

*Mi único plan
es quererte*



Pedro Camacho
@mireciennacido

Cuidar sin estar sola



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*».

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



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 cualquier cosa por ti*, ha acompañado a miles de familias.

Más información en mireciennacido.com.