

Guía para la paternidad

¡Saber que está esperando un hijo es una gran noticia! Puede estar emocionado, ansioso, abrumado y lleno de alegría. Queremos compartir algunos consejos y recursos para ayudarlo a sentirse más preparado.

¡Puede hacerlo!

Las nuevas mamás pasan por todos los cambios físicos y mentales del embarazo y el parto que las ayudan a prepararse para la maternidad. ¡Pero la naturaleza también ayuda a los papás! ¡La ciencia ha descubierto que cuidar a un bebé cambia las hormonas y el cerebro de un nuevo papá para ayudarlo a estar más en sintonía y receptivo con su bebé! Pasar tiempo piel con piel con su bebé puede ayudar a que esto funcione aún mejor. [Los papás que pasan tiempo piel con piel con sus nuevos bebés](#) (artículo solo en inglés) obtienen puntajes más bajos para la ansiedad y la depresión y forman lazos con sus bebés más rápidamente.

¡Tiene un papel especial!

En los primeros días, cuando todo lo que parece hacer el bebé es comer y dormir, puede ser difícil para los papás saber que son importantes. Estar involucrado en el cuidado diario de su bebé puede ayudarlo a desarrollar sus nuevas habilidades de paternidad y sentirse más seguro. A medida que calma, consuela y responde a las señales de su bebé, aprenderá lo que el/ella necesita. [Investigaciones recientes](#) muestran que los padres tienen la capacidad de brindar cuidados y que los niños se benefician directamente de tener un padre involucrado.

Los padres ayudan a los niños a desarrollar un fuerte sentido de seguridad y confianza en sí mismos. Muchos estudios han demostrado que los niños con padres involucrados tienen mejores habilidades lingüísticas, desarrollo cerebral y les va mejor en la escuela.



¡Su salud importa!

Tener un hijo trae consigo cambios en la salud de los hombres de muchas maneras. La falta de sueño, la falta de tiempo y energía para hacer ejercicio y el peso mental de sus nuevas responsabilidades pueden bajarles el ánimo. ¿Sabías que 1 de cada 10 hombres experimenta depresión posparto (hasta un 50 % cuando la mamá del bebé está deprimida)? Pero los nuevos papás no siempre ven a su médico o saben cuándo pedir ayuda. Es importante que los problemas de salud mental y física sean reconocidos y tratados a tiempo para que pueda estar sano y disponible para su nueva familia.

¡El 20 de junio de 2022 es el [Día Internacional de la Salud Mental de los Padres!](#) (artículo solo en inglés) Este día ayuda a crear conciencia sobre las fortalezas y necesidades únicas de salud mental que tienen los padres.

Siga leyendo para conocer más clases y recursos locales que lo apoyarán en sus nuevas aventuras en la paternidad.

Cinco maneras en que los padres apoyan el aprendizaje de sus hijos todos los días



JUGAR

Los padres juegan con sus hijos para ayudarlos a aprender habilidades sociales.



SEGUIR

Los padres siguen los intereses de sus hijos y fomentan la exploración y el descubrimiento.



HABLAR

Los padres hablan con sus hijos acerca de lo que hacen y aprenden.



ESCUCHAR

Los padres escuchan a sus hijos cuando hablan de sus sentimientos e ideas.



AMOR

Los padres aman a sus hijos porque son personas únicas y especiales.

Se preparó este documento con fondos de la subvención #90HC0014 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start y la Oficina de Cuidado Infantil, por el Centro Nacional del Compromiso de Padres, Familias y Comunidad (NCPFCE, sigla en inglés). La reproducción de este recurso queda autorizada sin permiso previo.

Para información adicional sobre este recurso, envíe un correo electrónico a PFCE@ecetta.info o llámenos al 1-866-763-6481



Recursos para papás

- [Apoyo a las familias hispanas](#) - Parenting Success Network y Acosta Services trabajan juntos para ofrecerle sesiones de entrenamiento gratuitas que lo ayudarán a cuidar la salud emocional de su familia.
- [Crianza de los hijos](#) - ¡Únase a [Seashore Family Literacy](#) los lunes por la noche para aprender nuevas habilidades y hacer nuevos amigos! Elige el tema y la noche a la que quieres asistir o asiste a todos. Comida casera y cuidado de niños disponible.
- [This is Fatherhood](#) - Michael Finlay, educador para padres de Oregón, brinda educación para los padres acerca de la crianza de los hijos y apoyo para padres y madres. (Solo en inglés)
- [Ayuda para papás](#) - una línea de ayuda, grupo de apoyo para papás, chats de expertos en paternidad y acceso a coordinadores de apoyo de salud mental para papás de Postpartum Support International.
- [Gay With Kids](#) - recursos, sitio web y red social dedicados exclusivamente a satisfacer las necesidades de los padres y futuros padres gay, bisexuales y trans. (Solo en inglés)
- [CERO A TRES: ¡Un aplauso para los papás!](#) Los papás dicen que hacen mucho y quieren hacer más.



National Responsible Fatherhood Clearinghouse

[The National Center for Fathering](#) se esfuerza por mejorar la vida de los niños y establecer un legado familiar y de paternidad positivo que impactará a las generaciones futuras inspirando y equipando a los padres y figuras paternas para participar activamente en la vida de cada niño.



fathers.com
Encouragement, Support & Guidance

Involucrarse más en la vida de su hijo puede tomar muchas formas diferentes. En cada etapa, sus hijos pueden beneficiarse de su participación. Tómese el tiempo para ser una parte positiva y de apoyo en la vida de su hijo. [Los recursos y enlaces](#) aquí mencionados son un excelente punto de partida para obtener más información. (Solo en inglés)



 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321

541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu

Copyright © Pollywog 2017. All rights reserved.