

Lo que me hubiera  
gustado saber...  
*antes de tener hijos!*



GARY CHAPMAN  
con SHANNON WARDEN



EDITORIAL  
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Things I Wish I'd Known Before We Became Parents*, © 2016 por Marriage and Family Life Consultants, Inc. y publicado por Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Boulevard, Chicago, IL 60610. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de tener hijos!*  
© 2018 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Ricardo Acosta

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Drive NE  
Grand Rapids, Michigan 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5777-7 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-6677-9 (Kindle)  
ISBN 978-0-8254-7491-0 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18

*Impreso en los Estados Unidos de América  
Printed in the United States of America*

*A nuestros cónyuges,  
Karolyn Chapman y Stephen Warden,  
con quienes hemos compartido las alegrías y los retos  
de la crianza de los hijos.*



# C O N T E N I D O

PRÓLOGO 9

INTRODUCCIÓN 11

## **Me hubiera gustado saber que...**

CAPÍTULO UNO 15

*Tener hijos cambia radicalmente tu calendario*

CAPÍTULO DOS 25

*Los niños son costosos*

CAPÍTULO TRES 39

*No hay dos niños iguales*

CAPÍTULO CUATRO 51

*Enseñar a ir al baño no es cuestión de risa*

CAPÍTULO CINCO 61

*Los niños necesitan límites*

CAPÍTULO SEIS 75

*La salud emocional de los hijos es tan importante como la salud física*

CAPÍTULO SIETE 89

*Nuestros hijos son grandemente influenciados por nuestro ejemplo*

CAPÍTULO OCHO 103

*A veces los padres deben pedir perdón*

CAPÍTULO NUEVE 117

*Las habilidades sociales son tan importantes  
como las habilidades académicas*

CAPÍTULO DIEZ 131

*Los padres son responsables de la educación de sus hijos*

CAPÍTULO ONCE 145

*Los matrimonios no progresan en piloto automático*

CAPÍTULO DOCE 159

*Los hijos pueden traerte gran gozo*

EPÍLOGO 171

RECONOCIMIENTOS 175





## Prólogo

**H**ace algunos años, escribí *Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de casarme!* Me ha animado mucho la respuesta a ese libro. Muchos consejeros y pastores lo han hecho parte de su consejería prematrimonial para jóvenes parejas. Muchos padres y abuelos lo han obsequiado. Sigo creyendo que si hiciéramos un mejor trabajo de preparación para el matrimonio, tendríamos más éxito en crear matrimonios saludables.

Creo que lo mismo es cierto en la crianza de los hijos. Cuanta más preparación tengamos, más posibilidades tendremos de ser buenos padres. Desde que escribí ese libro, supe que algún día iba a escribir una secuela: *Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de tener hijos!* A medida que Karolyn y yo luchábamos en nuestro matrimonio en esos primeros años, también lidiábamos con la crianza de nuestros dos hijos. Nadie nos dijo qué esperar... ni qué hacer. Por suerte, hicimos lo que pudimos, y nuestros dos hijos llegaron a la edad adulta y han consolidado matrimonios saludables. Y ahora tenemos dos nietos.

Cuando llegó el momento de escribir el libro que tienes en las manos, quise hacerlo junto con alguien que aún tuviera hijos pequeños y pudiera narrar experiencias recientes. Me emocionó que la doctora Shannon Warden mostrara interés. Hace algunos años, Shannon estuvo en el personal de nuestra oficina de consejería. Regresó a la universidad, obtuvo su doctorado y, durante varios años, ha impartido asesoramiento en el recinto universitario, actualmente en la Universidad Wake Forest.

Shannon está casada con Stephen y tienen tres hijos: Avery, Carson y Presley, de quienes sabrás en las páginas siguientes. Ella ha aprendido a equilibrar el matrimonio, los hijos, el trabajo y las responsabilidades en la iglesia. No habla desde el pedestal académico, sino desde las trincheras de la vida real. En la introducción, conocerás el paso de Shannon hacia la maternidad. Ella ha experimentado las pruebas y las alegrías del embarazo y la crianza de los hijos.

