

# Apoyo a las familias durante el proceso de transición a la maternidad y la paternidad

**M<sup>a</sup> Victoria Hidalgo**

*Universidad de Sevilla, Susana*

*Menéndez, Universidad de Huelva*

## Resumen

Este artículo tiene un doble objetivo. En primer lugar, se analiza el proceso de transición a la maternidad y la paternidad, describiendo los principales cambios que mujeres y hombres experimentan al convertirse en padres. En segundo lugar, se analizan las necesidades de apoyo de las familias durante este proceso y se presentan los programas de formación de madres y padres como un tipo de intervención psicoeducativa muy apropiada para cubrir las necesidades de las familias.

**Palabras clave:** Transición a la maternidad o a la paternidad, necesidades de apoyo, programas de formación de padres.

## Abstract

This article has a double aim. First at all analyzes the process of transition to the motherhood and the fatherhood, describing the main changes that women and men experience to turn into parents. On a second place, analyze the necessities of support to the families by all the process and also are presented the programmes of mothers' and fathers' education as a kind of psicoeducative intervention and very suitable to cover the families' necessities.

**Key words:** transition to maternity or motherhood and paternity or fatherhood, support's necessities parents' education programmes.

## Introducción

Existe en psicología evolutiva una tradición de investigación interesada en analizar lo que, bajo diferentes acepciones, podríamos identificar como periodos de especial vulnerabilidad en el desarrollo. A grandes rasgos, lo que desde esta perspectiva se plantea es que a lo largo del ciclo vital la persona debe afrontar diversas situaciones que demandan un conjunto de adaptaciones y de cambios de especial intensidad. Estas situaciones constituyen *sucesos evolutivos*, es decir, acontecimientos vitales que funcionan como momentos de cambio y/o puntos de inflexión en el desarrollo, ya que propician que la persona atraviese por una *transición evolutiva*, por un proceso de reajustes y adaptaciones que favorecen significativas modificaciones en su trayectoria vital. Estos periodos de cambio están caracterizados por la inestabilidad y por la necesidad de hacer frente a demandas de diversa naturaleza e intensidad, debido a lo cual las transiciones evolutivas suelen ser momentos particularmente vulnerables, en los que juegan un papel fundamental los recursos de afrontamiento de diverso tipo con los que cuente la persona. En función de estos recursos, de la intensidad de los cambios y las demandas a las que se debe hacer frente, y muy especialmente del carácter normativo o bien circunstancial y excepcional del suceso vital que desencadena la transición, ésta se va a resolver de una u otra forma y, en definitiva, va a suponer para el individuo un periodo de crisis o bien una oportunidad de crecimiento personal (Rutter y Rutter, 1992; Serra, Gómez, Pérez-Blasco y Zacarés, 1998).

Convertirse en madre o en padre constituye un buen ejemplo de las reflexiones que acabamos de plantear. El nacimiento de un hijo es uno de los sucesos vitales más relevantes de la adultez, en gran medida debido a que la llegada de un bebé a una familia es un acontecimiento asociado a cambios muy variados que exige a los nuevos padres reajustes y adaptaciones igualmente variadas, en planos diferentes y tanto dentro como fuera de la familia. Como consecuencia de los mismos, convertirse en madre o en padre supone una importante transición evolutiva que además tiene carácter normativo pues, a pesar del importante descenso de la natalidad que está teniendo lugar tanto en España como en otros países, tener un hijo o una hija continúa siendo una experiencia habitual para la mayor parte de los adultos. Por otro lado, muchas de las transformaciones que se están produciendo en nuestro medio social y cultural (incorporación masiva de la mujer al trabajo extradoméstico, mayor igualdad en las relaciones y los roles de hombres y mujeres, etc.) están perfilando nuevas demandas y exigencias de adaptación para las mujeres y los hombres que se convierten en padres en la actualidad. Convertirse en madre y padre se trata, en definitiva, de una importante transición personal y familiar que pone a prueba los recursos de afrontamiento de los adultos en ella implicados, que tiende a asociarse con un periodo particu-

larmente inestable y vulnerable a nivel individual e interpersonal, y en la que, por tanto, se generan importantes necesidades de apoyo para las personas que afrontan esta significativa experiencia vital.

A lo largo de estas páginas nos proponemos describir con cierto detalle los muy diversos cambios que suelen tener lugar durante la transición a la maternidad y la paternidad, cambios que han sido bien documentados por un amplio número de investigaciones en el ámbito internacional. En diversos momentos también ilustraremos nuestra exposición con algunos de los resultados obtenidos en un estudio longitudinal desarrollado por nuestro equipo (Hidalgo, 1998; Hidalgo y Menéndez, 2002, 2003; Hidalgo, Menéndez, López y Sánchez, 2004; Hidalgo, Sánchez y Menéndez, 2003; Menéndez e Hidalgo, 1997, 1999). El estudio consistió en el seguimiento longitudinal de una muestra de 278 mujeres y hombres a lo largo de su proceso de transición a la paternidad. En concreto, vamos a utilizar algunos resultados procedentes de dos de las fases del estudio: el primer contacto mantenido con estas familias, en torno a los tres meses del embarazo (T1 desde ahora), y la visita que hicimos a sus hogares cuando los bebés habían nacido y tenían aproximadamente un año (T2). En ambas fases realizamos una extensa entrevista semiestructurada en la cual se abordaban diversas dimensiones individuales e interpersonales que, de acuerdo con la literatura sobre el tema, suelen verse modificadas ante la llegada de un hijo o una hija. La exposición tanto de estos resultados como de los de algunas de las principales investigaciones desarrolladas fuera de nuestro país nos permitirá esbozar cuáles tienden a ser los cambios más relevantes que se producen a lo largo de esta transición evolutiva, objetivo de la primera parte de este artículo. El conocimiento de los que supone convertirse en padres nos permitirá, en la segunda parte del artículo, analizar las principales necesidades que experimentan los nuevos padres para, seguidamente, ver como, una parte importante de estas necesidades puede satisfacerse mediante programas de formación que, desde un enfoque psoceducativo, tratan de apoyar a hombres y mujeres al afrontar esta transición vital. El artículo finaliza con algunas conclusiones sobre las necesidades de apoyo e intervención de las familias.

