

**Fecha de publicación:**  
29/04/2026

**Sello Editorial:**  
Espasa

## **Contacto de prensa**

**Nombre:** Fernanda Azeredo

**Teléfono:** 914230355

**Email:** fazeredo@planeta.es

**Nombre:** Elena Suárez

**Teléfono:** 618697367

**Email:**  
elena.suarez@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:** sayllon@planeta.es

**Nombre:** Nuria Quintanar

**Teléfono:** 914230377

**Email:**  
nquintanar@espasa.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 914 23 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**  
lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:** mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

# **Mi único plan es quererte**

**Pedro Camacho**

Una guía de apoyo y acompañamiento para cuidar sin culpa y con calma.

**Una guía de apoyo y acompañamiento para cuidar sin culpa y con calma.**

Nadie te prepara de verdad para la maternidad. Te hablan de ese instante de amor con tu bebé en brazos, pero no de las dudas que llegan sin avisar ni de la soledad que a veces aparece cuando más acompañada deberías sentirte.

*Mi único plan es quererte* nace para acompañarte mientras descubres cómo ser madre. Pedro Camacho lleva **más de 28 años como enfermero de bebés** acompañando a familias en los momentos más intensos de la crianza y comparte en estas páginas **información clara, honesta y basada en la evidencia** sobre alimentación, sueño, llanto y salud durante los primeros dos años de vida.

Pero este libro también habla de ti: de tu cansancio real, de la culpa que aparece sin permiso, de la presión por hacerlo todo bien. **Porque cuidar a un recién nacido también implica aprender a cuidarte.**

Además, incluye códigos QR con vídeos, recursos prácticos e imprimibles que se actualizan periódicamente **para que el libro evolucione contigo.**

«Mamá, habrá noches largas y días que pesen; momentos de duda, de cansancio y de no saber qué hacer. Y, aun así, hay una certeza que permanece: *mi único plan es quererte*».



## Pedro Camacho

**Pedro Camacho** es enfermero en Atención Primaria y Especializada, con una amplia trayectoria en pediatría y neonatología. Está especializado en el cólico del lactante y cuenta con un máster en Nutrición Pediátrica y Perinatal.

Su forma de trabajar se basa en la cercanía, la escucha y el respeto a cada familia, combinando la experiencia clínica, la evidencia científica y su vivencia como padre de tres hijos.

Es creador de @mireciennacido, una de las mayores comunidades sobre salud y cuidado del bebé y del niño, con millones de seguidores, donde acompaña a las familias resolviendo dudas y ofreciendo herramientas prácticas para una crianza más calmada y segura.

Autor de varios libros, su último título, *Haría lo que fuera por ti*, ha acompañado a miles de familias.

Más información en [mireciennacido.com](https://mireciennacido.com).