



III Jornada de Paternidad y Perinatalidad

Padres de Bebés

Atención a la transición a la paternidad en 2021

18 de marzo de 2021

presencial y online
saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

Colaboran:





LA TRANSICIÓN PATERNAL

“Paternidad ausente, emergente y presente”

Javier de Domingo



Objetivos

Dirigidos a la profesionalidad de la salud mental perinatal

1. Un nuevo concepto: **la transición paternal**
2. Identificar tipos de paternidad: ausente, emergentes y presente
3. Herramientas para acompañar y facilitar la **transición paternal**



1. Comprender la transición paternal

*Es el paso de ser hombre
a ser padre cambiando
así el foco de vida*

NO ES LO MISMO SER
HOMBRE QUE SER PADRE



El profesional
perinatal debe
comprender el
cambio
significativo de
un puesto
frente al otro
porque solo así
será capaz de
acompañarlo

CAMBIO

COMO

OPORTUNIDAD

DE REESCRIBIR

EL GUIÓN

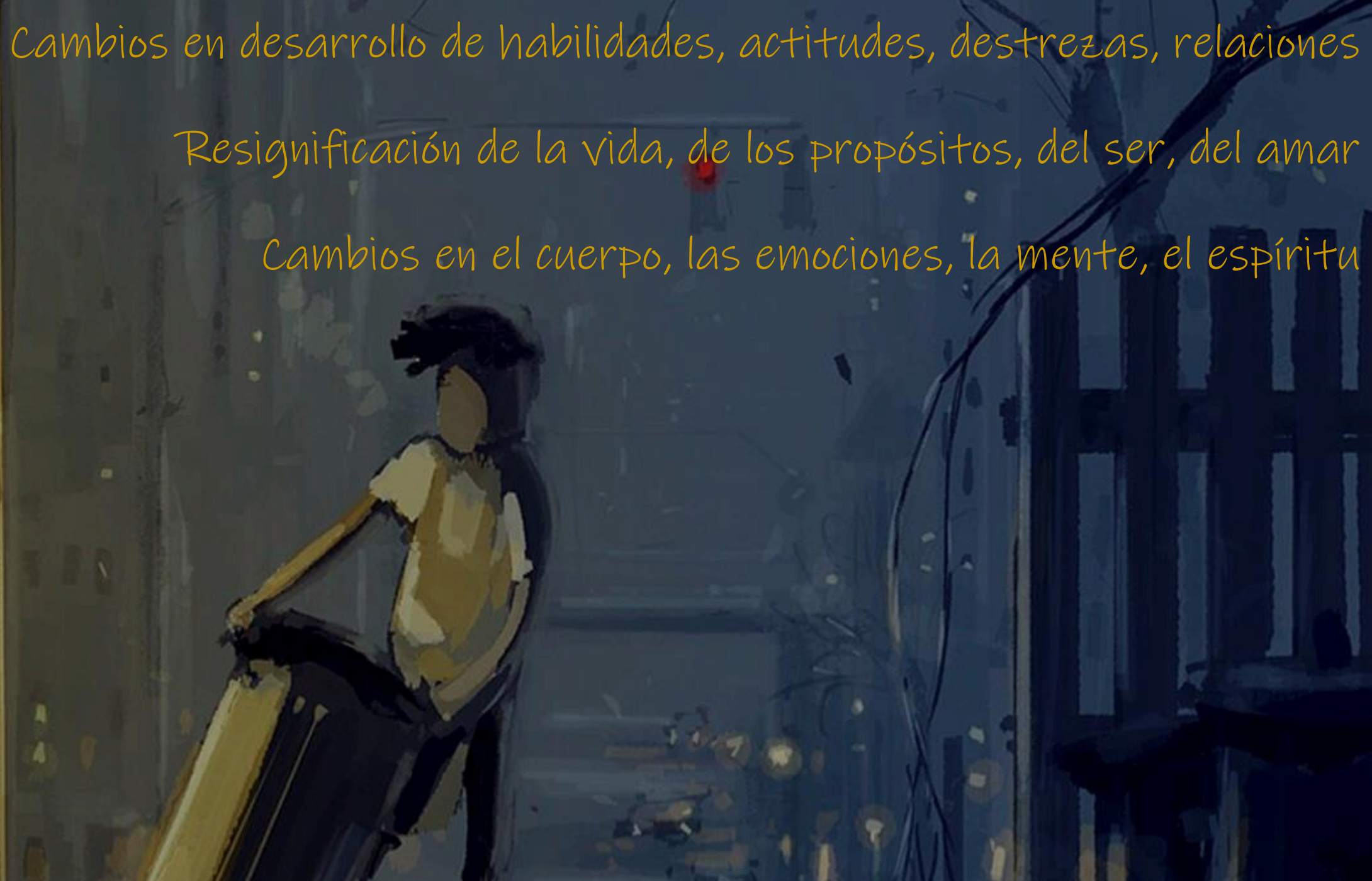


Cambios en desarrollo de habilidades, actitudes, destrezas, relaciones

Resignificación de la vida, de los propósitos, del ser, del amar

Cambios en el cuerpo, las emociones, la mente, el espíritu