## **1. Cambios y adaptaciones asociadas a la llegada del bebé**

### **1.1. La transición a la maternidad y la paternidad dentro de la familia**

Tal y como se acaba de señalar, una las principales características que tiene el proceso de convertirse en madre o en padre es que sus repercusiones se dejan sentir en planos muy diversos. Así, la lite-

ratura de investigación sobre esta transición evolutiva ha documentado, de manera concluyente, cómo los nuevos padres deben llevar a cabo adaptaciones y reajustes tanto en el plano individual como en el interpersonal, y cómo estos cambios van, a su vez, a propiciar modificaciones en el funcionamiento de la familia como sistema.

A nivel *individual*, convertirse en madre o en padre constituye uno de los acontecimientos más relevantes en el desarrollo psicológico a lo largo de la adultez, dado que incorpora a la *identidad adulta* un nuevo y muy significativo rol que enriquece y diversifica el auto-concepto (Cowan y Cowan, 2000; Vondra y Belsky, 1993), facilitando la satisfacción de la generatividad, una de las necesidades psicosociales básicas de la adultez (Azar, 2002; Palkovitz, 1996). De hecho, el nacimiento de un hijo es identificado por los adultos como uno de los acontecimientos más relevantes de su vida (Serra, González, y Oller, 1989), y la experiencia de ser madre o padre se asocia a sentimientos de crecimiento personal como madurar, dar sentido a la vida o convertirse en un verdadero adulto (Cowan y Cowan, 2000; Heinecke, 2002; Hidalgo, 1998; Serra et al., 1998). Por otro lado, las inevitables exigencias de atención y cuidado que implican ocuparse de un bebé tienden a modificar drásticamente los hábitos cotidianos (tiempo disponible para uno mismo, pautas de sueño, rutinas de ocio y tiempo libre...), y estos cambios suelen además experimentarse en un sentido negativo, sobre todo durante los primeros meses y en relación con las modificaciones que se perciben como más duraderas (Cowan y Cowan, 2000; Hidalgo, 1998).

Nuestros resultados apuntan hacia conclusiones muy parecidas. Tal y como puede apreciarse en la figura 1, más de la mitad de las madres y los padres que participaron en nuestro estudio manifestaron, en el T2, que su vida había cambiado de manera global y drástica tras la llegada de su hijo, mientras que resultaron más reducidos los porcentajes de padres y madres que informaron sólo de cambios parciales (en sus relaciones interpersonales, en sus contactos sociales, en su situación económica o laboral...) o aquellos que no habían experimentado cambios significativos en ninguna faceta de sus vidas. En concreto, un 45'5% de los padres afirmaron que, tras el nacimiento de su hijo, se veían a sí mismos como personas diferentes y sentían que había cambiado su identidad. No exploramos específicamente los posibles cambios en algunos hábitos y rutinas cotidianas pero, en general, el 60% de los padres manifestó que se había reducido sensiblemente el tiempo disponible para sí mismos. A pesar de estos cambios a nivel personal, el 93'3% de los participantes en el estudio se mostró muy o bastante satisfecho con el hecho de haberse convertido en padres.

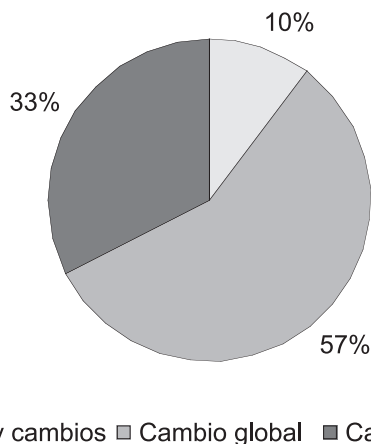


Figura 1. Percepción de cambios en la situación vital tras el nacimiento del bebé.

Los datos obtenidos en nuestro estudio revelaron, asimismo, que durante la transición a la paternidad, y especialmente en el caso de las parejas primíparas, muchos de los participantes en el estudio manifestaron sentirse inseguros y se planteaban un buen número de *dudas, incertidumbres y preocupaciones* a propósito de temas muy variados, relacionados sobre todo con los conocimientos y destrezas específicas que requiere ocuparse de un bebé (cómo calmarlo cuando llora, qué hacer si tiene fiebre...) y con las nuevas responsabilidades a asumir y cómo redistribuir los papeles anteriores (cómo cuidar del bebé y continuar con la actividad laboral, cómo organizar entre ambos padres su cuidado y crianza...). En este sentido, algo menos de la mitad de los participantes en el estudio manifestó tener dudas en relación con estos temas ya durante el embarazo, y en T2 el porcentaje aumentó ligeramente. La tabla 1 ofrece un resumen de estos resultados, así como del tipo de fuentes de información a las que las madres y los padres habían recurrido para solventar sus dudas y su grado de satisfacción al respecto. En este sentido, hay varios datos sobre los que queremos llamar la atención y que nos parecen destacables. En primer lugar, cuando los bebés tenían un año de edad un 15'4% de los padres continuaba sin haber resuelto satisfactoriamente sus dudas y, además, no sabían cómo hacerlo. Por otro lado, y a pesar de que la fuente de información a la que en mayor medida se recurre es la pareja, los familiares o los amigos, había un porcentaje importante de madres y padres que consiguió resolver sus dudas a partir del apoyo y la ayuda recibida de recursos formales y especializados. En este sentido, pedimos a los participantes en el estudio que valoraran (mediante una escala de 1 a 5) la utilidad de la información recibida de diversas fuentes de apoyo para resolver satisfactoriamente sus dudas. Como queda recogido en la tabla 1, tras el cónyuge el tipo

de recurso de apoyo más valorado lo constituyeron las fuentes formales y especializadas de información, y las diferencias entre estas valoraciones resultaron estadísticamente significativas en todos los casos ( $p < .001$  para todos los contraste  $t$  efectuados) excepto entre la utilidad de la información recibida de los amigos y de la familia extensa, recursos que fueron valorados de una manera muy similar ( $t = 0'48$ ,  $p = .631$ ). Finalmente, nos parece llamativo y a tomar en consideración el hecho de que, en el T2, aproximadamente uno de cada cinco padres no estaban satisfechos con cómo había solventado sus dudas y preocupaciones sobre la educación y la crianza de sus hijos.

|   | T1    | T2    |
|---|-------|-------|
| <b>Existencia:</b>                                      |       |       |
| Sí:   | 44'2% | 55'8% |
| No  | 49'7% | 50'3% |
| <b>Resolución:</b>                                      |       |       |
| <i>No puede o no sabe cómo resolverlas:</i>             |       | 15'4% |
| <i>Las ha resuelto con</i>                              |       |       |
| Recursos informales (pareja, familiares, amigos):       |       | 40'6% |
| Recursos formales (médico, lecturas especializadas...): |       | 15'4% |
| Combinación de recursos informales y formales:          |       | 28'6% |
| <b>Valoración de recursos de información y apoyo:</b>   |       |       |
| <i>Formales:</i>  |       | 3'32  |
| <i>Informales:</i>                                      |       |       |
| Pareja:   |       | 3'80  |
| Familia extensa:  |       | 2'89  |
| Amigos:   |       | 2,58  |
| <b>Satisfacción:</b>                                    |       |       |
| No:   |       | 17%   |
| Sí:   |       | 83%   |

Tabla 1. Dudas sobre el desarrollo, la crianza y el cuidado de los hijos.

