

LA LIBRETA ROJA

LOS 100 TIPS DE PATERNIDAD
QUE TODO BEBÉ DEBERÍA TRAER BAJO EL BRAZO

Carlos Escudero · Cristina Torrón



LA LIBRETA ROJA

LOS 100 TIPS DE PATERNIDAD
QUE TODO BEBÉ DEBERÍA TRAER BAJO EL BRAZO)

Carlos Escudero · Cristina Torrón



Este libro no es un manual, ni una guía. Tampoco es un libro de autoayuda y, por supuesto, no es la salvación para el caótico mundo de la paternidad. Tras su éxito en Internet, **Carlos Escudero** (*UnPapáComoVader.com*) y **Cristina Torrón** (*Mammasutra.com*) se unen en **La libreta roja** para hablar sin florituras de la experiencia de la crianza desde el punto de vista de los padres. Y no, no es un masculino genérico.

Un uso extraordinario del humor conduce estas cien reflexiones sobre la paternidad, sin ninguna pretensión de instruir, educar o modelar al padrazo perfecto. **La libreta roja no es la obra de un gurú sabelotodo, sino una conversación de padre a (futuro) padre** con la naturalidad que tan bien acompañaría una cerveza.

Aquí no hay trucos infalibles ni fórmulas mágicas, solo la clave para transitar por el camino de la paternidad sin perder de vista al niño que una vez se fue y, sobre todo, con una sonrisa. Solo esta actitud puede combatir los momentos difíciles porque (*¡spoiler!*) sí, los hay. Pero este no es un libro negativo, ni pesimista, sino todo lo contrario: una invitación a disfrutar de la experiencia sin desconocerse a uno mismo.

Con las maravillosas ilustraciones de Cristina Torrón, esta anti-voz de la experiencia presenta **consejos útiles y divertidos ejercicios para padres corrientes y situaciones reales**. Nadie nace sabiendo, pero esta es una lectura amena y reconfortante, ideal para ir entrando en materia y calentando motores.

Qué son las contracciones de Braxton Hicks o el “efecto picha”, qué películas no ver con tu pareja embarazada o cómo sobrevivir a un cumpleaños infantil. **La libreta roja** recoge **todo lo que de verdad se agradece saber cuando vas a convertirte en tu padre**. Qué esperar de las clases preparto, qué cosas se deberían hacer como si no hubiera mañana antes de que los hijos lleguen, cómo serán las conversaciones y las escapadas en familia a partir de entonces o los grupos de Whatsapp que silenciar llegado el momento. Nada de esto (y mucho más) será ajeno para quienes se animen a descubrir este libro.

Pero **¡que no cunda el pánico!** Ser padre es más fácil de lo que parece. Cada uno tiene sus métodos, truquillos y sentimientos. De la mano de Carlos, este tipo peculiar y algo desquiciado que nace de las ideas y vivencias de Carlos Escudero y de los trazos de Cristina Torrón, será sencillo entender que, en la paternidad, todo viene del instinto, el corazón y el sentido común. Y que si Darth Vader (*Star Wars*), Jack Torrance (*El Resplandor*) o Anthony Cooper (*Perdidos*) pudieron ser padres, cualquier está preparado para serlo. **Dejarse llevar es la clave** y, sobre todo, **hay que divertirse más**.

De la dulce espera al posparto, la cuarentena, el biberón o la conciliación con la vida laboral. Todos los lugares comunes de la paternidad encuentran en estas páginas su particular enfoque, ese que invita a **reírse de lo absurdo** que es todo a veces. El mismo que invade este proyecto sincero y personal, lleno de momentos en los que poder reconocerse al instante en esa vida a caballo entre el ser humano racional y lo que viene siendo un padre/madre medio de nuestros días.





Seres nocivos que conviene evitar

El Padre Molón

Mentón, sonrisa, pelo perfecto. Todo perfecto. Tiene tantos hijos que ya ha perdido la cuenta, pero le da tiempo a llevar a todos al colegio. Tiene ocho carreras y dos doctorados y está comprometido con el medio ambiente, con la lucha contra la matanza de ballenas... con todo. Nunca pierde el control y puede recitar de carrerilla los libros de los gurús, porque ejerce una crianza respetuosa nivel Dios.