Es asumir
un cambio
de vida





HOMBRE vs PADRE: y con éstos cambios... ¿qué podemos hacer?

1. **Chequear mecanismos autoregulación:** modelo PPP (pitón vs perro vs persona)
2. **Revisar sistemas defensivos:** amplificación, reactivación, mutación, aparición
3. **Identificar expectativas no cumplidas:** ser el de antes, envidia de vínculo, sexualidad posparto, en la atención perinatal
4. **Identificar pérdidas:** de la pareja, de control, lividinales, de libertad, de sensaciones, de atenciones, de privilegios, etc
5. **Diagnosticar patologías:** re/aparición cuadros ansiedad, depresión, TEPT, psicosis (revivir traumas de la propia infancia)
6. **Preocupaciones:** financieras, duelos, estrés, falta de sueño, cambios en las relaciones: con uno mismo, con la pareja

¿Qué tiene
entonces que
comprender el
padre?

Que el nuevo
cargo lo da el
bebé...
y que la biología
define lo que
necesita...
siendo eso...

LA DIADA

El bebé elige su
configuración para
desarrollarse y esa
siempre será con su
madre





Así el padre tiene
que aprender a
respetar y
acompañar a la
madre... no
someterla a los
usos y abusos ni
del pasado, ni de
la sociedad
moderna