Estoy agradecido de que la doctora Warden se uniera a mí en escribir lo que creo que es un libro muy necesario. Nuestro deseo es comunicar nuestras experiencias, así como lo que hemos aprendido a través de los años en que aconsejamos a cientos de padres. Te animamos a leer este libro antes que llegue el bebé y luego, a usarlo como referencia mientras experimentas las alegrías y los retos de criar hijos.

DOCTOR GARY CHAPMAN



## Introducción

*Prepararse para ser padres toma mucho tiempo y energía, y a menudo empieza mucho antes del embarazo. Las parejas pueden hablar del mejor momento para que la mujer quede embarazada. A veces piensan en los cambios que deben hacer en términos de relaciones, horarios de trabajo, ingresos, casas, autos, etc. En esta introducción, he pedido a Shannon que cuente su paso hacia la maternidad. Creo que su historia revelará por qué le pedí que escribiera conmigo este libro.*

**S**tephen y yo elegimos el nombre de Avery como tres años antes de su nacimiento. Nos emocionaba pensar en eso y comenzar a planificar nuestra familia. Concebí por primera vez después de nueve meses de intentarlo, pero sufrí un aborto natural a las pocas semanas de una prueba positiva de embarazo. Stephen y yo ya estábamos confundidos en cuanto a por qué tardaba tanto en quedar embarazada, a pesar de que habíamos leído que más o menos el diez por ciento de las mujeres tienen problemas para quedar embarazadas.<sup>1</sup> Aunque el aborto fue un revés emocional, no renunciamos a nuestro sueño de tener un hijo.

Cuando por fin quedé embarazada de Avery, nos sentimos

---

1. Oficina del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos sobre Salud de la Mujer (2009). Nota de infertilidad consultada en <http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/infertility.html#1>. Recurso en inglés.

esperanzados y ansiosos. La esperanza crecía igual que mi vientre, y nuestra atención pasó de la ansiedad de si yo abortaría de nuevo a otros llamados de atención que muchas mamás experimentan, como náuseas, fatiga, hinchazón, dificultad para dormir, indigestión, hemorroides, mal humor, depresión y ansiedad. La información y el apoyo de profesionales médicos, familiares y amigos fueron muy valiosos para tratar con estos y otros factores preocupantes, tanto físicos como emocionales. Pronto la alegría de imágenes de ultrasonido, fiestas de bienvenida al bebé y actividades divertidas, como decorar la habitación del niño, ayudaron a hacer más soportable el embarazo. Finalmente, Avery llegó y nos alegramos muchísimo.

Como tres años después que Avery nació, Stephen y yo comenzamos a buscar un segundo hijo. No sabíamos qué esperar, pero, basándonos en nuestros primeros embarazos, supimos que este podría tardar algún tiempo. Después de algunos meses de intentarlo, quedé embarazada, solo para enterarnos en el ultrasonido de la décima semana que había abortado, probablemente en la semana seis o siete. Desilusionada pero esperanzada, aguardamos los meses recomendados y comenzamos a buscar otra vez con diligencia un embarazo, sin resultados por más de un año. Finalmente, consultamos un especialista en fertilidad, quien me hizo algunos tratamientos infructuosos durante algunos meses.

Con el paso del tiempo, Stephen y yo nos desanimamos y nos confundimos más. El especialista en fertilidad recomendó la fertilización *in vitro*, algo que yo sabía que había beneficiado a muchas parejas. Pero no quise elegir esa alternativa. Le dije a Stephen: “Creo que Dios está diciendo: ‘Les daré un bebé en mi tiempo’”.

Desde luego, lo que no sabíamos era lo que Dios ya sabía. En ese momento, estaba embarazada de nuestro hijo Carson, como descubrí un par de semanas después cuando mi prueba de embarazo resultó positiva.

