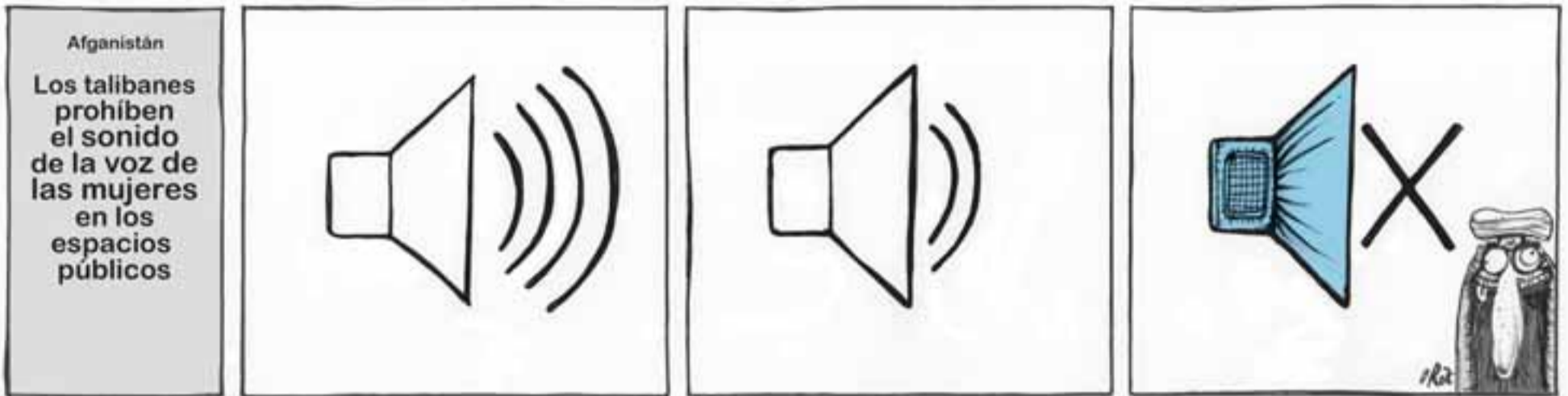




PUNTO FINAL Oroz



El vecino de Mutilva Miguel Ángel Martín acaba de publicar 'La verdad de ser padre', reflexiones sobre la paternidad y su experiencia de vida

El legado de la infancia para sus hijos

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

CUANDO Miguel Ángel Martín se convirtió en padre hace siete años, comenzó a apuntar todos los detalles de la incipiente vida de su hijo. Cuánto pesó, midió, cómo fueron sus primeros días en la unidad de neonatos tras un parto complicado, cómo se alimentaba... "Quería que mi hijo, al ser un adulto, conociera cómo habían sido sus primeros años de vida. Porque yo no lo sé. Mi madre falleció joven y mi padre no se acuerda", se ríe. Y así surgió la idea de poner palabras a ese torrente de sensaciones y sentimientos. A dejarlo por escrito como legado y también como apoyo para otras personas sean o no padres, en el primer libro que acaba de publicar 'La verdad de ser padre. Lo que no se ve pero está' (Avant Editorial, 17

euros). Miguel Ángel Martín Martín (Salamanca, 1977), maestro y licenciado en INEF (Educación Física), vive en Navarra desde 2003. Junto a su mujer, la también salmantina Ana Serrano, ha formado su familia en Mutilva (son padres de Miguel, de 7 años, y Olivia, de 5). Tras dedicarse a la gestión deportiva, ahora regenta en Mutilva su consulta de quiromasajista.

"Quiero transmitir a mis hijos y otras personas mis experiencias de vida, tanto personales como profesionales. Por lo que aprendo de toda la gente que llega a mi consulta". Por eso, a Martín no le ha importado "desnudarse" y compartir su vida porque cree que puede ayudar. "Se pueden decir las cosas que se piensan, compartir sentimientos, sin faltar al respeto. He hecho lo que tenía que hacer. Si tú te crees que vales y te lo repites, cambias tu subconsciente y ves la vida de otra forma".



Miguel Ángel Martín Martín, salmantino de 47 años, en un parque de Pamplona.

EDUARDO BUXENS

El autor insiste en su libro sobre la importancia del papel del padre en la familia. "Cuando mi hijo mayor aún era un bebé, pasé un fin de semana con él a San Sebastián porque mi mujer se había ido a una despedida de soltera. Recuerdo que me dijeron: "Anda, qué apañado. ¡Un hombre solo con un bebé! Será padre soltero... Y me hizo pensar mucho", recuerda. Por eso, anima a los hombres a disfrutar por completo de su baja paternal "que debería ser más larga". "¿Que no sabes qué hacer? ¿Cómo que no? Aunque no puedas dar el pecho, puedes acompañar a tu mujer, resolver asuntos

domésticos... Padre y madre son dos pilares igual de importantes".

En su libro reflexiona también por cómo queda la pareja con el nacimiento de los hijos. "Se resiente y mucho porque estás cansado, agotado y apenas hay comunicación". Por su experiencia, él aconseja dedicar un tiempo a la semana a la desconexión y que cada uno de los miembros de la pareja haga actividades (deporte, cine, quedar con amigos...) por su cuenta. Pero recomienda que haya también un tiempo para disfrutar en pareja. "Porque hay que hablar, tener ocio... Si no, la mochila se va llenando cada vez más. Si tie-

nes familia que te puede ayudar, ¡aprovéchala!" En su caso, añade, no la tienen y deben recurrir a canguros. "Nos gastamos un dinero al mes pero es algo que merece la pena".

Martín insiste en que las páginas de su libro se dirigen no solo a quienes son padres y madres sino a todas las personas. "Parece que la sociedad está hecha para encontrar trabajo, comprarte un piso, casarte y tener hijos. ¡Pero no todo el mundo quiere recorrer ese camino! No pasa nada por no desear tener hijos. No tenerlos es una decisión valiente y respetable".



POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

Presume de ducha iya!

De bañera a ducha en 8 horas

Bainuontziaren ordeztutxa 8 ordutan

PAMPLONA
C/ Tajonar 1 (junto a edificios estacionados)
Tel. 948 102 727

Ducha Ya

www.duchaya.com