



¿Y AHORA QUÉ?

*La Guía Chapman para
Cuando Llegan los Hijos*

GARY D. CHAPMAN, PH.D.



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.

Carol Stream, Illinois

Visite la apasionante página de Tyndale Español en Internet:
www.tyndaleespanol.com

TYNDALE y la pluma del logotipo de Tyndale son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.

¿Y Ahora Qué? La Guía Chapman para Cuando Llegan los Hijos

© 2007 Gary D. Chapman. Todos los derechos reservados.

© Fotografía de la cubierta por Brand X Pictures/Jupiter Images. Todos los derechos reservados.

© Fotografía del autor por Boyce Shore & Associates. Todos los derechos reservados.

Imagen de fondo de la cubierta © por Lanica Klein/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Diseño por Ron Kaufmann

Traducción al español: Adriana Powell y Omar Cabral

Edición del español: Mafalda E. Novella

Versículos bíblicos sin otra indicación han sido tomados de la *Santa Biblia*, Nueva Versión Internacional ®. NVI ®. © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Versículos bíblicos indicados con RV60 han sido tomados de la *Santa Biblia*, versión Reina Valera 1960 ®. © por las Sociedades Bíblicas Unidas. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

Publicado en 2007 como *Now What? The Chapman Guide to Marriage after Children*. Tyndale House Publishers, Inc. ISBN-10: 1-4143-0017-4; ISBN-13: 978-1-4143-0017-7.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Chapman, Gary D., date.

[Now what? Spanish]

¿Y ahora qué? : la guía Chapman para cuando llegan los hijos /
Gary D. Chapman.

p. cm.

Includes bibliographical references.

ISBN-13: 978-1-4143-1721-2 (hc : alk. paper)

ISBN-10: 1-4143-1721-2 (hc : alk. paper)

1. Spouses—Religious life. 2. Parents—Religious life. 3. Marriage—Religious aspects—Christianity. 4. Family—Religious aspects—Christianity. I. Title.

BV4596.M3C48418 2007

248.8'44—dc22

2007023772


Impreso en los Estados Unidos de América

13 12 11 10 09 08 07
7 6 5 4 3 2 1



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	vii
Capítulo 1: Que el matrimonio sea una prioridad	1
Capítulo 2: Tomando el control de nuestra agenda.....	11
Capítulo 3: Tomando el control de nuestro dinero.....	23
Capítulo 4: Cómo disciplinar a los niños	41
Capítulo 5: La clave de la intimidad.....	67
<i>Epílogo</i>	87
<i>Algunas ideas que vale la pena recordar</i>	89
<i>Votos matrimoniales tradicionales</i>	95
<i>Notas</i>	99
<i>Acerca del autor</i>	101



Introducción

*E*ste no es un libro sobre la paternidad, pero no obstante compartiré algunos consejos para los padres. Este no es un tratado sobre el matrimonio, aunque daré algunas recomendaciones útiles a los matrimonios. Más bien, este es un libro que trata sobre la pregunta “¿Cómo mantengo la vitalidad de mi matrimonio ahora que han llegado los niños?”

El libro nació de una conversación que tuve recientemente con un joven padre frustrado. Con voz afligida dijo:

—He perdido a mi esposa.

—¿Qué quieres decir? —pregunté.

—He perdido a mi esposa por culpa del bebé.

—Cuéntame —le pedí.

—Estamos casados hace tres años y comenzamos teniendo una relación muy buena. Ambos

queríamos tener un bebé y estuvimos de acuerdo en que era el momento. Pero si hubiera sabido que el bebé iba a destruir nuestro matrimonio, no hubiera aceptado.

—¿Qué quieres decir con “destruir nuestro matrimonio”? —pregunté.

—Ya no tenemos un matrimonio —dijo—. La vida de ella está centrada en el bebé; mi vida está centrada en el bebé. Es como si ninguno de nosotros dos existiera. Es como si nos hubiéramos vuelto padres en lugar de matrimonio.