Cuando Carson cumplió un año, Stephen y yo nos sentimos muy

competentes en cuanto a mantener equilibrio entre el trabajo y la vida. Nos sentíamos tan afortunados que decidimos tener un tercer hijo. Antes de tomar esa decisión, consultamos con amigos y familiares que tenían tres o más hijos. Todos dijeron que era difícil; todos decían que valía la pena; y todos expresaron que no habrían hecho algo distinto. Curiosamente, esta vez quedé embarazada casi de inmediato sin problemas de fertilidad, y nueve meses después nació Presley. Todavía nos maravillamos de lo fácil que fue quedar embarazada de la niña, a diferencia de los embarazos de Avery y Carson. Contamos esto como un recordatorio acerca de la vida y la crianza de los hijos: no siempre se puede predecir lo que va a suceder, pero siempre se puede encontrar esperanza en las circunstancias.

El recorrido de paternidad de Shannon y Stephen no es atípico. Sin embargo, toda pareja es única, y siempre habrá alegrías y retos. Lo mismo es cierto para las parejas que no pueden concretar un embarazo, o deciden no hacerlo, sino que en su lugar optan por la adopción. Ciertamente, en el mundo hay mucha necesidad de padres adoptivos amorosos. Al igual que dar a luz a hijos biológicos, los padres adoptivos experimentan su parte de inseguridad, tensión y gozo a lo largo del proceso de adopción. Una vez más, se requiere gran intencionalidad, planificación y flexibilidad con el fin de tener la mejor preparación posible para criar a los hijos, sean biológicos o adoptados.

Aunque pareciera que el embarazo dura una eternidad, los meses pasan rápidamente y llega la hora de que tu bebé debute en el mundo. De las varias opciones de nacimiento (p. ej. parto vaginal, por cesárea, en un centro de parto hospitalario, domiciliario), todas naturalmente parecen —al menos de alguna manera— un poco complejas. Al igual que el embarazo, las mujeres serán sabias si son flexibles y además, como sea posible, se informan en cuanto a las opciones y los retos relacionados con el parto. Incluso después de estar lo más preparados que se pueda, descubrirás, como muchos otros padres, que la televisión y las historias de amigos no te prepararán por completo

para el nacimiento de tu propio bebé. Es más, tu historia será exclusivamente tuya, tanto en lo retadora como en lo maravillosa. La buena noticia aquí es que, sin importar la complejidad, la complicación y el dolor de parto, gran gozo te espera solo segundos después del nacimiento de tu bebé: el gozo de sostener y besar por primera vez a tu precioso pequeñín.

Tal vez las alegrías y los retos de esperar la llegada de tu nueva incorporación te ayudarán a prepararte para las alegrías y los retos que se avecinan. Dondequiera que te encuentres —considerando la crianza, buscando un embarazo, esperando tu primer hijo, explorando opciones de adopción—, nuestra esperanza es que los capítulos siguientes te recuerden los muchos placeres y beneficios de criar a los hijos, y te animen a mantener la esperanza y positividad, incluso en los momentos difíciles de criarlos.

Rápidamente identificarás un tema central en todo el libro: ¡que merece la pena tener hijos! Vale la pena la incertidumbre y la tensión de quedar embarazada, la incomodidad y el dolor del embarazo y el parto, y todas las demás tensiones posteriores que los padres enfrentan. Creemos que los padres saben esto por instinto, pero creemos que alentar e informar pueden ser recursos útiles para ellos. Así que lee para hallar esperanza, risas, tranquilidad y recordatorios de los grandes y pequeños aspectos que hacen que criar hijos valga tu tiempo y tu energía.



**Me hubiera gustado saber que...**

*Tener hijos*  
**CAMBIA RADICALMENTE**  
*tu* **CALENDARIO**

**R**ecuerdo la mañana de domingo en que nació nuestra hija. La voz de Karolyn me despertó.

—Tengo contracciones —me dijo.

—¿Qué quieres decir? —pregunté.

—Creo que el bebé está a punto de nacer.

—¿De veras?

—Sí, creo que debemos ir al hospital.

Así que me vestí a toda prisa y salimos para el hospital. Yo nunca había experimentado tener un bebé, y ella tampoco. Ambos estábamos emocionados, pero éramos un poco ingenuos.