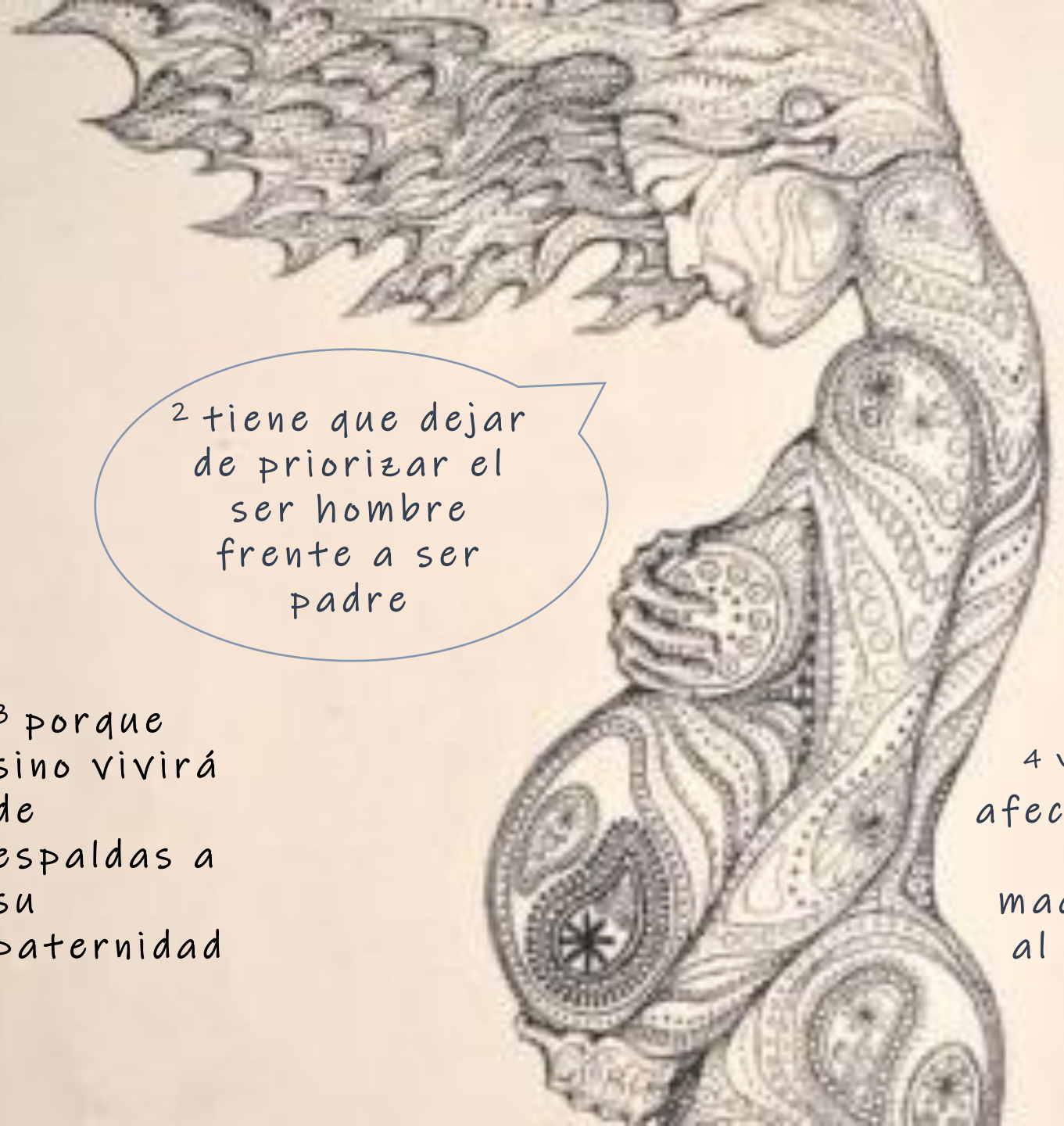


¹ El hombre que se transforma en padre

³ porque sino vivirá de espaldas a su paternidad

² tiene que dejar de priorizar el ser hombre frente a ser padre

⁴ y eso afectará a la madre y al bebé



"El lugar del padre es
allá donde pueda asistir
mejor a la diada"



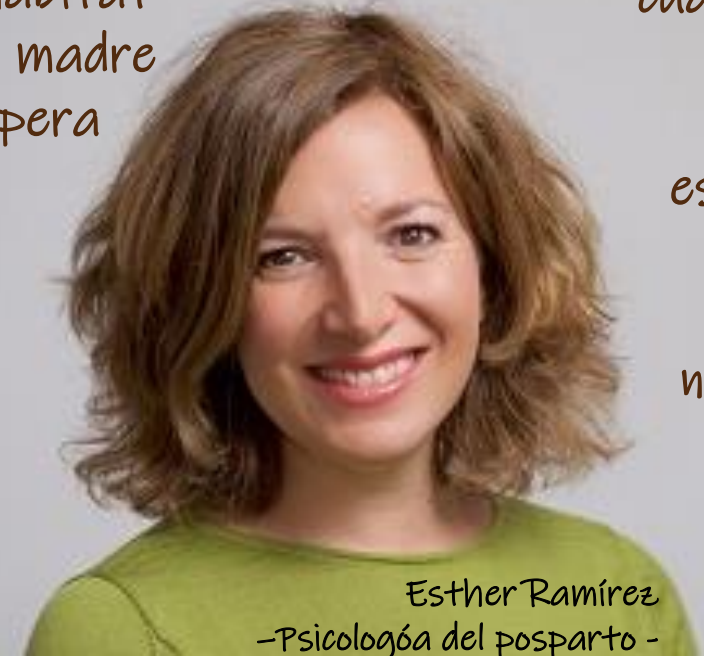
"El
hábitat
del bebé
es el
cuerpo
de la
madre"

