la vida: la maternidad y la paternidad o crianza.

Esa etapa donde el amor y el cansancio conviven, donde la piel se vuelve frontera y puente, y donde la pareja busca una nueva forma de encontrarse.

Tal vez sientas esa punzada de soledad devastadora incluso con tu pareja durmiendo al lado. Quizás notes que la conexión se diluye entre pañales, noches sin dormir y conversaciones logísticas.

Te prometo algo: esta guía no es solo un PDF. Es un mapa para volver al encuentro. Para que dejes de sentir que estás criando sola teniendo pareja, y puedan navegar esta marea como lo que son: un equipo.

Un consejo de oro: **leanla juntos durante el embarazo. La prevención es la mejor medicina contra el resentimiento.**

Las parejas que comprenden los procesos del otro y asumen la corresponsabilidad no solo sobreviven al caos del posparto: crecen como equipo y como personas. Invertir en su vínculo es invertir en la salud emocional de toda la familia.

Comprendiendo el terremoto

El primer mes y los cambios que remueven todo

El primer mes posparto es un pequeño big bang emocional y físico. La clave para atravesarlo sin alejarse es comprender que ambas partes cambian profundamente, y que el amor se expresa en el cuidado mutuo.

El cerebro puerperal (ella): la mamá-foco

Querida mamá: lo que estás sintiendo no es debilidad, es biología y sensibilidad. Tu cuerpo y tu cerebro están reorganizados para proteger, alimentar y sostener la vida.

Estudios de neurobiología muestran que durante el posparto se activan las áreas cerebrales ligadas a la empatía y la alerta, lo que explica la hipersensibilidad emocional.

El tsunami hormonal: El descenso de hormonas genera hipersensibilidad y cambios de humor. No es “locura”: es química, es adaptación.

La carga mental: Tu cerebro se volvió un centro de mando 24/7. Nombrarlo no es queja, es autocuidado.

Ejercicio práctico: Cada noche, escribí o decí en voz alta tres cosas que lograste hoy, aunque parezcan pequeñas.

Esto refuerza tu sensación de competencia y valor. Te doy un ejemplo: hoy reconocí las señales de hambre temprana de mi bebé, hoy me pude bañar, hoy estuvimos un ratito afuera al sol.

La adaptación del coparental: encontrando el puerto

Querida pareja: tu rol es vital. El puerperio también te transforma, aunque el foco social no siempre te nombre.

Podés sentirte desplazado/a o no saber cómo ayudar. Pero tu presencia, activa y sensible, es un ancla emocional.

La evidencia muestra que la participación temprana del otro referente reduce el estrés materno y fortalece el apego del bebé.

Herramienta “Soy útil”: cinco formas prácticas de sostener sin preguntar “¿En qué ayudo?”

- › Gestionar las visitas y llamadas.
- › Asegurar comida, agua y descanso para quien amamanta o cuida.
- › Encargarse de la logística del hogar.
- › Asumir recordatorios o tareas mentales.
- › Preguntar “¿Cómo estás vos?” no solo “¿Cómo está el bebé?”.

Ejercicio en pareja: Cada mañana, comparten una tarea que pueden asumir ese día para aligerar al otro. Luego, al final del día, reconozcan mutuamente lo que hicieron.

Ejemplo: En una familia, ella necesitaba ducharse tranquila; él organizó la rutina para cuidar al bebé en ese momento. En otra, él necesitaba salir a correr, y ella lo impulsó a hacerlo sin culpa. Ambos se cuidaron cuidando al otro. El día que él no pudo salir a correr o ella no se pudo bañar tranquila, lo hablaron e intentaron apoyarse.

La verdad del primer mes: lo normal y lo evitable

El caos, el cansancio y las lágrimas son parte del ajuste. Lo que no debería normalizarse es el silencio, la desigualdad o la idea de que “ella puede sola”.

Los estudios sobre salud perinatal señalan que la carga desbalanceada de cuidados es un factor de riesgo para la depresión posparto y conflictos de pareja.

El puerperio no se sobrevive: se acompaña. Y acompañar requiere empatía, escucha y distribución justa del cuidado.

El nuevo contrato. Herramientas de comunicación efectiva

Adiós a la adivinación: el mapa de las necesidades

Las relaciones se resienten cuando se espera que el otro adivine lo que duele. La comunicación honesta es un acto de amor y corresponsabilidad emocional.

Nombrar las necesidades activa la empatía del otro y reduce la tensión fisiológica asociada al estrés de la incertidumbre.

Ejercicio práctico: El mapa de las necesidades

Cada uno anote tres necesidades actuales (físicas, emocionales, de pareja).

Agreguen cómo puede ayudar el otro concretamente.

Leanlo juntos y ajusten sin juicio.

Hablar sin culpa y escuchar sin defensa

Eviten las frases que acusan (“vos nunca...”) y practiquen las que abren (“yo siento...”).

La comunicación no violenta disminuye los niveles de cortisol y mejora la satisfacción en pareja, según investigaciones en psicología relacional.

Ejercicio: “El minuto de la verdad”. Una vez a la semana, dediquen 5 minutos a expresar cómo se sienten y qué necesitan, sin interrumpirse.

Ejemplo:

✗ “Nunca me ayudás con el bebé.”

✓ “Yo me siento desbordada cuando estoy sola. Necesito que planifiquemos juntos la noche.”

El semáforo de la intimidad

La intimidad también cambia. No se trata de volver a “antes”, sino de descubrir nuevas formas de conexión.

El deseo sexual disminuye por cambios hormonales, cansancio y estrés. La cercanía emocional y el contacto físico no sexual fortalecen igualmente el vínculo.

Verde: abrazos, caricias, contacto.

Amarillo: conversar sobre el deseo, sin presión.

Rojo: dolor o cansancio, se respeta.

Ejercicio: Cada noche, elijan un gesto de conexión (abrazarse, tomarse de la mano, mirarse a los ojos un minuto). La oxitocina generada refuerza el vínculo y calma.

Haciendo equipo. Los acuerdos prácticos de crianza y la corresponsabilidad real

La matriz de responsabilidades

La corresponsabilidad no es dividir por mitad, sino asumir con conciencia y equilibrio.

Cuando ambos comparten activamente las tareas, se fortalece el apego familiar y se reduce el agotamiento.

Ejercicio:

Hagan una lista con las tareas cotidianas (noches, comidas, limpieza, citas médicas).

Asignen responsable principal y de apoyo.

Revisen semanalmente y ajusten según energía y tiempo.

El muro de contención (familia extendida)

Los límites amorosos también son una forma de cuidado.

Los límites claros fortalecen la pareja y evitan interferencias externas que aumentan la tensión emocional.

Ejemplo de frases conjuntas:

“Gracias por tu ayuda, pero hoy necesitamos una tarde para nosotros.”

“Valoramos tus consejos, pero preferimos probar lo que sentimos correcto.”

Ejercicio en pareja: Practiquen estas frases entre ustedes. La práctica anticipada fortalece su comunicación ante familiares.

La pareja más fuerte

El puerperio puede ser la tormenta
que separa o el agua que une.

El secreto está en hablar, repartir y
sostenerse con ternura y
conciencia de las necesidades de
cada uno. El amor no se mide en
sacrificios, sino en presencia y
equidad.



Los ciclos de Marha