En el plano de las *relaciones interpersonales*, el cambio más sustancial que se produce ante la llegada de un nuevo hijo tiene que ver con el establecimiento con éste de un muy significativo *vínculo de apego* que enriquece la jerarquía afectiva del adulto, al tiempo que la hace más compleja. No obstante, la investigación sobre la naturaleza y las funciones del apego en primera infancia ha estado tradicionalmente centrada en el papel que juega este proceso en el desarrollo del bebé y, por tanto, disponemos de muy poca evidencia empírica acerca de qué repercusiones tiene este nuevo vínculo afectivo en el desarrollo emocional y personal de los nuevos padres. Por otro lado,

cuando la transición a la paternidad es experimentada por parejas que ya son padres, la llegada del bebé puede dejar sentir sus efectos sobre la *relación con los otros hijos*. En este sentido, un 74'7% de los padres y las madres no primíparos de nuestro estudio informaron, en el T2, de cambios relevantes en su relación con los otros hijos; en un 39'75% de los casos esta diferencia consistió en tratar de dedicarles algo más de tiempo para evitar posibles celos, mientras que el 34'9% de los nuevos padres manifestó haber disminuido la dedicación a sus otros hijos.

Pero sin duda los cambios más sustanciales a nivel interpersonal asociados a la paternidad son los que se producen en la *relación de pareja*. Las repercusiones que en este ámbito suelen tener lugar como consecuencia de la llegada de un bebé han sido profusamente estudiadas y documentadas, y constituyen el tema estrella de la transición a la paternidad (Hidalgo, 1998; Heinecke, 2002). En términos generales, los cambios más frecuentes que experimenta una pareja cuando se convierten en padres tienen lugar en tres ámbitos diferenciados:

- Las muy diversas e intensas demandas de atención e implicación personal que, de manera hasta cierto punto inevitable, están asociadas al hecho de ocuparse de un bebé tienden a ir acompañadas de una significativa *alteración en las actividades compartidas y los hábitos previos de la pareja*. Así, la mayoría de los estudios que se han ocupado de estas cuestiones informan de una drástica disminución tanto en el tiempo dedicado a rutinas de ocio y tiempo compartido con la pareja, como en la frecuencia y la satisfacción con las relaciones sexuales (Belsky y Rovine, 1990; Cowan y Cowan, 2000; Feldman, 2000).
- La organización de la dinámica doméstica que ambos cónyuges tienen establecida también tiende a cambiar. Así, la distribución de tareas relacionadas con el cuidado de la casa y de los hijos (si los hay) suele verse modificada en dos sentidos. De una parte, tiene lugar un proceso de *tradicionalización* de la dinámica doméstica dado que aumenta la dedicación de la mujer a este tipo de obligaciones en comparación con el reparto de tareas previo al embarazo (Belsky, Lang y Huston, 1986; Cowan y Cowan, 2000; Goldberg y Perry-Jenkins, 2004). De otra, este proceso parece ser en gran medida inesperado, puesto que los estudios que han explorado las expectativas que al respecto se sostienen durante el embarazo tienden a encontrar que éstas no suelen corresponderse con la realidad. Así, la mayor parte de las parejas suelen anticipar unos niveles de implicación y responsabilidad compartida en la gestión del hogar y del cuidado de los hijos (incluido el bebé que esperan) que se ven desbordadas por la realidad, en un proceso que ha sido etiquetado acertadamente como una *violación de expectativas* (Belsky, 1985; Belsky et al., 1986; Belsky y Rovine, 1990).

- La llegada de un hijo parece abrir un periodo particularmente complicado para la satisfacción con la relación conyugal, que tiende a disminuir de manera significativa durante el proceso de transición y adaptación a la paternidad (Belsky, 1985; Belsky y Rovine, 1990; Cowan y Cowan, 2000; Feldman, 2000; Lawrence, Nylen y Cobb, 2007; Lee y Doherty, 2007). No obstante, los estudios que han abordado estos cambios también concluyen de manera generalizada que el decremento en la calidad de las relaciones conyugales tiende, por término medio, a ser relevante pero de escasa magnitud, al tiempo que se observa una significativa continuidad respecto a la relación de pareja previa a la llegada del bebé (Belsky y Rovine, 1990; Cowan y Cowan, 2000; Feldman, 2000; Lawrence et al., 2007; Lee y Doherty, 2007). Así, lo más frecuente no parece ser una crisis drástica entre ambos cónyuges sino un periodo en el que se experimenta cierto decremento en la intensidad y la satisfacción en las relaciones conyugales. Este decremento guarda además relación con la situación previa al nacimiento del bebé, de manera que las parejas caracterizadas por una relación más positiva experimentan un declive pero continúan manteniendo relaciones positivas y satisfactorias tras convertirse en padres, mientras que la transición acentúa los problemas que previamente ya existían entre la pareja antes de la llegada del bebé.

Las investigaciones que han explorado en profundidad las repercusiones de la llegada de un hijo en las relaciones de pareja muestran, además, que los cambios anteriores tienden a estar relacionados entre sí. Así, el deterioro en las relaciones conyugales parece estar especialmente asociado a la violación de expectativas que se acaba de describir, sobre todo en lo referente al cuidado del bebé: las parejas cuya relación permanece más estable a lo largo de la transición tienden a ser aquellas en las que la implicación del padre en las tareas de crianza del hijo es similar a la esperada por la madre antes del nacimiento del bebé (Cowan y Cowan, 2000; Feldman, 2000; Lee y Doherty, 2007; Levy-Shif, 1994).