Nils Bergman



"El hábitat
de la madre
puérpera
es..."

cualquier
lugar
donde
esté su
bebé
recién
nacido"



Esther Ramírez
-Psicóloga del posparto -

De modo que en la **transición parental** el hombre ha de tener muy claro 3 cosas:

- 1.Cuál es su foco **el bebé**
- 2.Cuál es su prioridad **el bebé**
3. Y así, qué tendría que hacer **informarse sobre las necesidades**



Es informarse sobre lo que atañe a su bebé implica conocer:

(Y el profesional de la salud ha de saber mirar de qué manera encara el padre éstos procesos para poder asesorarle)

Su camino

Su llegada

Su desarrollo y

Su emancipación

Preconcepción, concepción y gestación

Parto


Postparto y crianza

El adulto sano



Y es así como el padre debe conocer y cuidar el tránsito por todos y cada uno de estos procesos, para vivirlos y acompañarlos:

- en conciencia hacia el bebé,
 - en solidaridad hacia la pareja y
 - en salud hacia uno mismo
- (en lo mental, en lo emocional y en lo físico)

A photograph of a man with a beard and short hair, wearing a dark blue t-shirt, holding a baby in his arms. The man is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a soft-focus outdoor scene with a sunset or sunrise sky in shades of orange and yellow. The text is overlaid on the image in a white, handwritten-style font.

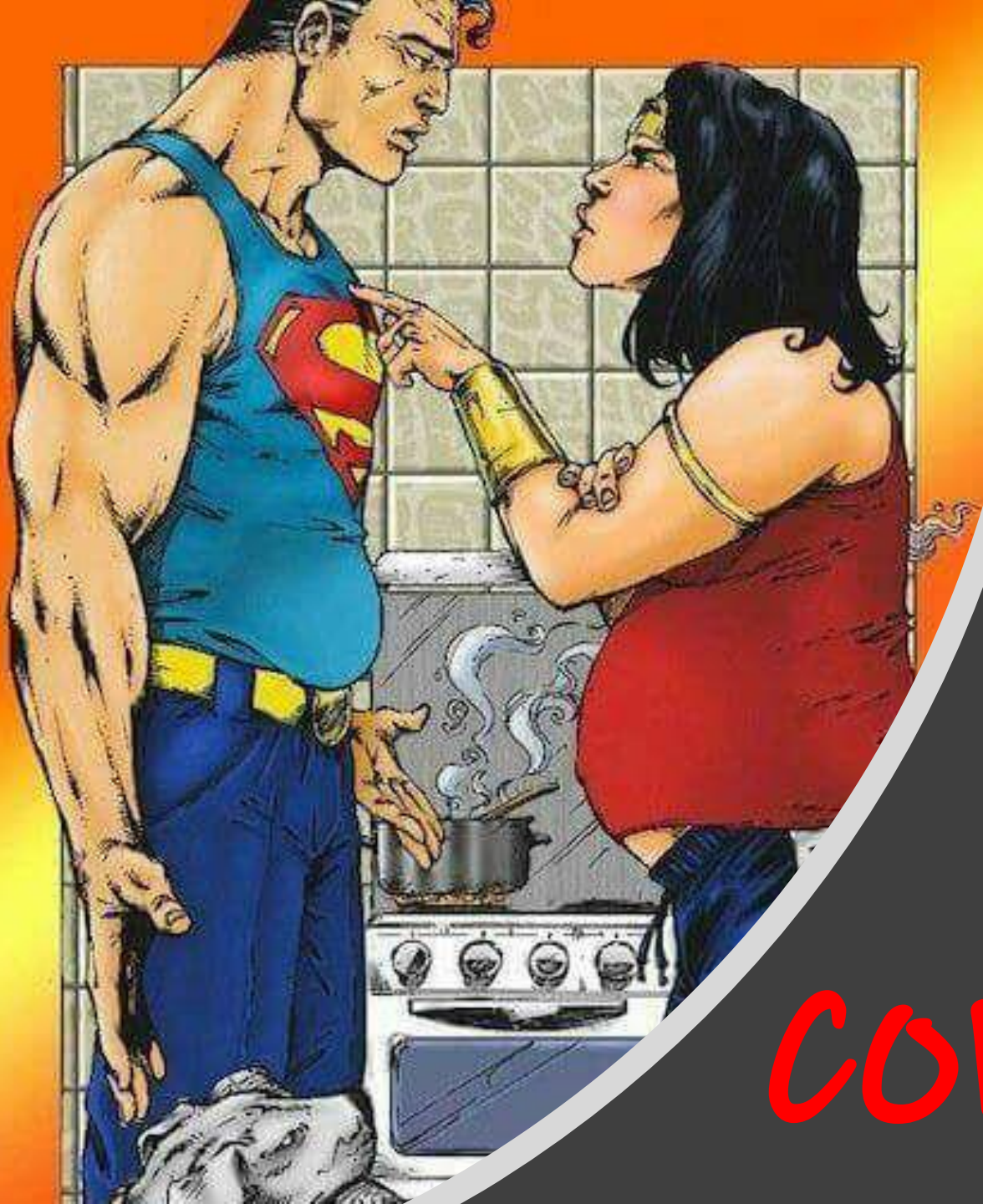
pero no todo
hombre interioriza
y comprende el
significado y la
implicación del
nuevo rol

