

2026

EDICIÓN GRATUITA

# Diagnóstico Padre Periférico

DESCUBRE EN 5  
MINUTOS SI  
ESTÁS  
PERDIENDO EL  
VÍNCULO CON TU  
HIJO (Y CÓMO  
REVERTIRLO)

**PROFESOR FELIPE BARAHONA**

@FELIPEBARAHONACOACH | [WWW.PIENSAPRENDE.ORG](http://WWW.PIENSAPRENDE.ORG)

# Tabla de contenidos

**03** Lee esto primero

**04** Test de Autodiagnóstico

**05** Resultados

**07** Acción: El cambio de 15 minutos

**08** Palabras al cierre

# Lee esto Primero

## BIENVENIDO PAPÁ

*Hagamos un trato y seamos honestos, tienes algo de calidad en tus manos (debería cobrar por este documento), pero quiero lo mejor para ti.*

Si eres honesto contigo, ya lo has sentido.  
No es que hayas dejado de ver a tu hijo.  
No es que no te importe.  
Pero algo cambió.  
Las conversaciones son más superficiales.  
El vínculo se siente más débil.  
Y aunque haces lo que puedes...  
sientes que no es suficiente.  
Esto no pasa de un día para otro.  
Se enfría lento.  
Se vuelve normal.  
Y cuando te das cuenta... ya hay distancia.  
Este diagnóstico no es para juzgarte.  
Es para mostrarte algo que probablemente ya sospechas:  
Si te estás convirtiendo en un padre periférico... sin darte cuenta.



*Profe Felipe*



## TEST DE AUTODIAGNÓSTICO

### INSTRUCCIONES

Responde con total honestidad.

Marca:

- Sí
- A veces
- No

1. ¿Sientes que cuando estás con tu hijo, estás más “ocupando tiempo” que construyendo conexión?
2. ¿Evitas ciertas conversaciones para no generar incomodidad o conflicto?
3. ¿Tu relación con tu hijo depende más de cuándo lo ves que de cómo estás con él?
4. ¿Sientes que ya no sabes bien qué le pasa emocionalmente?
5. ¿Compensas tu ausencia con regalos, permisividad o “dejar pasar cosas”?
6. ¿Te cuesta sostener límites sin sentir culpa?
7. ¿Las interacciones con tu hijo son más logísticas que emocionales?
8. ¿Sientes que antes había más cercanía que ahora?
9. ¿Improvisas la mayoría de tus momentos como padre?
10. ¿Alguna vez has pensado: “no soy el padre que quiero ser”?

Escribe aquí tus notas o reflexiones

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RESULTADOS



0-3 respuestas "Sí"

Estado: Alerta leve (pero real)

No estás desconectado...

pero estás empezando a operar en automático.

Riesgo:

Normalizar pequeños errores que, acumulados, enfrían el vínculo.

4-7 respuestas "Sí"

Estado: Desconexión progresiva

El vínculo no está roto...

pero se está debilitando.

Riesgo:

Convertirte en un padre presente físicamente, pero irrelevante emocionalmente.

8-10 respuestas "Sí"

Estado: Padre periférico en desarrollo

No es falta de amor.

Es falta de estructura.

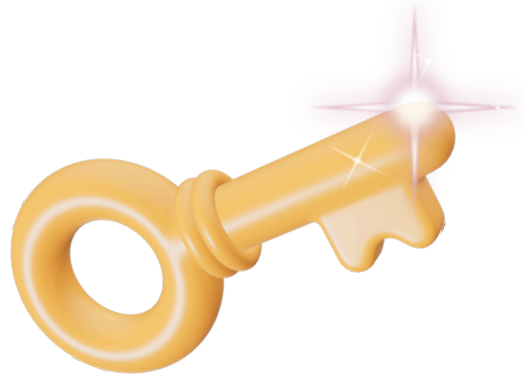
Riesgo:

Que tu hijo deje de buscarte... sin conflicto, sin aviso.

Y cuando eso pasa, no se recupera solo.



## HAY UNA BUENA NOTICIA: TU TIENES LA LLAVE



Cómo conectas

Cómo sostienes tu rol

No estás perdiendo a tu hijo por la separación.

Lo estás perdiendo por cómo estás ejerciendo la paternidad hoy.

Y eso —aunque incomode— es una buena noticia. Porque significa que sí depende de ti.

***Muchos padres sin tiempo han podido mejorar su relación con sus hijos***

Tu problema no es el tiempo.

Si lo fuera, todos los padres separados tendrían el mismo resultado.

Pero no es así.

Algunos construyen vínculos fuertes con poco tiempo.

Otros pierden el vínculo incluso estando presentes.

La diferencia es una sola:

Estructura.

Cómo hablas

Cómo corriges



# ACCIÓN: EL CAMBIO DE 15 MINUTOS

*Existen acciones concretas que puedes aplicar cuando estés con tu hijo.*



La próxima vez que estés con tu hijo:

- No improvises
- No llenes el tiempo
- No vayas en automático

Haz esto:

1. Hazle una pregunta real (no superficial)  
“¿Qué fue lo mejor y lo más difícil de tu semana?”
2. Escucha sin corregir ni interrumpir
3. Conecta con una emoción  
“Entiendo por qué te sentiste así”
4. Cierra con presencia  
“Me importa lo que te pasa, incluso cuando no estamos juntos”

Esto no soluciona todo.  
Pero cambia algo clave:  
Dejas de estar → empiezas a construir vínculo.



# Palabras al cierre

**ESTO NO ES  
UNA  
DESPEDIDA**

*Sigamos trabajando:*



Este diagnóstico te mostró algo.  
Pero no te dio el mapa completo.  
Porque la verdad es esta:

- No todos los padres fallan en lo mismo
- No todos necesitan lo mismo
- Y no todos pueden resolverlo solos

Si quieres claridad real sobre:

- Qué estás haciendo mal (exactamente)
- Qué está afectando el vínculo
- Y qué hacer paso a paso

Entonces necesitas algo más profundo.

Haz tu Evaluación Vincular completa  
Diagnóstico personalizado  
Plan de acción claro  
Correcciones específicas para tu caso  
Porque esto no se trata de intentar más.  
Se trata de dejar de hacerlo mal.

[Acceder ahora](#)