Llevábamos tres años de casados y estábamos listos para tener un hijo, o eso es lo que creíamos. Siempre habíamos planeado tener hijos. Cuando éramos novios, Karolyn decía que quería tener cinco hijos. (Ella viene de una familia grande). Yo estaba tan enamorado, que siempre contestaba: “Lo que quieras me parece bien”.

No sabía lo que estaba diciendo.

Sin embargo, esa mañana estaba preparado para nuestro primogénito. No sabíamos si sería niño o niña. Sé que esto es difícil de creer, pero ocurrió antes de las máquinas de ultrasonido. No era posible saberlo antes que el bebé saliera por el canal de parto. Debo confesar que esto aumentaba la emoción.

Algo más que encontrarás difícil de creer es que, en esos tiempos remotos, a los esposos no se les permitía estar en la sala de partos. Creo que las enfermeras se cansaron de agarrar maridos desmayados. Por eso pareció mejor que se quedaran en la sala de espera.

Descubrimos que tener un bebé y cuidar un bebé son dos cosas diferentes.

Es más, el médico me dijo: “Va a tardar varias horas, así que si lo deseas, puedes ir a la iglesia, predicar tu sermón y después regresar; tendrás mucho tiempo”. (Él sabía que yo era pastor de una iglesia pequeña en la ciudad). Me sorprendió

esta sugerencia, pero pensé: *¿Por qué no? Así puedo contarle la buena noticia a la congregación.*

Eso hice. Al final del sermón, declaré: “Esta mañana no estaré en la puerta para despedirme porque temprano llevé a Karolyn al hospital. El bebé está a punto de nacer, y voy a regresar al hospital”. Sentí que las señoras se molestaron por no haberme quedado en el hospital, pero después de todo, yo simplemente estaba siguiendo la sugerencia del médico.

Sea como sea, cuando volví al hospital, todo estaba tranquilo en la sala de espera. Diez minutos después, la enfermera irrumpió en la sala: “Felicitaciones —exclamó—, usted es el padre de una niña”.

La seguí a la sala de partos donde vi a nuestra bebita acostada sobre el estómago de Karolyn.

—Es una niña —informó mi esposa—, no pude evitarlo.

Es asombroso lo que la gente dice en momentos como ese.

—Está bien —le dije, tranquilizándola—, tú eras quien quería un varón. Estoy feliz con una niña.

—Con el tiempo te tendrá atrapado en la palma de la mano —comentó el médico.

¡Él tenía razón en cuanto a eso!

Dos días después, fuimos a casa con nuestra bebida. Fue entonces que descubrimos que tener un bebé y cuidar un bebé son dos cosas diferentes. Todos esos viajes nocturnos a la heladería para satisfacer los antojos de Karolyn por un *banana split* eran mucho más fáciles cuando tenía el bebé en el vientre. En realidad, todo era más fácil cuando la bebida estaba en el vientre. Ahora había que alimentarla más a menudo de lo que me había imaginado. Karolyn optó por amamantarla los primeros meses. Te sugiero que hables con tu médico, tu madre y tus amigos que han transitado esta senda al tomar esta decisión. La lactancia materna parece ser la manera natural, pero a menudo involucra problemas. Lo que deseas es lo que funciona mejor para ti y tu bebé.

Luego viene toda la suciedad que ocurre al otro lado del cuerpo del bebé. Eso también sucedía con más frecuencia de la que imaginaba. En aquellos “buenos tiempos”, usábamos pañales de tela que debían lavarse. Una tarea poco agradable. Optamos por un servicio de pañales. Se llevaban los pañales sucios y los regresaban limpios. Desde luego, ahora casi todas las parejas usan pañales desechables, es mucho más fácil. No obstante, sigue tomando tiempo y el olor no es agradable.

Estos son los conceptos básicos: entra la comida, sale la comida. Si no lo haces, el bebé no sobrevive. Si bien estos dos aspectos son necesarios, muchas más horas deben dedicarse a la crianza de un niño. Esperamos que, por ser bebé, dormirá varias horas del día y la noche. Si esto ocurre, ustedes son padres afortunados. Esto les dará tiempo para cocinar, lavar la ropa, cortar el césped y todas esas otras necesidades de la convivencia de adultos.