El padre ha sido, es
y siempre será
parte de la ecuación

A colorful cartoon illustration depicting a chaotic scene. A man with a wide-eyed, frantic expression is running to the right. On his back, a young child in a blue superhero costume is clinging to him. In the foreground, a black dog is pulling a black briefcase by a red leash. The briefcase is open, and several green banknotes are falling out of it, scattered in the air around the man. The background features a simple orange building and green bushes. The overall style is whimsical and expressive.

Porque no entender la
paternidad **genera caos**

107



y
conflicto

con la pareja



... afectando al padre...



... a la madre...



Y a quién
no debiera



... y esa no es
la manera de
encarar la
crianza...



Porque todos los
niños esperan lo

mismo...

pero no todos lo
obtienen

porque
nemias
no serve





Por eso los hombres deben trabajarse...

PORQUE EL PADRE

Viene de una visión un tanto distante, inmadura incluso y a menudo disociada de cómo ha de sumarse y comportarse, como si él fuese una variable externa y aquello no tuviese que ver con él o no le afectase a su vida, a la de su pareja o a la del bebé y a la salud de todo el sistema familiar y social





QUÉ MEJOR MANERA DE ABRAZAR
LA PATERNIDAD QUE MIRANDO A
QUIÉN NOS DA EL CARGO...



Para los padres ya es hora de romper las cadenas de modelos heredados que se centran en la necesidad del adulto a costa de la necesidad del bebé



PORQUE ¿COMO ENCARA EL
HOMBRE LA PATERNIDAD?



2. Identificar tipos de paternidad

Paternidades:

- Ausentes
- Emergentes
- Presentes

+

•

○

AUSENTES

(desde la ceguera, el desconocimiento y la irresponsabilidad inconsciente)

1. Hombres que no quieren cambios en sus vidas (lo ubican en la madre)
2. Justificados en los productos y servicios viven en la subcontrata
3. Sin toma de conciencia de la diada y de su colisión con la misma
4. Perpetuan la coartada siendo negligentes en los cuidados
5. Viven en el pasado y creen en repetir lo de ayer
6. Buscan mantener la vida pre-paternidad
7. Instalados en la anestesia brota el hedonismo
8. Es una paternidad incompleta, biológica y social
9. No es una paternidad emocional y solidaria
10. Se hayan en conflicto presente o latente
11. Salvo presión no suelen llegar a consulta

Es mucho lo que se pierden

No se informan ni forman en paternidad
y así... se deforman (sin conciencia de ello)

No aprenden
ni se
transforman
y así, no hay
paternidad
real



No olvidemos
el instinto
humano de
sobrevivir
desarrollando
mecanismos de
defensa para
sentir menos
sufrimiento