Nuestros resultados apuntan en una dirección similar a la de las investigaciones anteriores. Así, en el T2 sólo un 35'4% de los participantes en el estudio manifestaron que su relación conyugal no se había visto modificada por la llegada del bebé, y la comparación con las expectativas sostenidas al respecto durante el embarazo mostró que los datos del T2 no se correspondían con los del T1 en un 51'9% de los casos. De manera más específica, en el T2 un 71'3% de los recientes padres informó de menos tiempo para actividades de ocio con la pareja. Utilizamos una escala diseñada por Belsky (Belsky y Rovine, 1990) que evalúa, entre otras cosas, el grado de apoyo percibido de la pareja para temas ajenos a la maternidad y la paternidad (comentar asuntos personales, posibles problemas en el trabajo...); la compara-



ción de los resultados de esta escala en T1 y T2 mostró un descenso estadísticamente significativo ( $t = 2'4, p < .05$ ). Por otro lado, tanto en el T1 como en el T2 las entrevistas incluían una escala elaborada por Belsky (Belsky et al., 1986) que explora el grado de participación del padre tanto en la distribución de las tareas domésticas como en el cuidado de los hijos, planteando este último tipo de tareas en el T1 en cuanto a las expectativas de cómo se pensaban organizar cuando el bebé naciera. La comparación de los resultados obtenidos antes y después de que los participantes en el estudio se convirtieran en padres reflejaron una significativa tradicionalización en la distribución de tareas domésticas ( $t = 3'78, p < .001$ ), así como una implicación paterna en el cuidado del bebé menor a la anticipada en el T1 ( $t = 3'77, p < .001$ ). Las entrevistas también incluían una escala diseñada por nosotras (Hidalgo, 1995) que evalúa la satisfacción con la relación de pareja; el contraste entre los resultados del T1 y el T2 de nuevo reflejó un decremento significativo ( $t = 5'44, p < .001$ ). No obstante, y en línea con los resultados de otras investigaciones, todas estas dimensiones mostraron una importante estabilidad intrafamiliar dado que los índices de correlación entre el T1 y el T2 fueron significativos en todos los casos ( $r = .634, p < .001$ ;  $r = .386, p < .001$ ;  $r = .504, p < .001$  para calidad de la relación y distribución de tareas domésticas y de cuidado del bebé respectivamente). Finalmente, los análisis efectuados mostraron que el decremento en la calidad de la relación conyugal tendió a ser más reducido en parejas caracterizadas por una menor violación de las expectativas previas respecto a la distribución de tareas ( $r = .211, p < .01$ ) y por un menor descenso en el apoyo conyugal para temas diferentes a la paternidad ( $r = .51, p < .001$ ), es decir, a lo largo de la transición y en el seno de los importantes cambios característicos de esta etapa, los patrones de estabilidad parecen desempeñar un papel especialmente importante.

## 1.2. Cambios fuera del contexto familiar

Los estudios sobre la transición a la maternidad y la paternidad se han ocupado, sobre todo, de analizar las repercusiones de la llegada de un hijo dentro de la familia. No obstante, algunas investigaciones también han documentado cómo la llegada del bebé deja sentir sus efectos fuera del contexto familiar, principalmente en las relaciones sociales (tanto con la familia extensa como con los amigos) y en el ámbito laboral.

En términos generales, y especialmente cuando la transición a la paternidad se experimenta por primera vez, el nacimiento de un hijo parece ser una experiencia particularmente propicia para intensificar y hacer más estrechas las *relaciones con la familia extensa*, en las que los nuevos padres suelen encontrar un significativo apoyo tanto a

nivel instrumental como informativo y emocional (Heinecke, 2002; Hidalgo, 1998). En cuanto a la *red social no familiar*, tienden a disminuir el contacto y las actividades de ocio con amigos, especialmente con aquellos que no son padres (Cochran y Niego, 2002; Wandersman, Wandersman y Kahn, 2006). Por lo que respecta al contexto laboral, los cambios más llamativos son los experimentados por las mujeres que trabajan fuera del hogar que, en un porcentaje importante de casos, modifican de manera sustancial su implicación en el trabajo o bien dejan de trabajar al convertirse en madres (Crouter, 1994; Crouter y McHale, 1993; Singley y Hynes, 2005).

El 45'6% de los padres y las madres que participaron en nuestro estudio informó, en el T2, de cambios relevantes en sus relaciones con la familia extensa, porcentaje que ascendía al 62'4% entre las parejas primíparas ( $p < .005$ ). En cuanto a las relaciones con la red social no familiar, en el T2 un 45'6% de los participantes en el estudio manifestó que se habían reducido sensiblemente el contacto y las salidas con sus amigos, aunque, de ellos, un 12'4% sólo había experimentado este cambio en el caso de los amigos que no tenían hijos; de nuevo esta tendencia resultó más frecuente entre las parejas primíparas ( $p < .001$ ). Por otro lado, los resultados de nuestro estudio confirman el drástico efecto que convertirse en madre tiene para muchas mujeres que trabajan fuera de sus hogares. En concreto, de las madres que en el T1 tenían un empleo remunerado, un 24'4% continuó trabajando al nacer el bebé pero con cambios significativos, especialmente en el horario (flexibilización, reducción de jornada...), mientras que un 36'6% dejó de trabajar.

### 1.3. Algunas fuentes de variabilidad

El resumen anterior hace referencia a los principales cambios que experimentan la mayor parte de las mujeres y los hombres cuando se convierten en padres. Este análisis centrado en las tendencias de cambio más habituales tiene sin duda interés, puesto que contribuye a dibujar una primera y muy general perspectiva de esta importante transición personal y familiar. No obstante, el análisis de las tendencias más frecuentes y habituales puede crear la impresión de que la transición a la paternidad es un proceso homogéneo, que se experimenta y se vive de manera muy parecida por parte de todos los nuevos padres. Sin embargo, las investigaciones que han dado un paso más allá y han explorado el grado de variabilidad en este proceso muestran, sin excepción, que existen notables diferencias a lo largo de la transición a la paternidad tanto en la intensidad y el número de los cambios experimentados, como en el ajuste que los individuos y las parejas son capaces de hacer frente a los mismos. Como consecuencia de estas diferencias, el proceso de convertirse en padres puede constituir una etapa más o menos complicada, los necesarios

reajustes y adaptaciones pueden resolverse de manera más o menos satisfactoria, y la transición puede, en definitiva, constituir un periodo más o menos vulnerable para las personas que atraviesan por esta experiencia. Como hemos desarrollado en otro lugar (Hidalgo, 1998) estas diferencias son de tal magnitud que pueden identificarse perfiles o tipologías que definen transiciones diferentes, tanto en su contenido como en su resolución. Esta notable variabilidad en el proceso de convertirse en padres se asocia en parte a la situación personal y familiar previa a la llegada del bebé, así como a diversos indicadores, entre los que destacan la edad de los futuros padres, algunas características de personalidad (especialmente su estabilidad y madurez, su autoestima, y su estilo de atribución causal o lugar de control), y los recursos de apoyo de los que se disponga.