Nuestra hija dormía mucho más de lo que habíamos previsto. Aun así, sentíamos que debíamos vigilarla mientras dormía para asegurarnos de que todavía respiraba. No sabíamos lo bien que estaban las cosas hasta que tuvimos nuestro segundo hijo, un varón, que no

quería perder el tiempo durmiendo; y, por tanto, requirió mucho más de nuestro tiempo.

Sabíamos el valor de abrazar con ternura a nuestra nenita. Tuve que leer todas las investigaciones acerca de bebés que pasan horas sin un toque de ternura y cómo su desarrollo emocional se ve obstaculizado. Queríamos que nuestra bebita se sintiera amada, así que la cargábamos a menudo, le hablábamos y reíamos con ella. A medida que crecía, le leíamos historias mucho antes que entendiera nuestras palabras, porque deseábamos estimular su cerebro con imágenes y sonidos. Queríamos ser buenos padres.

Sin embargo, todo eso tomó tiempo... mucho tiempo. En teoría, sabíamos que un hijo demandaría gran parte de nuestra atención, pero la teoría y la realidad son cosas muy diferentes. Ojalá alguien nos hubiera dicho que tendríamos que cambiar nuestras programaciones después que la bebita nació.

Ya habíamos tomado una decisión importante mucho antes que nuestra hija naciera. Karolyn decidió que le gustaría ser una mamá que se quedara en casa. Así que acordamos que renunciaría a su trabajo antes que el bebé naciera. Con esa decisión tomada, supuse

La disposición para admitir tus limitaciones y ajustar tu calendario evitará que te sientas derrotado o desilusionado contigo mismo.

que yo no tendría que hacer muchos cambios en mi horario. Después de todo, una “mamá a tiempo completo” debería ser capaz de manejar al bebé, ¿no es así?

Me esperaba una sorpresa muy amarga. Hay una razón de que se necesite un papá y una mamá para

crear un bebé. Existe un porqué de que en el matrimonio nos comprometamos a “amarnos y apreciarnos” mutuamente. Nunca el amor será más necesario que cuando tienes un bebé. Todas las investigaciones indican que el entorno más sano para criar un bebé es el creado por un padre y una madre que tienen una actitud mutua de

amor y apoyo. Mi libro anterior *Los 5 lenguajes del amor*<sup>2</sup> ha ayudado a millones de parejas a crear esa relación de amor, cuidado y apoyo, en que ambos cónyuges están dispuestos a ajustar horarios para satisfacer las necesidades del otro y de sus hijos.

Otro factor importante es reconocer nuestras limitaciones. No podemos hacer todas las cosas. Todos tenemos limitaciones. Un padre no puede ejercitarse en el gimnasio dos horas diarias, tener un trabajo a tiempo completo, pasar tres horas a la noche en la computadora, asistir a eventos deportivos o jugar golf todos los sábados, y ser un esposo y padre amoroso. La disposición para admitir tus limitaciones y ajustar tu calendario para incluir aquellas actividades que son más importantes evitará que te sientas derrotado o desilusionado contigo mismo. Tiempo, dinero, energía y capacidades son aspectos limitados. Los objetivos alcanzables son motivo de regocijo cuando se logran. Los objetivos poco realistas pueden causar depresión cuando no los alcanzamos.

También es importante desarrollar o mantener una mentalidad de “nosotros”. Ojalá, incluso antes de la llegada del bebé, hayas cambiado la mentalidad tipo “yo” que la mayoría de nosotros tenemos antes del matrimonio. Este cambio debe volverse permanente. Los padres ya no pueden pensar en términos de lo que “voy” a hacer, sino más bien de lo que “vamos” a hacer. Criar hijos es un deporte de equipo.