Vigilemos las sustituciones de la imagen paterna



"Padre e hijo no se amaban, ni mucho ni poco: simplemente se veían todos los días"

José Saramago



La crianza

no puede

ser una

carga

solitaria para

la madre



Hay que saber
en qué dirección
correr... solo así
el padre podrá
emerger



+

•

○

EMERGENTES

(con voluntarismo,
cierta visión pero con
miopía, sin verla)

1. Más motivados e Ilusionados porque no quieren repetir los errores por las ausencias o excesos de la paternidad recibida
2. Quieren ser mejores y se esfuerzan (en lo público especialmente)
3. Hombres que requieren guía porque no integran el nuevo rol
4. Locus de control externo demandando aprobación
5. Les cuesta recibir críticas pues ellos hacen lo que la mayoría no
6. Padrazomanía que adolece de orgullosa, sensible y tiende al alarde
7. Riesgo alto de vivir en conflicto entre los roles heredados y los nuevos ideales impostados y no interiorizados
8. Nueva búsqueda de privilegios
9. Riesgo de brote de heridas narcisistas
10. Predispuestos al aprendizaje (participación activa)
11. Son hombres muy bien intencionados
12. Principal grupo de riesgo para desarrollar patologías

El abrazo a nuestros
hijos e hijas ha de ser
no solo físico y
emocional...

...sino también interiorizando la
necesidad del abrazado desde
su ser... no desde el nuestro



+

•

○

PRESENTES

(desde la
responsabilidad,
corresponsabilidad,
solidaridad y empatía)

1. Hombres que sí saben lo que toca, quieren saber más y acompañan
2. Entienden definición de la pareja como «un acuerdo de solidaridad»
3. Asimila que vive en el reparto de las tareas y cuidados y no ayuda
4. No requieren supervisión ni auditoría sino negociación y planificación
5. Entienden su papel, lo trascendental, sin usurpar y sin competir
6. Se hacen cargo y no buscan sobre compensar heridas o carencias
7. Hacen lo que toca superando fase de demostrar que saben resolver
8. Corresponsabilidad real, compartida, negociada y en equidad
9. Su modelo de felicidad no es acosta de otros
10. Cuando algo falla aceptan las limitaciones, propias o ajenas
11. Mentalidad constructiva, conciliadora y sobretodo empática
12. En formación continua (humildad vs arrogancia)
13. Padres emocionalmente más trabajados y con gran potencial pedagógico y de apoyo

Hay que recordar
siempre que la
paternidad es un
proyecto de a 2
para incorporar a
un tercero



Por todo ello
necesitamos
una nueva
perspectiva
para reubicar
al hombre y...



LA REUBICACIÓN DEL HOMBRE QUE TORNA a PADRE SE DA EN 3 PASOS

01

REAPRENDER

LA MIRADA
DE BEBÉ

02

ATENDER

LA NECESIDAD
DE LA DIADA

03

INTERIORIZAR

EL PASO 1 Y 2



01

REAPRENDER

LA MIRADA
DE BEBÉ

- El bebé pide ser, crecer y adaptarse de la manera menos lesiva posible
- El bebé es el único que sabe lo que hace, el resto reacciona según la interrelación entre su socialización y la propia biografía
- El ADN sigue programación biológica e incorpora la experiencia socializadora
- El bebé es el único con el guion adecuado. El resto trata de imponer su visión personal condicionada al sistema de creencias según su socialización
- El desarrollo óptimo del bebé depende de la interacción:
1° con la madre, 2° con el padre, 3° el entorno Biológicamente venimos programados con una configuración determinada aunque se den otras
- Alterar la configuración programada implica estresar al más frágil y que se reajuste desde la tensión Hay un patrón preeminente y cuando se altera, el organismo sufre aunque sea resiliente