Existen además algunas fuentes de variabilidad que nos gustaría destacar. Por un lado, la investigación sobre esta temática muestra de manera muy consistente que convertirse en *madre o en padre* son procesos diferentes (Cowan y Cowan, 2000; Feldman, 2000; Heinecke, 2002; Hidalgo, 1998; Vondra y Belsky, 1990). En términos generales, los datos empíricos disponibles sugieren que el impacto que la maternidad tiene sobre las mujeres es de mayor magnitud que el que la mayoría de los hombres experimentan al convertirse en padres, tanto en los roles que conforman la identidad personal de unas y otros, como en la situación laboral y en las relaciones sociales. Asimismo, el declive percibido en la calidad de la relación conyugal tras la llegada del bebé tiende a ser más acentuado en el caso de las mujeres que en el de los hombres. Nuestros propios resultados apuntan en la misma dirección: en la práctica totalidad de las dimensiones que evaluamos, las madres afrontaron cambios más numerosos y de mayor intensidad que los experimentados por los hombres.

Por otro lado, algunos estudios sugieren la existencia de un efecto diferencial no sólo en función del género sino también en relación con el *estatus laboral de la madre*. Especialmente en todo lo relacionado con la distribución de las tareas tradicionalmente femeninas (cuidado del hogar y de los hijos), el hecho de que la mujer trabaje fuera del hogar o no lo haga constituye el factor más claramente asociado no sólo al grado y tipo de implicación del hombre, sino también a las circunstancias que la favorecen y las consecuencias de la misma, y tanto en las madres como en los padres (Menéndez e Hidalgo, 1997, 1999). En el caso específico de la transición a la paternidad, algunas investigaciones indican que existen diferencias en ambos tipos de familias durante el proceso de convertirse en padres, especialmente en la tradicionalización en el reparto de las tareas domésticas (Feldman, 2000; Goldberg y Pery-Jenkins, 2004; Lee y Doherty, 2007). En nuestro estudio, las expectativas respecto a la distribución de tareas se ajustaron significativamente más a la realidad en el caso de las familias en las que ambos padres trabajan, pero los efectos negativos de la violación de estas expectativas sobre el decremento en la calidad de la relación conyugal resultaron más drásticos en estas familias.

## 2. Necesidades de apoyo e intervención de los padres

### 2.1. ¿Qué necesitan las mujeres y los hombres al convertirse en padres?

Tal y como hemos descrito en la primera parte de este artículo, el proceso de convertirse en padre y madre supone, a pesar de la variabilidad interindividual existente, una importante transición vital en la que hombres y mujeres experimentan importantes cambios y tienen que adaptarse a nuevos roles y demandas. Aunque en la mayoría de los casos este proceso de adaptación se resuelve favorablemente y la pareja termina asumiendo de forma satisfactoria y competente su nuevo rol de padres, no son pocos los casos en los que esta transición no se completa adecuadamente. Así, una complicada transición a la paternidad figura entre los desencadenantes de muchas rupturas conyugales e, incluso, entre los factores de riesgo que contribuyen a que algunos padres hagan un uso inadecuado de sus funciones parentales, comprometiendo o perjudicando el desarrollo del menor hasta poder llegar a darse una situación de desprotección infantil (Rodrigo, Máiquez, Martín y Rodríguez, 2005).

Ser padres no es una tarea fácil y gran parte de la dificultad se debe a que mujeres y hombres afrontan este proceso con unas expectativas poco ajustadas de lo que supone convertirse en madre y padre. Los datos obtenidos en nuestro estudio ponen de manifiesto que, como recoge la Tabla 2, aproximadamente la mitad de las personas entrevistadas (más del 77% en el caso de la distribución de tareas) experimentaron unos cambios tras convertirse en padres que no tenían nada que ver con lo que esperaban que iba a suponer este proceso.

| Influencia de la llegada del bebé: | Correspondencia entre T1 y T2 |       |
|------------------------------------|-------------------------------|-------|
| Situación vital en general         | Sí                            | 58%   |
|                                    | No                            | 42%   |
| Autoconcepto                       | Sí                            | 43'4% |
|                                    | No                            | 56'6% |
| Relaciones con la familia extensa  | Sí                            | 57'7% |
|                                    | No                            | 42'3% |
| Relaciones con los amigos          | Sí                            | 50'3% |
|                                    | No                            | 49'7% |
| Relación de pareja                 | Sí                            | 48'1% |
|                                    | No                            | 51'9% |
| Relación con otros hijos           | Sí                            | 44'6% |
|                                    | No                            | 55'4% |
| Distribución de tareas             | Sí                            | 22'8% |
|                                    | No                            | 77'2% |

Tabla 2. Influencia esperada (T1) y real (T2) de la llegada del bebé en diversos ámbitos.

Tal y como ocurre en toda transición evolutiva, los procesos de adaptación a una nueva situación son más fáciles y se resuelven de forma más satisfactoria cuando la persona sabe a qué tiene que hacer frente. En el caso de la maternidad y la paternidad, existen muchos datos que pone de relieve que cuando se da el fenómeno de las expectativas violadas, es decir, que lo que uno se encuentra es muy distinto a lo que esperaba, la adaptación a la maternidad y la paternidad resulta mucho más complicada.

Para tener un desempeño adecuado del rol de madre y padre, las mujeres y hombres que se convierten en padres necesitan, además de unas *expectativas ajustadas* de lo que supone este proceso, desarrollar unas buenas *competencias parentales*. Tal y como lo definen Rodrigo et al. (2008), entendemos por competencias parentales el conjunto de capacidades que permiten a los padres afrontar de modo flexible y adaptativo la tarea de atender las necesidades evolutivas y educativas de los hijos e hijas.