Sacrificio personal es otra actitud requerida al hacer cambios en el calendario. Mi coautora Shannon estaba haciendo un internado de consejería como parte de su formación en doctorado. Conoció una capellana de hospital que tenía un doctorado y que había enseñado en una universidad local por varios años. La capellana explicó que le encantaba ser madre, y retrasó intencionalmente su carrera durante la infancia de sus hijos para poder estar con ellos tanto como fuera

---

2. Gary Chapman, *Los 5 lenguajes del amor* (Miami: Unilit, 2017).

posible y seguir trabajando. En educación superior, esto significó que ella no podía trepar la escalera numeraria tan rápido como podría haberlo hecho. La crianza fue, para la capellana, más importante que la escalera profesional.

Ya sea en el trabajo o en otros ámbitos de la vida, los padres suelen experimentar en algún grado sacrificios personales o profesionales por el bien de sus hijos. A veces este sacrificio se siente más pronunciado; otras veces los padres ni siquiera lo llaman sacrificio.

Adaptar nuestras actitudes y decidir cómo abordaremos la crianza de los hijos es una tarea que vale la pena, pero difícil. No obstante, vivir con expectativas poco realistas e inalcanzables, y la desilusión resultante, es algo poco deseable e improductivo.

### **Haz que funcione**

Además del cambio de actitudes, también debemos tomar medidas prácticas si vamos a hacer frente a la demanda de tiempo que conlleva ser esposos y padres. Shannon y yo hemos formulado las siguientes sugerencias que creemos que les ayudarán a hacer cambios necesarios de programación.

#### *1. Organícense.*

Sabemos que esto es problemático por dos razones. En primer lugar, no todos están dotados con la capacidad para organizar. Esta es una de las realidades que descubrí después de casarme. Soy sumamente organizado, y mi esposa es lo opuesto. En segundo lugar, se necesita tiempo para organizarse, y tiempo es una de las limitaciones con que tratamos para empezar.

Sin embargo, pueden hacer pequeños cambios que rendirán grandes resultados. Echen una mirada a su calendario actual y pregúntense: ¿Qué prevemos que tal vez deba cambiar después que llegue el bebé? O si el bebé ya está en casa, identifiquen los puntos de presión y pregúntense: ¿Cómo podemos reducir la presión organizando nuestro tiempo de manera diferente?

Podrían despertar treinta minutos antes. Tal vez puedan agregar media hora de caminata durante la hora de almuerzo. Quizá puedan darse mutuamente un descanso lavando los platos.

### *2. Sean creativos.*

El bebé no siempre será bebé. Más pronto de lo que puedan imaginar, estarán haciendo con él cosas creativas, como jugar a los piratas o tener fiestas de té. A sus vidas volverán los libros para colorear. Estos son solo algunos ejemplos de la creatividad que ocurre de forma natural en la crianza de los hijos. Los padres también tienen que recurrir a su pensamiento creativo al enfrentar la administración de calendarios familiares abarrotados.

Las multitareas pueden ser algo creativo, pero quizá no siempre será lo mejor para el hijo. Cuando puedas llevar contigo a tu hijo mientras realizas una tarea rutinaria, como comprar comestibles, estarás cumpliendo una tarea necesaria y también exponiendo a tu hijo a un entorno estimulante. Sin embargo, cuando le hablas a tu hijo mientras envías un mensaje de texto o haces alguna actividad impuesta por los medios de comunicación, estás privándole de tiempo de calidad.

### *3. Involucren a otros.*

Los padres no suelen estar con sus hijos todo el tiempo y necesitan la ayuda de otras personas confiables para que los cuiden. Algunos padres tienen la suerte de contar con familiares o amigos cercanos que les ayudan a cuidar de los niños. Guarderías, jardines de infantes y escuelas primarias de calidad también desempeñan un papel importante en las vidas de algunas familias. Los padres pueden ser reacios a buscar ayuda para el cuidado de los hijos, especialmente los primizos, que se muestran nerviosos al dejar a sus hijos la primera vez. Todos los padres deben ser prudentes en explorar opciones de cuidado de niños, y evaluar a fondo la seguridad y confiabilidad de tales opciones. Al hacer esto, a medida que los padres obtienen confianza en los cuidadores, no solo reciben una sensación de alivio, sino también de

libertad. Una amiga exclamó: “¡Me encanta llevar a mis hijos a la guardería!”, como un elogio al centro de cuidado infantil y una expresión personal de libertad para realizar sus otras responsabilidades. Al igual que muchos padres, esta mujer sabía de primera mano que es una verdadera bendición tener ayuda en la crianza de los hijos.