02

ATENDER


LA NECESIDAD DE LA DIADA

- La biología programa el cuidado de la madre
- El bebé construye así el mundo
- El bebé construye así la imagen de sí mismo
- El bebé vinculado está muy expuesto a lo que siente la madre
- Por ello es clave cuidar el estado de ánimo de la madre, tanto en lo físico, como lo psíquico, lo emocional y lo social
- El sistema ha de ser cuidadoso con lo que pueda afectarla, ya sea el padre, la familia de origen, el entorno o lo que sea
- Las personas que la rodean, la sociedad, la cultura, la educación, la empresa y la política son claves en favorecer o desfavorecer el vínculo necesario para generar una diada en salud



03

INTERIORIZAR
EL PASO 1 Y 2



...y así entender a la diada como
MAPA-TERNIDAD

**Despedirnos de la
dominación del adulto
socializado**

**Integrar la perspectiva
del bebé**

**Discernir entre
necesidad biológica
(natural) y necesidad
social (artificial)**

**Dejar de anteponer el
adulto al bebé porque
eso es maltratar al bebé**

**Comenzar la poda
ideológica: revisar y
actualizar los procesos
de adaptación y
supervivencia del ser
humano**

**Toda crianza que vaya
del adulto al bebé
siempre tendrá el sesgo
de la cultura en la que se
arraigue**



*Es decir, toca
desprogramar*





3. Herramientas
para acompañar
y facilitar
la transición
paternal



INTERVENCIONES EN CONSULTA PARA FACILITAR LA TRANSICIÓN PATERNAL

1. Revisión del propio guión natal: preconcepción, concepción, gestación, parto, puerperio
2. Recopilar el historial de vínculos: a personas, lugares, ideas p^a ver como fue amado vs como ama
3. La dieta de afrentas y culpa: análisis de alimentación emocional tóxica
4. El juego de la petición y la escucha: a otros, a uno mismo, el "qué necesito" vs "lo que pido"
5. Pensamientos limitantes vs guiones limitantes
6. La re-conciliación con el propio padre vs la conciliación con el hijo
7. La ofrenda al hijo: regalar y agendar compromisos, servicios y renunciadas negociadas con la pareja
8. La búsqueda de proveedores de salud: listar proveedores de oxitocina, dopamina, adrenalina
9. Lo mejor y lo peor del día: anotarlo cada día y hacerlo sin juicios al otro y generar un banco de verdad

En conclusión

La transición
paternal require:

- su mirada,
- su espacio y
- su trabajo

... porque solo así el
hombre que torna
padre podrá ejercer su
cargo en salud y de
manera responsable



Y con todo esto ya
nos toca ponernos a
trabajar...



Muchas gracias

Tel: 622 499 493

Correo: javierdedomingo@gmail.com



Bibliografía

- La depresión posparto afecta al 10% de los padres recientes
<https://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/05/18/neurociencia/1274201676.html>
- Los padres primerizos también pueden sufrir depresión posparto
<https://www.elmundo.es/salud/2014/04/16/534e6b5722601d03728b4576.html>
- Depresión postparto en hombres: síntomas y tratamiento
<https://www.psicologia-online.com/depresion-postparto-en-hombres-sintomas-y-tratamiento-3709.html>
- Swings in dad's testosterone affects the family after baby arrives
<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/09/170905145535.htm>
- Levels of hormones in fathers after birth correlate with later caring activity
<https://familyincluded.com/hormones-fathers-birth-caring/>
- Postnatal depression: fathers can suffer similar issues to women
<https://www.theguardian.com/science/2018/aug/09/new-fathers-suffer-similar-rates-of-depression-as-mothers-experts-warn>



Bibliografía

- Men get postnatal depression, too
<https://www.theguardian.com/society/2018/sep/04/fathers-men-get-posnatal-depression-too>
- Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27475890>
- Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association With Maternal Depression
<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/185905>
- Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032716305705>
- Focus on fathers: paternal depression in the perinatal period <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757913918790597>
- Symptoms of depression in Swedish fathers in the postnatal period and development of a screening tool
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sjop.12396>



DISCLAIMER

- La información presentada en esta presentación es exclusivamente para uso personal de las alumnas y alumnos del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No puede ser colgada en la red ni reenviada. Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (@AUTOR) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Este trabajo Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Si lo compartimos es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a padres, madres y los bebés.
- Gracias por tu interés y esfuerzo