A la hora de analizar y describir las competencias parentales, algunos autores han hecho un inventario exhaustivo de las distintas habilidades integradas en estas competencias (Azar, 1998). De forma simplificada, podemos agrupar estas capacidades en dos grandes grupos: habilidades educativas y habilidades personales. Para desarrollar unas buenas habilidades educativas las mujeres y hombres que se convierten en padres necesitan, por un lado, disponer de *conocimientos precisos* sobre el desarrollo y las necesidades de niños y niñas a distintas edades. Por otro lado, además de conocimientos precisos que ayudan a elaborar expectativas adecuadas acerca del desarrollo infantil, los padres necesitan disponer de *habilidades y estrategias conductuales* que les permitan afrontar adecuadamente tanto las necesidades de desarrollo normativas y propias de cada etapa evolutiva, como los problemas específicos que van surgiendo en la crianza cotidiana de los hijos. Estas estrategias conductuales son las que permiten a los padres, entre otras cosas: controlar y supervisar el comportamiento infantil, estimular y apoyar el aprendizaje de niños y niñas, dotar las interacciones padres-hijos de calidez, afecto, aceptar y adaptarse a las características individuales, etc.

Disponer de habilidades educativas es fundamental pero no suficiente para afrontar con éxito la difícil tarea de criar y educar a los hijos (Hidalgo, 2004). Para desarrollar unas buenas competencias parentales hombres y mujeres necesitan, además de lo señalado anteriormente, un amplio conjunto de diferentes habilidades personales. En primer lugar, los hombres y mujeres que se desempeñan mejor como madres y padres se caracterizan por disponer de todas las competencias que generalmente se denominan *habilidades para la vida*: buena autoestima, control de impulsos, estrategias efectivas de afrontamiento y resolución de problemas, asertividad, etc. En segundo lugar, y de forma más específica, padres y madres necesitan

lo que Máiquez, Rodrigo, Capote y Vermaes (2000) han denominado *habilidades de agencia personal*, y que se refieren al modo en que los padres perciben y viven su rol parental. Estas competencias permiten que los padres se sientan seguros de sus propias capacidades como progenitores, mantengan una percepción de control en relación a las tareas que conlleva el desempeño de la maternidad y la paternidad y se muestren satisfechos en su rol parental.

Finalmente, para ser padre y madre se necesita contar con buenos niveles de autonomía y, al mismo tiempo, tener capacidad de búsqueda de apoyo social. La autonomía personal y la responsabilidad son aspectos fundamentales en el desempeño de la maternidad y la paternidad. Cada relación madre-hijo/a o padre-hijo/a es única y, por ello, no existen recetas que se puedan aplicar con éxito en todos los casos, ni es conveniente que los padres desarrollen una relación de auténtica dependencia hacia expertos educativos que le aconsejen cómo actuar en cada ocasión. No obstante, como ya hemos señalado, ser padres no es una tarea fácil y, con cierta frecuencia, nos encontramos con situaciones que superan nuestros recursos personales. Por ello, también es necesario contar con redes familiares y sociales de las que obtener apoyo tanto emocional como instrumental para afrontar exitosamente las constantes demandas que implican la maternidad y la paternidad (López, Menéndez, Lorence, Jiménez, Hidalgo, y Sánchez, 2007).

Es importante señalar que muchas de estas capacidades, especialmente las habilidades educativas que hombres y mujeres requieren para convertirse en padres, se adquirían tradicionalmente mediante el contacto informal con niños pequeños en el seno de la familia de origen. Los importantes cambios que ha experimentado la familia durante las últimas décadas (por ejemplo, la preponderancia de las familias nucleares, el alejamiento de la familia extensa, la drástica reducción en el número de hijos, etc.) han influido en que, actualmente, estas competencias no se adquieran en todos los casos en el proceso natural de socialización. El hecho de que resulta cada vez más inusual que hombres y mujeres accedan a la paternidad con conocimientos suficientes sobre la infancia y con estrategias adecuadas para criar y educar a los niños (es decir, con buenas habilidades educativas), tiene importantes repercusiones en la percepción y satisfacción que los nuevos padres desarrollan en relación con el rol parental. Cuando una nueva situación se percibe con falta de control, inseguridad y ausencia de eficacia, sin duda, el desempeño de la maternidad y la paternidad se ve negativamente afectado.

Esta situación ha conllevado a que, en la actualidad, la atención a las necesidades de apoyo que hombres y mujeres tienen al convertirse en padres figure como línea de actuación prioritaria dentro de las políticas de familia de muchos países desarrollados. Como veremos en el apartado siguiente, parte de estas necesidades de los nuevos padres

pueden ser cubiertas mediante programas psicoeducativos de formación y apoyo a madres y padres.

## 2.2. Los programas de formación para madres y padres

Tal y como hemos visto en el apartado anterior, son muchas y variadas las competencias que hombres y mujeres tienen que desarrollar al convertirse en padres y madres. El conocimiento preciso de esas capacidades y habilidades nos ha permitido trazar un análisis de las necesidades de apoyo e intervención que hombres y mujeres experimentan durante la transición a la maternidad y la paternidad.

Dado que muchas de las necesidades de apoyo que hombres y mujeres experimentan al convertirse en padres no son cubiertas por sus redes sociales informales (López, Hidalgo, Sánchez, Jiménez, y Menéndez, 2006), el uso sistemático de programas de formación para padres se ha incrementado considerablemente en las últimas décadas. Aunque existe una enorme diversidad, en términos generales, se trata de programas de carácter educativo, social y comunitario que tienen como objetivos la formación y el apoyo a los padres a fin de optimizar el ejercicio del rol parental y, con ello, obtener consecuencias beneficiosas para el desarrollo de los hijos e hijas.

Frente a otros tipos de intervención familiar, lo más destacable de este tipo de programas es su carácter *formativo y educativo*. Se trata de ofrecer a los padres oportunidades de aprendizaje y desarrollo; suponen una acción formativa que pretende optimizar el desempeño parental mediante el fortalecimiento de competencias y no desde planteamientos más tradicionales de superación de deficiencias (Rodrigo, Máiquez, Martín y Rodríguez, 2005). Acorde con estos planteamientos, este tipo de programas abandona la idea de un modelo ideal de padre/madre al que todos los hombres y mujeres deben aspirar cuando se convierten en padres. Aceptando la pluralidad que existe en el desempeño del rol parental, los programas de formación de madres y padres deben apoyar a mujeres y a hombres para fomentar y promover sus habilidades parentales desde el reconocimiento de las diferencias individuales y de la diversidad de familias y contextos socio-culturales. Cada mujer y cada hombre, cada pareja, tiene que experimentar su propio proceso de convertirse en padres, único e irrepetible por un lado, pero compartido en un aspecto con todos los demás individuos que se convierten a en padres: en todos los casos hay que asegurar que los nuevos padres sean capaces de construir un escenario familiar adecuado para el desarrollo infantil y, sobre todo, que se impliquen de forma activa y responsable en sus tareas como padres y madres.