La Creepy Mum

Es silenciosa. Perversa. Tiene una mirada siniestra y aunque suele tener una edad avanzada, puede adoptar diferentes formas. Siempre encontrará el momento perfecto para contar la serie de catastróficas desdichas que ha tenido que sufrir en su embarazo, haciendo especial hincapié en el dolorosísimo parto. Lo exagerará todo con el ruin objetivo de sembrar el miedo, porque se

alimenta de las caras de terror de aquellos a quienes amedrenta con su nefasta experiencia.

Los opinólogos

Aparecerán, que no quepa la menor duda. Y lo harán haciendo alarde de sus verdades universales porque dicen saberlo todo, absolutamente todo. Y no les temblará el pulso para decir al resto lo mal que lo están haciendo ellos antes, durante y después del embarazo. Merecedores del adjetivo despectivo que plazca a cada uno, puede ser desde el padre listillo del parque a la vecina octogenaria de la escalera o la suegra del demonio. Pero ¡jojo! El universo entero mundial es susceptible de incurrir en este grado de impertinencia.



Los niñofóbicos

Esa gente gris y amargada que ha olvidado que alguna vez también fueron niños. Odian todo lo que huela a parque, inocencia y juegos. Sentenciarán toda escenita de lloro con o sin gritos y cualquier rato de juegos o risas por igual, sacando a pasear su cara menos amable. Todo les molesta. Los más atrevidos, incluso lo manifestarán abiertamente y no dudarán a la hora de aprovechar cualquier oportunidad para llamar la atención a los chiquillos.

Kit entrañable de supervivencia para el padre moderno (o no)

1. Para guardar todo lo necesario, viene de lujo la típica **bolsa molona** rollo hípster como la que llevaba Heisenberg en *Breaking Bad*. Esa que uno se compra en Amazon a precio de oro para luego nunca usarla (hasta este preciso momento).
2. Lo primero que hay que incluir en el kit son aproximadamente **cien kilos de café**, a falta de poder llevar auestas al mismísimo Juan Valdez.
3. Una **doble muda** será fundamental. Para el padre, por supuesto. Vómitos, mocos, babas y demás flujos serán el pan de cada día. Un consejo: mejor evitar los colores negros a la hora de vestir.
4. **Libros y revistas** sobre crianza y paternidad. Con *La libreta roja* será suficiente.
5. El **teléfono del "amigo cabrón"**. Nunca se sabe cuándo puede hacer falta llamarle, pero lo más probable es que, como sus hijos ya están independizados, él esté de viaje con su mujer por Honolulu.
6. Las **Nike Cortez de Forrest Gum** para poder salir corriendo en los momentos más críticos.
7. Un **tinte anticanas** tipo Grecian 2000, para paliar la pérdida por momentos de la cabellera morena que se lucía antes de ser padre.
8. Un **kilo de paciencia**. No, esto no lo venden en eBay.



NIÑO QUE SE HA PUESTO MALITO
 Y QUIERE QUE SU PADRE LE CUENTE "EL PRINCIPITO"



PADRE ACOJONADO CON TRAJE
 DE AISLAMIENTO COMO LOS MALOS DE "E.T."

LOS AUTORES

Carlos Escudero (1977). Escritor, blogger y podcaster. Desde muy pequeño le ha apasionado el cine y la escritura: las redacciones siempre fueron su actividad favorita del cole y el videoclub su segunda casa. En 1998 finalizó sus estudios de formación profesional "Imagen y sonido" en la especialización de "realizador de programas" en el centro ITES y más tarde completó su formación con cursos de guión. Su pasión por el cine le lleva incluso a trabajar durante años como portero acomodador en los cines Icaria de Barcelona, combinando su amor por el cine con su otro amor: la escritura. En esos años, escribe para la productora "I.C.C" el largometraje "Dí, si quiero" y se autoedita 2 libros: "Escritos que nunca me leeras" y "háblame de ti".



En el 2013 abro el blog "**un papá como Vader**" (este año cumple 5 años) con el que gana el premio al mejor blog de paternidad de la comunidad de blogs de "Madresfera". Junto a él, abre el **canal de youtube "Papá Vader"** en el que su alter ego canalla dá consejos de paternidad. También abre el canal "Los juguetes de Carlitos", un canal de unboxing de juguetes para todos los públicos.

En el 2017 se aventuró en el mundo del podcast con dos programas en directo, el "Un papá como Vader, el podcast" y el "Somos lo peor", ambos en la plataforma "spreaker".