Shannon y Stephen tuvieron la suerte de contar con familia cerca de ellos. Los abuelos son felices de recibir a sus nietos (mientras no los dejen mucho tiempo o muy a menudo). Karolyn y yo no teníamos padres cerca. Sin embargo, tuvimos algunos amigos maravillosos que estuvieron dispuestos a cuidar a nuestros hijos por una hora o más mientras hacíamos una tarea. Otros estupendos amigos adultos se quedaban con los niños mientras estos crecían, lo que permitía que Karolyn y yo asistiéramos a conferencias e hiciéramos viajes cortos.

#### *4. Simplifiquen.*

Miren por donde la miren, la vida con hijos es agitada y es más agobiante a medida que crecen. Una vez que empiezan los partidos de fútbol, los recitales de piano y la danza, la vida se vuelve una maratón. En algún momento, ustedes deberán simplificar. ¿Qué actividades pueden eliminarse? La vida no debe ser una presión constante. La mente y el cuerpo humano necesitan descanso y tiempo libre para meditar y disfrutar cosas sencillas, como un atardecer, un arcoíris o un ave. Un padre manifestó: “Este es el primer sábado en mucho tiempo que no tenemos nada que hacer”. ¡Luchen por tener más sábados como ese!

Cuando nuestra hija era pequeña, Karolyn descubrió que el domingo a la noche era un tiempo maravilloso para relajarse con la bebida. Como pastor yo tenía responsabilidades la noche del domingo, pero animé a mi esposa a quedarse en casa. ¿Comprendió toda la congregación? ¡No! Pero la mayoría sí entendieron porque también se quedaban en casa. La cultura, incluso la cristiana, no debería controlar nuestras vidas. Somos responsables ante Dios y no ante la cultura.

### 5. *Celebren lo que funciona.*

Busquen oportunidades para afirmarse mutuamente. Al enfocar nuestra atención y energía en lo que está bien, no solo animamos a nuestros cónyuges e hijos, sino que nos relacionamos con ellos en maneras más positivas y tenemos una perspectiva mejorada de lo que no funciona. Consideramos que nuestras victorias eclipsan nuestras pérdidas y creemos que podemos trabajar en otros retos que enfrentamos.

Esta lista de ideas sin duda no es exhaustiva, pero podría servir como útil punto de partida a medida que empiezas a identificar activamente las fortalezas y limitaciones del calendario familiar. ¡Ojalá alguien nos hubiera comunicado estas ideas antes de convertirnos en padres!

## A propósito

1. Conversen con una pareja que haya tenido un hijo en los últimos seis meses y pregúntenle cómo el bebé les cambió el calendario.
2. Si ustedes dos trabajan a tiempo completo, ¿han analizado si harán o no cambios profesionales después que el bebé nazca? ¿Han tomado alguna decisión?
3. Si cada uno de ustedes decide continuar su carrera a tiempo completo, ¿qué opciones de cuidado infantil anticipan?
4. Hagan una lista de las principales actividades que cada uno tiene con su “tiempo libre”, aspectos como golf, gimnasio, juegos de video, pasatiempos, Facebook, etc. ¿Prevén recortar algunas de estas acciones después que el bebé nazca?

- 5.** Hagan una lista de las tareas caseras normales que se hacen de manera regular y quién realiza actualmente cada una de ellas. Enumeren cosas como comprar comestibles, cocinar, lavar platos, barrer o aspirar el piso, limpiar el baño y la ducha, etc. ¿Prevén cambiar roles en alguna de estas actividades?
  
- 6.** ¿Cuán dispuestos están a hacer sacrificios personales por el bien de su hijo?