—¿Y qué de su vida sexual? —inquirí.

—No existe. Tal vez dos o tres veces desde que nació el bebé.

—¿Cuánto tiempo tiene el bebé?

—Cumplió dos años la semana pasada.

—¿Has hablado con tu esposa sobre lo que sientes? —pregunté.

—Lo he intentado, pero es difícil hablar con ella. Dice que yo no entiendo lo agotador que es

criar un niño y a la vez trabajar fuera de la casa. Le sugerí que dejara el trabajo, pero piensa que no podemos vivir sólo de mi salario. Yo creo que sí podríamos . . . pero no se puede discutir con ella. Sé que suena egoísta, pero quisiera recuperar a mi esposa y que todo volviera a ser como antes de la llegada del bebé.

Cuando terminé esta conversación supe que debía escribir este libro. Sabía que no era un fenómeno aislado. En mi consejería he escuchado historias similares muchas veces en los últimos treinta años. También sabía que la joven esposa estaría tan frustrada como él, y que seguramente también luchaba con la presión de ser madre y esposa. Creo que miles de parejas pueden identificarse con el sufrimiento de este joven matrimonio.

En otro encuentro reciente, una madre joven se me acercó con la Biblia abierta. Se la veía preocupada.

—¿Cuándo va a hablar sobre la manera en que la llegada de los niños afecta el matrimonio?
—preguntó.

Sentí que su pregunta indicaba algo mucho más personal, de manera que respondí:

—¿Por qué me preguntas eso?

—Estoy confundida. La Biblia dice que “los hijos son una herencia del SEÑOR . . . dichosos los que llenan su aljaba con esta clase de flechas” —dijo, citando el Salmo 127—. Quizás sea una dicha para el varón —agregó—, pero no para la mujer. Pensé que tener un bebé nos uniría y que ambos seríamos felices. Pero con nosotros ocurrió precisamente lo contrario. Desde que nació el bebé nuestro matrimonio se vino abajo.

Le aseguré que no estaba sola en su frustración, que muchas parejas reconocen que el primer año y medio después del nacimiento del niño es el período más difícil de su matrimonio. Las madres de niños pequeños con frecuencia se sienten aisladas y abrumadas. No se sienten queridas ni apreciadas por sus esposos. Muchas veces se ven poco atractivas. “Mi esposo no comprende por qué estoy tan cansada. Se queja de que ya no preparo los postres de antes.

Estoy hasta el cuello de pañales y vómitos y él se queja por los pasteles.”

Muchos papás de niños pequeños se sienten poco valorados por su esposa. Piensan que no los aprecian y que ya no son importantes para ella. Sienten que ya no ocupan el primer lugar; el bebé se los ha quitado. Comienzan a sentirse resentidos, no necesariamente con el bebé, sino con la atención que la esposa presta al bebé. “Nunca tiene tiempo para mí. Siempre está primero el bebé. Si la invito a salir, tiene temor de dejar el bebé al cuidado de otros. Si alquilo una película, dice que no tiene energía para mirarla. Ya no sé qué más hacer.”

¿Por qué es tan común esta presión en el matrimonio? Porque cuando llega un niño aparece un mundo nuevo de conflictos potenciales.

Un niño requiere más trabajo. ¿Quién lo hace?
¿Mamá o papá?

Más trabajo requiere más tiempo. ¿El tiempo de quién? ¿De mamá o de papá?

Más trabajo requiere más energía. ¿La energía de quién?

Un niño requiere más dinero. ¿Qué dinero? ¿El dinero que antes destinábamos a restaurantes o paseos?