<https://unpapacomovader.com/>

YT: papavader / los juguetes de Carlitos

<https://www.spreaker.com/show/el-show-de-carlos-escudero-aras>

Cristina Torrón (Barcelona 1979). Ilustradora y realizadora multimedia. Realizó sus estudios artísticos en la Escola Massana de Barcelona especializándose en Ilustración. Más tarde amplió sus conocimientos de imagen en la Escola EMAB de Mitjans Audiovisuals, y como ilustradora en el centro Francesca Bonnemaison, de la Escola de la Dona. Ha ilustrado y animado materiales didácticos para Grupo SM, Editorial Lumen, FNAC, El Corte Inglés, FactorSim y la ONG Educo, entre otros. En 2012, tras su segunda maternidad, empezó a crear unas viñetas, a modo de "terapia personal", con un personaje que podría ser su áter ego: Mammasutra. En ellas cuenta su visión más realista y menos romántica de la maternidad, siempre desde el amor y el humor, y con un estilo rápido, fresco y directo.



Con el tiempo, decidió mostrarlas en un blog y en las redes sociales, consiguiendo, en poco tiempo, que fueran reconocidas tanto en España como a nivel internacional. En abril de 2016, se transformó en un libro: Mammasutra, 1.001 posturas para mujeres en apuros (Lumen). Actualmente sigue dedicada a Mammasutra, trabaja como ilustradora para diferentes editoriales y prepara un nuevo proyecto relacionado con el mundo de la mujer.

www.cristinatorron.com

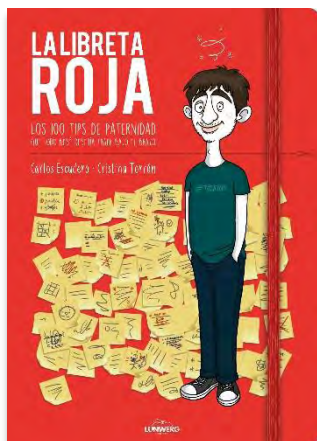
www.mammasutra.com

CONTENIDO DEL LIBRO

- Este libro no es un manual
- Encontrar el momento fusión (sí, rollo “Bola de dragón”) para decidir tener hijos
- Nunca y siempre es un buen momento para ser padres
 - ¿“Forever young”? ¿Tú estás seguro?
- Tener hijos no es como en las pelis “teenagers” de los ochenta
 - Tus terrores favoritos
 - Cariño, ¿te encuentras bien?”
- Masacre en el país de los unicornios perdidos
 - Un putito Peter Pan
- Breve listado de películas que no debes ver con tu pareja estando ella embarazada
 - La lista interminable
- ¡Estamos embarazados!” Hay que decirlo más
 - El padre Karras no te va a salvar
 - La frase de los cojones...
- Si estos cabrones fueron padres, tú también puedes serlo
 - “¡Ni libreta ni libreto!” (y menos roja)
 - ¿Ya estás preparado para ser padre?
 - Las clases parto
 - El suelo pélvico: ese mito viviente
 - El amigo cabrón
 - La información es poder
- Tip grandilocuente al más puro estilo gurú, pero sin serlo
 - Las siete maravillas del mundo
- Peligros infernales en la crianza del siglo XXI: la “creepy mum”
 - Acepta tu mochila
 - Las hormonas son tus amigas
- Una sopa de letras es la respuesta, ya lo dijo John Lennon
 - Los opinólogos arderán en el infierno
- Kit entrañable de supervivencia para el padre moderno (o no)
 - Los gurús a veces molan, pero a veces no
- Los antojos no son un mito. Compruébalo con este laberinto, pero sin música de Bowie
 - Sois los primeros padres de la pandilla... Se siente
- El embarazo se cuenta por semanas. Exacto, un putito lio
 - Siempre quisiste ser como Jordi de “Art Attack”
 - Elige tu propia aventura. Perdón..., ¡paternidad!
 - Esconde tus cosas como si fuesen el arca perdida
 - TOC a tope
 - Pero ¿Braxton no era cantante?
 - Hazte un blog o calla para siempre
 - ¡Respira!, como diría Miriam Tirado
 - Papá, te presento al meconio
 - El parto, ese gran desconocido
- Sé Kevin Costner para ella (el de “El guardaespaldas”, no el de “Waterworld”)
- Personas que te encontrarás en la sala de espera en el parto de tu bebé
 - “El sexto sentido”
- Lactancia materna y biberón, o, lo que es lo mismo, prepara el bol de palomitas a lo gif de Twitter de Michael Jackson
 - El maravilloso mundo de la cuarentena
- El posparto debería llamarse “cuarto trimestre”, y lo sabes
- Breve explicación del colecho (esa palabra que suena a “lecho de muerte”)
 - Si el niño llora, ¿a quién llamarás? (Venga, dílo, que lo estás deseando: “¡A los cazafantasmas!”)
 - Así te ven los demás
- “No dormir le puede hacer millonario. ¡Pregúnteme cómo!”
 - “¡Tienes mala cara!”