Para cubrir algunas las necesidades de los padres descritas en el apartado anterior, los programas de formación de madres y padres deben, por un lado, proporcionar los *conocimientos y las estrategias* necesarias para la adquisición de habilidades educativas pero, al mismo tiempo, deben tratar de promover la *seguridad y la satisfacción* con el nuevo rol para desarrollar las habilidades más relacionadas con la agencia personal. Por ello, con frecuencia, los programas más actuales de formación de madres y padres integran entre sus contenidos los más tradicionales de carácter educativo (características del desarrollo infantil, estilos educativos, etc.), con otros de carácter más personal (promoción de la autoestima, estrategias de afrontamiento, etc.). Asimismo, los contenidos de este tipo de programas no solo se refieren a los aspectos más individuales del rol parental, sino que suelen incluir otros aspectos relevantes que, como hemos visto en la primera parte de este artículo, cambian mucho durante el proceso de convertirse en padres, sobre todo, todo lo relacionado con las relaciones de pareja (Hidalgo, Menéndez, López, Sánchez, Lorence y Jiménez, 2006).

Junto a su carácter psicoeducativo, muchos de los programas para padres que se desarrollan actualmente se caracterizan por tratarse de intervenciones psicosociales que se enmarcan en el ámbito comunitario. De hecho, entre los objetivos básicos de la formación de padres y madres figura el *fomento de las redes de apoyo social*. La integración social en la comunidad y disponer de buenas redes sociales es un aspecto clave para asegurar un buen desempeño del rol parental ya que gran parte de las necesidades de las familias en general, y de los nuevos padres en concreto, pueden ser cubiertas mediante la utilización de recursos sociales y comunitarios. Los programas de formación de padres y madres constituyen una fuente de apoyo social formal muy valiosa y claramente imprescindible en algunos casos; no obstante, es fundamental que este apoyo formal no sustituya totalmente a las redes de apoyo informal a las que los individuos pueden acudir de forma habitual. Para ello, muchos de estos programas adoptan el formato de trabajo en grupo, hecho que posibilita el contacto de personas que están en la misma situación y, con ello, el fomento de las redes de apoyo social informal, tan necesario para el desempeño de la maternidad y la paternidad.

Finalmente, debemos describir este tipo de programas por su carácter *preventivo*. En general, estos programas no están pensados para tratar situaciones problemáticas ya enraizadas en la dinámica familiar o en las interacciones padres-hijos, sino para capacitar a los padres y que no lleguen a cristalizarse dichas situaciones problemáticas. Como señalan Rodrigo et al. (2008), se trata de una intervención guiada por la prevención y la promoción como directrices de la acción. Ese carácter preventivo hace que este tipo de programas sean especialmente adecuados para llevarse a cabo durante la transición a la maternidad y la paternidad, momento en el que mujeres y hombres están



especialmente motivados ante la nueva tarea que se les avecina, o en otros momentos de transición en los que se agudizan las necesidades de apoyo, como es la llegada de los hijos a la adolescencia.

En definitiva, como hemos tratado de exponer, gran parte de las necesidades de apoyo de las familias y de los nuevos padres pueden ser cubiertas a través de programas de formación que tratan de fortalecer las habilidades parentales de los individuos para conseguir la *autonomía* y la *competencia* que los padres necesitan en sus comportamientos y decisiones. La finalidad última de este tipo de intervención familiar es, desde un planteamiento preventivo, conseguir optimizar el desempeño parental y, con ello, el desarrollo de niños y niñas.

### 3. Algunas conclusiones finales

Para terminar este artículo nos gustaría destacar algunas ideas que han sido comentadas a lo largo del texto y que queremos sintetizar. En primer lugar, en relación con el análisis de las necesidades de los padres podemos decir que:

- Hay que tomar conciencia de que ser padres no es una tarea fácil y el proceso de transición a la maternidad y la paternidad supone un momento de cambios y cierta vulnerabilidad para la mayoría de los individuos y las familias.
- Si bien es cierto que todos los padres y todas las familias tienen ciertas necesidades de apoyo, estas necesidades son diferentes dependiendo tanto de las características de los padres como del sistema familiar.
- Las necesidades de apoyo se agudizan en los momentos de transición, y son especialmente importantes durante el proceso de transición a la maternidad y la paternidad.
- La magnitud de la necesidad de apoyo de cada familia puede ser prevista en gran medida desde antes del nacimiento de los hijos.

En consecuencia con estas necesidades, el apoyo a los padres y a las familias mediante los programas de intervención debe ser:

- Amplio y a disposición de todas las familias pero al mismo tiempo, diverso y específico, en función tanto de la etapa del ciclo familiar como de las condiciones de la situación familiar.
- De carácter psicoeducativo y comunitario, que trate de optimizar las competencias individuales y al mismo tiempo que fomente el uso de las redes de apoyo social.

- Continuado a lo largo del ciclo familiar, pero especialmente intenso en los momentos de transición.
- Preventivo y, por ello, especialmente necesario durante la transición a la paternidad y la maternidad.

## Referencias

- AZAR, S. T. (1998). Parenting and child maltreatment. En I.E. Sigel y K.E. Renninger Eds.), *Child Psychology in Practice*, vol.4 (361-388). *Handbook of Child Psychology* (5ª ed.) (W. Damon, ed.). New York: Wiley.
- AZAR, S. T. (2002). Adult development and parenthood: a social-cognitive perspective. En J. Demick y C. Andreoletti (eds.), *Handbook of adult development* (pp. 391-415). New York: Plenum.
- BELSKY, J. (1985). Exploring individual differences in marital change across the transition to parenthood: the role of violated expectation. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 1037-1052.
- BELSKY, J.; LANG, M.E.; & HUSTON, T. L. (1986). Sex typing and division of labour as determinants of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 1-6.
- BELSKY, J. & ROVINE, M. J. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 5-19.
- COCHRAN, M. & NIEGO, S. (2002). Parenting and social networks. En M. H. Bornstein (ed.), En M. H. Bornstein (ed.), *Handbook of parenting, Vol.4: Social conditions and applied parenting* (2ª ed.) (pp. 123-148). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- CROUTER, A. C. (1994). Processes linking families and work: Implications for behavior and development in both settings. In R. Parke & S. Kellam (Eds.), *Exploring family relationships with other social contexts (Advances in family research, Vol. 4)*. New York: Erlbaum.
- CROUTER, A. C., & MCHALE, S. M. (1993). The long arm of the job: Influences of parental work on child-rearing. En T. Luster y L. Okagaki (Eds.), *Parenting: An ecological perspective*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- COWAN, C. P. & COWAN, P. A. (2000). *When partners become parents. The big life change for couples. The Landmark ten years study (revised edition)*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- FELDMAN, R. (2000). Parents' convergence on sharing and marital satisfaction, father involvement, and parent-child relationship at the transition to parenthood. *Infant Mental Health Journal*, 21(3), 176-191.
- GOLDBERG, A. E. & PERRY-JENKINS, M. (2004). Division of labour and working-class women's well-being across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 225-236.