Las investigaciones muestran que la madre siente con más fuerza el impacto de un hijo sobre el matrimonio en los seis primeros meses de la vida del niño. Es la etapa en la que ella está tratando de adaptarse a la creciente demanda de su tiempo y de sus energías, mientras que el padre experimenta con más fuerza el impacto del niño en el matrimonio durante el período en que el niño tiene de seis meses a un año y medio. Durante este período el esposo percibe que su esposa es más crítica, le brinda menos apoyo y se retrae sexualmente.¹

Lamentablemente, el impacto de los niños sobre el matrimonio no termina cuando el bebé cumple un año y medio. Jaime y Estela me consultaron buscando ayuda para su hija de catorce años. Después de conversar brevemente sobre las dificultades que tenían con ella en la escuela, admitieron que la

razón principal por la que habían venido a verme era que su matrimonio tenía problemas. “En lo que respecta a Julia no coincidimos en nada. Nuestro desacuerdo sobre cómo criarla nos ha llevado al punto de pelear todo el tiempo. A ninguno de los dos nos gusta esta situación, pero no sabemos qué hacer. Parece que todos los días estamos en desacuerdo sobre algo relacionado con Julia.”

A veces pregunto a las parejas: “¿Cómo era su matrimonio antes de la llegada de los niños?” Recibo respuestas como estas: “Bueno . . . teníamos dificultades, pero pensábamos que un bebé nos uniría.” No esperes que un bebé produzca un buen matrimonio; esa no es su responsabilidad. Los niños no producen un buen matrimonio; tampoco producen los problemas de un matrimonio. Sólo sacan a la luz problemas que ya existían. Una investigación de diez años que llevaron a cabo Carolyn y Philip Cowan reveló que “la información más importante para predecir qué tipo de padres serán es saber cómo se conducen antes de la paternidad.”²

La crianza de los hijos es una aventura conjunta que requiere comunicación, comprensión, amor y

compromiso. Las parejas que no han desarrollado estas actitudes y habilidades antes de la llegada de los niños no las verán surgir automáticamente cuando nazca el bebé.

Algunas parejas tienen buenos matrimonios antes de la llegada de los hijos, pero cinco años más tarde se dan cuenta que han dedicado tanto tiempo a ser “buenos padres” que han dejado que se marchite su relación como pareja. Este estancamiento no se produce de la noche a la mañana, ni es el resultado de un conflicto declarado. Más bien es una lenta erosión de la intimidad provocada por la falta de calidad de tiempo, de demostraciones de amor y de comunicación. En esos matrimonios el camino a la restauración es bastante fácil porque la pareja tiene una buena relación que se ha deteriorado por omisión. Cuando uno de los cónyuges comparta la preocupación con el otro, es probable que ambos hagan una corrección en el rumbo y su matrimonio volverá al buen camino.

En cambio, en los matrimonios que han desarrollado patrones de relación poco saludables antes

de la venida de los hijos, el camino a la restauración será mucho más prolongado. Hacer las correcciones necesarias (por ejemplo la solución efectiva de los conflictos, la comunicación significativa, la tolerancia a las diferencias, la búsqueda de acuerdos y la expresión de afecto en un lenguaje que la pareja valore) requiere habilidades que lleva tiempo desarrollar. No obstante, debo agregar que nunca es demasiado tarde para comenzar. Cualquier matrimonio puede aprender estas habilidades si ambos están motivados para hacerlo.

Tal vez tú también estés buscando respuestas a la pregunta: “¿Cómo mantenemos vivo nuestro matrimonio ahora que han llegado los niños?” Creo que hay respuestas y procuraré compartirlas en este libro.

Escribí deliberadamente un libro breve porque soy consciente de que muchas personas creen que no tienen tiempo para leer libros. Es probable que puedas leer este libro en menos de dos horas. Y si lo haces, descubrirás la manera de hacerte tiempo para leer otros libros —y para tu matrimonio. También aprenderás cómo controlar las finanzas para obtener

lo que te interesa en la vida. Lo que es más importante, aprenderás a avivar la intimidad matrimonial, a mantener la llama encendida y a la vez a ser un buen padre o una buena madre. Descubrirás que ustedes no son los únicos que han transitado por este camino. Otros han aprendido a mantener un matrimonio saludable mientras crían con éxito a sus hijos y puedes beneficiarte con sus descubrimientos. Al final de cada uno de los breves capítulos encontrarás sugerencias prácticas sobre cómo entretrejer estas ideas en la trama de tu propio matrimonio.

