

Criar en equipo

Lo que todo padre necesita
para acompañar y estar
presente durante
el primer año



**Plataforma
Editorial**

Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en
contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

EVA BARAJAS

CRIAR EN EQUIPO

LA CRIANZA NECESITA PADRES PRESENTES DESDE EL PRINCIPIO



Convertirse en padre lo transforma todo: el tiempo, el sueño, la pareja y hasta nuestra identidad. Sin embargo, nadie nos enseña a atravesar ese momento. El cansancio extremo, la sensación de no estar haciendo lo suficiente, los problemas de comunicación, la carga invisible que se acumula sin que nadie la nombre... Todo eso existe y, cuando no se habla, acaba afectando a la pareja y al vínculo.

Este libro pone palabras a lo que tantas familias viven en silencio. Con una voz cercana y sin juicios, Eva Barajas ayuda a los padres a comprender qué está viviendo su pareja durante el posparto y el primer año del bebé, y a encontrar su propio lugar en esta nueva etapa. Porque la maternidad y la paternidad no se viven de la misma manera, y reconocer esa diferencia es fundamental para empezar a criar en equipo.

Implicarse de verdad va mucho más allá de hacer más o de «echar una mano»: significa estar emocionalmente presente, aprender a mirar con otros ojos lo que sucede en casa y asumir como propia la responsabilidad de cuidar. No encontrarás aquí las imágenes perfectas que llenan las redes sociales, sino lo que ocurre de verdad en un hogar cuando nace un hijo. Al fin y al cabo, estar presente no significa tener todas las respuestas.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Educación. Maternidad. Salud y bienestar.

Publicación: 09/09/2026

Páginas: 144 | **Precio:** 18,90€

Disponible en e-book.

SOBRE LA AUTORA

Eva Barajas es coach especializada en maternidad, fundadora de Modern Mums Coach y madre de tres hijos. Licenciada en Humanidades y formada en coaching personal y ejecutivo, acompaña a madres durante el posparto y los primeros años de maternidad a través de sesiones individuales, programas grupales y formación. Compagina esta labor con su actividad profesional en el ámbito de la comunicación y el marketing digital. Desde sus redes sociales comparte reflexiones y recursos para ayudar a las familias a vivir la maternidad con mayor bienestar y conciencia.



EVA BARAJAS