- HEINECKE, C. M. (2002). Determinants of the transition to parenthood. En M. H. Bornstein (ed.), *Handbook of parenting, Vol.4: Social conditions and applied parenting* (2ª ed.) (pp. 363-388). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- HIDALGO, M. V. (1995). *El proceso de convertirse en padre y madre. Un importante transición evolutiva*. Universidad de Sevilla: Tesis doctoral no publicada.
- HIDALGO, M. V. (1998). Transición a la maternidad y la paternidad. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.). *Familia y desarrollo humano* (pp. 161-180). Madrid: Alianza Editorial.
- HIDALGO, M. V. (2004). Necesidades de apoyo de los padres y madres. En *Las relaciones padres-hijos: necesidades de apoyo a las familias* (pp. 23-30). Madrid: Exlibris Ediciones.
- HIDALGO, M. V. & MENÉNDEZ, S. (2002). La familia ante la llegada de los hijos. *Familia: Revista de Ciencias y Orientación Familiar*, 24, 23-42.
- HIDALGO, M. V. & MENÉNDEZ, S. (2003). La pareja ante la llegada de los hijos e hijas. Evolución de la relación conyugal durante el proceso de convertirse en padres y madre. *Infancia y Aprendizaje*, 26(4), 469-483.
- HIDALGO, M. V.; MENÉNDEZ, S.; LÓPEZ, I. & SÁNCHEZ, J. (2004). *Nacer a la Vida: un programa de formación y apoyo durante la transición a la maternidad y la paternidad*. *Infancia y Aprendizaje*, 27(4), 407-415.
- HIDALGO, M. V.; MENÉNDEZ, S.; LÓPEZ, I.; SÁNCHEZ, J.; LORENCE, B. Y JIMÉNEZ, L. (2006). *Programa de Formación y Apoyo Familiar*. Sevilla: Delegación de Bienestar Social del Ayuntamiento de Sevilla.
- HIDALGO, M. V.; SÁNCHEZ, J. & MENÉNDEZ, S. (2003). La transición a la paternidad y la maternidad: principales resultados de investigación. *Revista de Estudios Universitarios*, 29(1), 25-42.
- LAWRENCE, E., NYLEN, K. & COBB, R. J. (2007). Prenatal expectations and marital satisfaction during transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 155-164.
- LEE, C. & DOHERTY, W. (2007). Marital satisfaction and father involvement during the transition to parenthood. *Fathering*, 5, 75-98.
- LEVY-SHIFF, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 30 (4), 591-601.
- LÓPEZ, I.; HIDALGO, M. V.; SÁNCHEZ, J.; JIMÉNEZ, L. y MENÉNDEZ, S. (2006). Un análisis de la eficacia del apoyo social en familias en situación de riesgo psicosocial (pp. 151-161). Bilbao: Psicoex.
- LÓPEZ, I., MENÉNDEZ, S., LORENCE, B., JIMÉNEZ, L., HIDALGO, M. V. y SÁNCHEZ, J. (2007). Evaluación del apoyo social mediante la escala ASSIS: Descripción y resultados en una muestra de madres en situación de riesgo psicosocial. *Intervención Psicosocial*, 16(3), 323-337.
- LUSTER, T. & OKAGAKI, L. (1993). Multiple influences on parenting: ecological and life-course perspectives. En T. Luster y L. Okagaki (Eds.), *Parenting. An ecological perspective* (pp. 227-250). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- MÁIQUEZ, M.L., RODRIGO, M. J. CAPOTE, C. y VERMAES, I. (2000). *Aprender en la vida cotidiana. Un programa experiencial para padres*.

- MENÉNDEZ, S. & HIDALGO, M. V. (1997). La participación del padre en el cuidado de sus hijos e hijas y la interferencia del trabajo. *Revista de Psicología de la Universitat Tarraconensis*, 19(2), 5-22.
- MENÉNDEZ, S. & HIDALGO, M. V. (1999). La participación del padre en las tareas de crianza y cuidado de sus hijos e hijas. *Apuntes de Psicología*, 16(3), 333-344.
- PALKOVITZ, R. (1996). Parenting as a generator of adult development: conceptual issues and implications. *Journal of Social and Personality Relationships*, 13(4), 571-592.
- RODRIGO, M. J.; MÁIQUEZ, M. L.; MARTÍN, J. C. y BYRNE, S. (2008). *Preservación familiar. Un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.
- RODRIGO, M. J.; MÁRQUEZ, M. L.; MARTÍN, J. C. y RODRÍGUEZ, G. (2005). *El asesoramiento a familias con riesgo psicosocial*. En C. Monereo y J.I. Pozo (Eds.), *La práctica del asesoramiento educativo a examen* (págs. 139-152). Barcelona: Graó.
- RUTTER, M. & RUTTER, M. (1992). *Developing minds: challenge and continuity across the life-span*. Londres: Penguin.
- SERRA, E., GÓMEZ, L., PÉREZ-BLASCO, J. & ZACARÉS, J. J. (1998). Hacerse adulto en la familia: una oportunidad para la madurez. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 141-160). Madrid: Alianza.
- SINGLEY, S. G. & HYNES, K. (2005). Transition to parenthood: work-family policies, gender and the couple context. *Gender & Society*, 19(3), 376-397.
- VONDRA, J. & BELSKY, J. (1993). Developmental origins of parenting: personality and relationship factors. En T. Luster y L. Okagaki (Eds.), *Parenting. An ecological perspective* (pp. 1-33). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- WANDERSMAN, L.; WANDERSMAN, A. & KAHN, S. (2006). Social support in the transition to parenthood. *Journal of Community Psychology*, 34(4), 332-342.