- Especial “Va de listas”, el programa de Tele7 que va de listas, claro
 - Tu hijo no es la Bola Loca
 - Rebélate contra el “efecto picha”
- Frases molonas que te pueden ayudar en el camino de la paternidad y que te tienes que grabar a fuego como en aquel anuncio de hamburguesas
- Colección “golden” de frases estúpidas que te dirán esos amigos tuyos que tienen más empatía por un fósil de colección de fascículos que por tu bebé
 - Cambiar pañales como si no hubiera un mañana
 - Pon una teta en tu vida
 - La culpa de todo ¡la tienes tú! (bueno, y Yoko Ono)
 - Los niñofóbicos
 - El peor día de tu vida
 - Películas molonas sobre el mundo de la paternidad
 - Frases diabólicas que se te pasarán por la cabeza (y que quizá digas en algún momento) y alternativas más dulzonas
 - ¿De qué hablan los padres de hoy en día?
 - La conciliación, otro mito
 - Aniquilar al padre molón
 - Sexo en pareja después de tener un hijo
 - Test sobre dibujos animados de los ochenta para que te des un merecido descanso
 - El día en el que entenderás a tu padre
- Las diferencias entre un padre y un hombre entrañable que no lo es
 - Maneras de ir con el peque a los sitios
 - Trucos infalibles para dormir a tu hijo
 - Bajo ningún concepto idealices una salida en familia
 - El submarino (no, hijo, no es el amarillo)
 - Rapietas de mierda
 - Viajar con niños es una experiencia religiosa
 - Consejos básicos para las comidas fuera de casa
 - Grupos de WhatsApp desde que eres padre
 - Tu videoclub
 - Aquí, el único que puede juzgar es el juez Dredd
 - No, tu hijo no es un “campeón”
 - El club de los amigos enfadados
 - La merienda de una pieza
 - El parque o, lo que es lo mismo, “welcome to the jungle!”
 - Las películas de tu hijo
 - ¡Piojos “everywhere” !
 - Gloriosos momentos en los que tu hijo se pondrá malo
 - Te lo va a contagiar absolutamente todo
- Cosas raras que hacen los niños y por las cuales no debes preocuparte
 - Evita esa rabieta y, por Dios, encuentra el maldito muñeco que acaba de perder en el parque
 - Todo lo que siempre quisiste saber de una fiesta de cumpleaños con niños te lo cuento yo...
 - Momentos en los que tu hijo te interrumpirá
 - Tu casa se convertirá en un Toys “R” Us... Que lo sepas
 - Hermanos: celos y motivos por los que se pelean
 - Ratas con alas
- Extraescolares extraordinarias, un lugar lleno de padres “hooligans”
 - Cosas que has aprendido (o no) con este libro
 - Para mí, ser padre es... ¿Y para ti?





LA LIBRETA ROJA

Carlos Escudero - Cristina Torrón

Lunwerg Ed. 2018

15x21 cm

160 pp.

Cartoné. Tipo Moleskin (con goma elástica)

PVP (Con IVA) 17,95 €

A la venta desde el 20 de febrero de 2018

**Para más información a prensa,
imágenes o entrevistas con los autores:**

Lola Escudero. Directora de Comunicación

Lunwerg España

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

**CRIANZAS HAY PARA
TODOS LOS GUSTOS Y DE TODOS
LOS COLORES, Y LA TUYA
ES ÚNICA,
ASÍ QUE DISFRÚTALA.**



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

6. TUS TERRORES FAVORITOS

Seguro que, en cuanto sepas que vas a ser padre, todos los miedos que has ido experimentando desde que tienes uso de razón se evaporan para siempre jamás.

Porque no sé si lo sabes, pero... ¡vas a ser padre!