Te aseguro que es posible estar felizmente casados y al mismo tiempo ser buenos padres.

Fíate de Jehová de todo tu corazón,
Y no te apoyes en tu propia prudencia.
Reconócelo en todos tus caminos,
Y él enderezará tus veredas.



PROVERBIOS 3:5-6 (RV60)

Si clamares a la inteligencia,
Y a la prudencia dieres tu voz;
Si como a la plata la buscares,
Y la escudriñares como a tesoros,
Entonces entenderás el temor de Jehová,
Y hallarás el conocimiento de Dios.
Porque Jehová da la sabiduría,
Y de su boca viene el conocimiento
y la inteligencia.



PROVERBIOS 2:3-6 (RV60)

1



QUE EL MATRIMONIO SEA UNA PRIORIDAD

En la mayoría de los matrimonios llega un momento en que dos se convierten en tres. A veces dos llegan a ser cuatro, cinco, seis ¡o más! Este es el plan iniciado por Dios en el jardín del Edén cuando les dijo a Adán y Eva: “Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla.”¹ Tanto las Escrituras como la investigación sociológica moderna indican que el mejor ambiente para los niños es el creado por un padre y una madre amorosos que se han comprometido el uno con el otro para toda la vida. Las Escrituras también indican que en el matrimonio el esposo y la esposa llegan a ser “un

solo ser.”² La expresión “un solo ser” habla de una profunda intimidad. Las investigaciones modernas también confirman ese concepto: la mayoría de las parejas que se casan lo hacen porque quieren tener una relación exclusiva e íntima entre ellas. Si el matrimonio con intimidad y una buena paternidad son parte del plan de Dios, entonces con seguridad hay una manera de encaminar ambos con éxito.

Admitamos con franqueza que la llegada de los niños afecta profundamente la relación matrimonial. Hay una nueva persona en la casa y ese niño o niña permanecerá por largo tiempo en el hogar. A ese primer niño probablemente se le unirán hermanos en los próximos años. Cada niño produce una nueva dinámica en el hogar. Alguien ha dicho que “La decisión de tener un hijo es trascendental. Es decidirse a andar para siempre con el corazón fuera del cuerpo.”³ Los padres pueden identificarse con esa expresión. El hijo es parte de ellos y el corazón de los padres está ligado a su bienestar. No obstante, en su amor por el hijo, jamás deben olvidar que el niño es el fruto del amor que se tienen entre ellos. Por eso deben continuar cultivando esa relación de

amor, no solamente por su propio bien sino por el bienestar de su hijo.

Cuando una pareja descuida su relación de amor, ya sea de manera intencional o no, lo hacen en perjuicio de sus hijos. Las investigaciones muestran claramente que el efecto del divorcio sobre los hijos es devastador. Los divorcios rara vez ocurren de improviso. Son precedidos por meses o años de descuido de la relación matrimonial. Por eso, para los padres comprometidos no hay nada más importante que volver a encender o mantener viva la relación de intimidad con su pareja. El antídoto para el divorcio es detener el proceso de distanciamiento. Tomen la decisión de acercar sus canoas en lugar de alejarlas. En el último capítulo de este libro te diré cómo hacerlo. Pero primero debes comprometerte en el proceso de *hacer del matrimonio una prioridad*.

¿Qué significa hacer del matrimonio una prioridad? Significa primero que nos detenemos y evaluamos la calidad de nuestro matrimonio. Luego debemos tomar la decisión consciente de que —por el bien de nuestros hijos, por nosotros mismos y

(si somos cristianos) para la gloria de Dios— nos comprometemos el uno con el otro y reconocemos que nuestro matrimonio es importante para nosotros. Finalmente, debemos aceptar que con la ayuda de Dios encontraremos el camino para fortalecer nuestra intimidad.