He aquí unos cuantos miedos del pasado que serán sustituidos con el tiempo por noches sin dormir y rabietas por doquier:



Cuando devolvías la cinta sin rebobinar al videoclub y sabías que te iba a caer la del pulpo.



LAS ABEJAS DEL CAMPING DE LA INFANCIA.

Te imaginabas que te picaban y morías al instante como en "Mi chica".



EL "TÚ MISMO" DE TU MADRE.

Escríbeme aquí cuatro miedos que te atormentan y que ahora que vas a ser padre se ahumaran.



51. ASÍ TE VEN LOS DEMÁS

Al estrenarte como padre, quizá te sientas un "winner", pero quizá te ocurra todo lo contrario y te sientas un cero a la izquierda. Te veas como te veas, dime: ¿ya te has preguntado cómo te ven a ti?

Cómo te ve...



52. "NO DORMIR LE PUEDE HACER MILLONARIO. ¡PREGÚNTEME CÓMO!"

¿ES PADRE RECIENTE Y SE SIENTE AGOTADO?

- * ¿SE PASA LA NOCHE SIN DORMIR Y NO SE RECONOCE EN EL ESPEJO?
- * ¿LE GUSTAN LAS PELÍCULAS DE GLADIADORES?

SI LA RESPUESTA A ESTAS PREGUNTAS HA SIDO "SÍ", NO BUSQUE MILAGROS PARA TENER EL ASPECTO JOVEN DE ANIJO. QUE NUNCA VOLVERÁ. Y... ¡APROVECHE SU ASPECTO DE MUERTO!



Tiempo de paternidad: 2 semanas.
Aspecto: Agotado, pero aún con pocas ojeras y algo de dignidad.
Trabajo: Brinca, mareándose mientras lo toca de patológico en parques de atracciones.



Tiempo de paternidad: 4 meses.
Aspecto: Ojeras, nivel perro del anuncio de Fastreuter.
Trabajo: Estre en "The Walking Dead" y películas de terror de serie B. Jódalo, para darle un susto al jefe.



Tiempo de paternidad: 1 año.
Aspecto: Envejeciendo a la velocidad de la luz. Más muerto que un...
Trabajo: Películas en las que alguien esquelético o escenas en las que reanuman calaveras. Ideal también para donar el cuerpo a la ciencia.



31. LOS ANTOJOS NO SON UN MITO COMPRUEBALO CON ESTE LABERINTO, PERO SIN MÚSICA DE BOWIE

Has oído hablar mucho de ellos. Amigos, familiares e infinitas comedias americanas te han calentado tanto la cabeza que has acabado pensando que son un mito. Nada más lejos de la realidad, muchacho, así que más te vale volver a casa con el helado que te ha pedido tu pareja.



De todos modos, con el tiempo te acabarás familiarizando con la hormona. Yo incluso llegué a entablar con ella una hermosa amistad que perdura hasta hoy.

También es crucial que sepas que, durante el periodo de lactancia, tu pareja y tú iréis estas impertinencias:

- "¿Hasta cuándo va a tomar teta?"
- "¿Otra vez tiene hambre?"
- "¿Y todavía tienes leche?"
- "¿Todavía toma teta?"
- "¿Tu leche es buena?"
- "¡Eso ya es vicio!"

Así que te recomiendo dos cosas:

1. Que recordéis siempre esta frase: "Un gran poder conlleva una gran responsabilidad".
2. Y que acabéis con todos ellos...

(¡Tomad, capullos!)
(¡Cerrad el pico de una vez!)



(¡Ah, me ha dejado aterrorizado!)
(¡Vos a morir!)

61. LA CULPA DE TODO ILA TIENES TÚ! (BUENO, Y YOKO ONO)

Que sepas, muchacho, que en el momento en que te conviertas en padre... tendrás la culpa de todo. Se siente. Relaciona qué cosas serán culpa tuya y cuáles de Yoko Ono.

CULPA
TUYA

CULPA DE
YOKO ONO



- Los desahucios.
- El calentamiento global.
- La muerte del hamster de la hija de tu vecina.
- Que el nuevo iPhone se cueleque cada dos por tres.
- La tercera guerra mundial.
- La lluvia ácida.
- El "remake" de "Gremlins".
- Que la compra megacara de Amazon que acaba de hacer tu amigo se pierda para siempre.
- La separación de los Beatles.
- Que exista "la canción del verano".
- Que "la canción del verano" sea de Leticia Sabater.