Hay una canción que dice: “El amor y el matrimonio van juntos como el caballo y la carreta.”⁴ Me gustaría cambiar parte de esa analogía y decir que *el matrimonio y la paternidad* van juntos como el caballo y la carreta. El caballo y la carreta existen como entidades separadas: pueden estar separados el uno del otro. Cuando se separa al caballo de la carreta, aquel es libre de pastar y retozar a gusto. De manera similar, el matrimonio y la paternidad son esfuerzos independientes, pero la paternidad está en mejor posición cuando está vinculada al matrimonio.

Cuando se le ponen los arneses al caballo para atarlo a la carreta se limita su libertad, pero se puede usar su energía para propósitos positivos. Sin el caballo la carreta no puede cumplir la función para la que fue creada. Antes de tener hijos, el esposo y la

esposa son libres para “pastar y retozar” a gusto. Una vez que llegan los niños, la libertad de los padres se ve limitada. Pero la decisión de estar conectados con los hijos beneficia tanto a los padres como a los hijos.

No obstante, libertad limitada no es lo mismo que falta de libertad. Al caballo se lo separa de la carreta y regresa al pasto; un caballo que permanece atado a la carreta día y noche pronto se convierte en un caballo frustrado. Tampoco sería bueno para la carreta y sus pasajeros. De manera similar, los padres que están tan ligados a sus hijos que carecen de tiempo para sí mismos se convertirán en una pareja frustrada. Eso no será bueno ni para los hijos ni para los padres.

Como el caballo separado de su carreta, los padres tienen una existencia aparte de sus hijos. Esta existencia se llama matrimonio, y en sus mejores momentos provee a los cónyuges tiempo para “retozar” y disfrutarse mutuamente a fin de renovarse para su tarea como padres.

Por favor observa que el título de este capítulo es “Que el matrimonio sea una prioridad.” Observa

que digo *una* prioridad. Con frecuencia encuentro parejas que discuten si los hijos deberían ser su prioridad o debería serlo el matrimonio. Eso es como discutir si la prioridad para el cuerpo humano debería ser el agua o la comida. La verdad es que ambas son prioridades. Los padres que no se esfuerzan por ser buenos padres están en deuda con sus responsabilidades. Por otra parte, las parejas que no dan prioridad a su matrimonio también están en falta.

Una pareja que descuida a sus hijos en busca de su propia felicidad terminará lamentando su decisión. Por otra parte, una pareja que descuida su matrimonio mientras centra toda la energía en sus hijos también terminará lamentando su elección.

Mantener tu matrimonio vivo y vibrante es una de las mejores cosas que puedes hacer por la salud de tus hijos, que probablemente también algún día se casarán. Necesitan desesperadamente un modelo de cómo se ve un matrimonio saludable. Si descuidas tu relación matrimonial, tal vez cubras las necesidades físicas de tus hijos, pero con el tiempo comprenderás que no les has enseñado habilidades para relacionarse. El matrimonio es una prioridad; la

paternidad también es una prioridad. No se trata de elegir entre lo uno y lo otro. Descuidar cualquiera de los dos asuntos es actuar en perjuicio del otro.

En mi libro *Las Cuatro Estaciones del Matrimonio*,⁵ usé las estaciones del año para describir las diversas etapas del matrimonio:

- ☛ La **primavera** en el matrimonio es un tiempo de comienzos, nuevos patrones de vida, nuevas maneras de escuchar y nuevas formas de amar. Las emociones que experimentamos durante este período incluyen el entusiasmo, el amor, la confianza, la esperanza y el gozo.
- ☛ Las parejas que están en **verano** comparten un profundo compromiso, la satisfacción y la seguridad del amor mutuo. Están conectados entre sí y se apoyan.
- ☛ El **otoño** trae una sensación de cambio no deseado; aparece una fastidiosa sensación de vacío. Podemos sentirnos inquietos, preocupados, tristes, desanimados e inseguros.

- ☛ El **invierno** significa dificultades. El matrimonio resulta más difícil en este tiempo de frío, silencio y vientos penetrantes. Los matrimonios que pasan por la estación del invierno se sentirán y actuarán irritados, enojados, desilusionados y distanciados.

Tal vez querrás preguntarte, “¿En qué estación estaba nuestro matrimonio antes de la llegada de los niños? ¿En qué estación estamos ahora?” Si no estás satisfecho con la estación en la que te encuentras, este libro es para ti. En los próximos cuatro capítulos compartiré maneras prácticas para recuperar y mantener la salud del matrimonio y también para ser buenos padres.

PONGAMOS EN PRÁCTICA LOS PRINCIPIOS

1. Usando el esquema de las cuatro estaciones, determina la calidad de tu matrimonio, resaltando en cada descripción estacional las palabras que mejor representen tus sentimientos.

tos predominantes sobre tu matrimonio.

Luego pide a tu cónyuge que lea este capítulo y que haga el mismo ejercicio.

2. Si descubres que tu matrimonio está en la inestabilidad del otoño o en la frialdad del invierno, no te quedes allí. Es posible volver a las estaciones de la primavera o el verano admitiendo los errores y pidiéndose perdón.
3. ¿Están ambos de acuerdo en que el matrimonio sea una prioridad? La motivación puede ser los hijos, ustedes mismos o Dios. Cualquiera que sea, si hacen que su matrimonio sea una prioridad, van en la dirección correcta.

Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre,
y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.



GÉNESIS 2:24 (RV60)

Así que, no son ya más dos, sino una sola carne:
por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre.



MATEO 19:6 (RV60)

Tengan todos en alta estima el matrimonio y la fidelidad conyugal, porque Dios juzgará a los adúlteros y a todos los que cometen inmoralidades sexuales.



HEBREOS 13:4

El hombre debe cumplir su deber conyugal con su esposa, e igualmente la mujer con su esposo.

La mujer ya no tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposo. Tampoco el hombre tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposa.



1 CORINTIOS 7:3-4

INTRODUCCIÓN

1. Carolyn Pape Cowan y Phillip A. Cowan, *When Partners Become Parents [Cuando las Parejas Se Hacen Padres]* (HarperCollins, 1992), 109.
2. *Ibid.*, 89.

CAPÍTULO 1

1. Génesis 1:28.
2. Génesis 2:24.
3. Alice Gray, comp. *Stories For a Mom's Heart [Historias para el Corazón de una Madre]* (Sisters, OR: Multnomah, 2002), 29.
4. Jimmy Van Heusen y Sammy Cahn, "Love and Marriage [*Amor y Matrimonio*]," derecho del autor 1955 de Barton Music Corp./ Warner Chappel Music, Inc.
5. Para mayor información sobre el concepto de las cuatro estaciones puede leer *Las Cuatro Estaciones del Matrimonio*, de Gary Chapman (Tyndale House Publishers, 2006).

CAPÍTULO 3

1. Personal de MSN Money, "Raising Your Quarter-Millon-Dollar Baby [Criando Tu Bebé de \$250.000]," en <http://moneycentral.msn.com/content/collegeandfamily/raisekids/p37245.asp>.

CAPÍTULO 4

1. Para más información sobre el concepto de lenguajes del amor puede leer *The Five Love Languages of Children [Los Cinco*

— *Acerca del autor*

El Dr. Gary Chapman es autor del clásico éxito de ventas *Los Cinco Lenguajes del Amor* (más de 3,5 millones de copias vendidas) y numerosos otros libros sobre el matrimonio y la familia. Actualmente está trabajando con otra autora de éxito, Catherine Palmer, en una nueva serie de ficción basada en *Las Cuatro Estaciones del Matrimonio*. El primer libro, *It Happens Every Spring [Sucede Cada Primavera]*, está disponible en librerías y en Internet. El Dr. Chapman es director de Marriage and Family Life Consultants, Inc., es un orador internacionalmente conocido y anfitrión del programa radial *A Growing Marriage*, que se escucha en más de cien estaciones radiales en todo Estados Unidos. Él y su esposa, Karolyn, viven en Carolina del Norte.