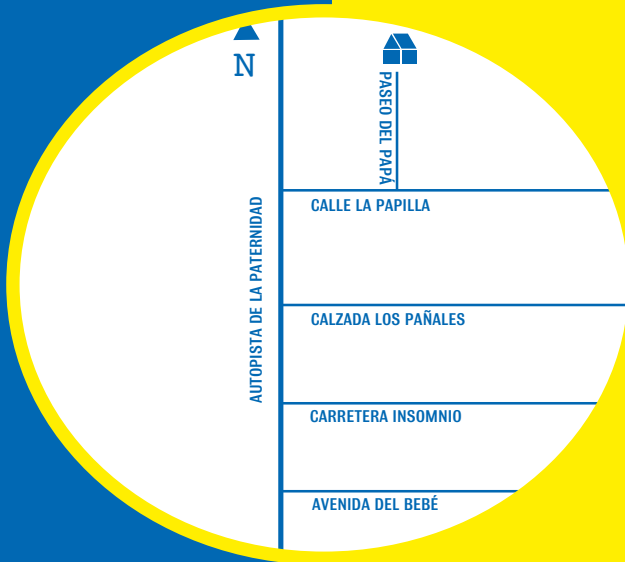


m a p a s

para los nuevos



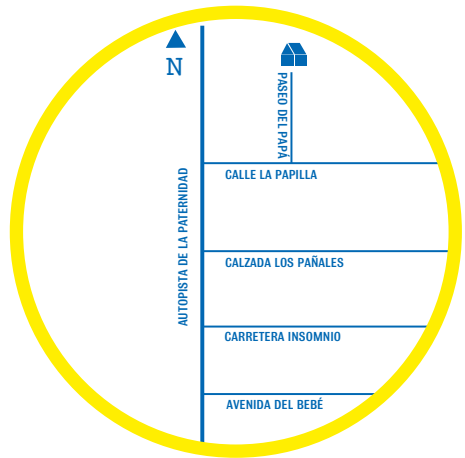
Lista de Guía Prenatal

¡Bienvenidos a la paternidad!

¡Empecemos!	5
Prenatal: Antes de Nacer el Bebé	7
Qué Esperar Cuando Están Esperando	8
El Primer Trimestre	8
El Segundo Trimestre	9
El Tercer Trimestre	10
Los Temores de los Papás... ¡Son Muchos!	11
Los Papás Hacen la Diferencia	12
Establecerse.....	13
La Verdad y Nada Más que la Verdad	15
¡Participa Activamente Siempre!.....	16
Las Visitas Prenatales: ¿Por Qué Son Tan Importantes?.....	16
Pruebas Prenatales Importantes	20
Cómo Crear a un Bebé Saludable – El Papel del Papá	21
¡Muéstrame el Dinero!	22
Qué Puedes Hacer Para Estar Preparado	25
¿Qué le Está Pasando a la Nueva Mamá?.....	26
¿Qué Puedo Hacer Para Ayudar a la Nueva mamá?.....	26
El Papá Cocinero.....	28
¿Qué Pasa Si Tu y la Mamá del Bebé No Están Juntos?	29
Lo Que Puedes Esperar Cuando Llega el Bebé.....	31
Los Lazos Afectivos Con el Nuevo Bebé.....	32
¡Cómo Cambiar un Pañal!.....	35
Dormir, Vestir, Asear	37
Dar de Comer.....	38
El Llanto.....	41
Nunca Sacudas a un Bebé	44
La Seguridad de Recién Nacido	44
Todo Sobre las Cunas	45
Convierte tu Casa en una Zona Libre de Humo	46
El Apoyo a la Mamá del Bebé.....	47
¿Qué es la Depresión Después del Parto?	48
Establece la Paternidad Legal.....	48
Encontrar un Trabajo e ir a la Escuela.....	50
Vive Como un Papá...¡Participa Activamente!	51

Mapas Para los Nuevos Papás

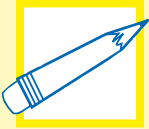
Una Guía Para el Cuidado de tu Nuevo Bebé



Bienvenido a la Paternidad ¡Empecemos!

No hay muchos hombres en el mundo que realmente puedan decir que sabían cómo ser un papá antes de convertirse en uno. Esta guía te muestra lo que los nuevos papás han descubierto, y hubieran querido saber desde un principio, sobre el misterioso asunto llamado "ser un papá".

Compartiendo algunas de las lecciones aprendidas podremos quitarle un poco de misterio a este proceso. No te preocupes si te sientes perdido en este momento. Ya le hallarás el modo. Y para ayudarte, aquí te presentaremos muchos pensamientos e ideas útiles. Aquí encontrarás prácticos “CONSEJOS PARA PAPÁ” que te darán una mejor idea sobre cómo ser papá. Y esto es lo que encontrarás:



Consejo para el nuevo papá:

Aquí es donde encontrarás información que te ayudará en el proceso de convertirte en papá.

De vez en cuando nos encontraremos con palabras técnicas. No hay problema. Sólo busca esta sección:



¡Necesito una pista!

En estas secciones te daremos una definición fácil de entender de las palabras difíciles.

Prepárate para aprender algunas cosas, cometer algunos errores y ¡CONVERTIRTE EN UN SUPER PAPÁ!

Prenatal: Antes de Nacer el Bebé



¿Qué Sientes al Saber que Vas a Ser Papá?

Cuando algunos hombres descubren que van a ser papá se sienten felices desde el principio. Otros hombres entran en estado de shock, y algunos fingen que no está ocurriendo. Algunos papás no asimilan la noticia hasta que casi nace el bebé.

Existe más de una forma correcta de sentirse cuando se va a convertirse en un padre. Para muchos padres, un bebé es una buena noticia. Para otros, se toma un poco más de tiempo para apreciar la idea. Es un cambio grande en la vida de los padres.

Estar embarazada es muy real para la mamá del niño porque un bebé se está desarrollando dentro de ella. Puede ser más difícil para ti ver algún cambio. Te puedes sentir feliz, temeroso, confundido, preocupado, o ¡todas estas cosas (y más) a la vez!

Hablar con tu pareja, quien probablemente está tan asustada como tú, te ayudará a sentirte mucho mejor. Trata de relajarte. Con el tiempo te agradará la idea. Escoger el nombre del bebé es algo que les ayudará a los dos a acostumbrarse a la idea de que van a tener un hijo. Con algunos papás esto ocurre cuando van a las visitas al doctor con la mamá de su bebé o cuando ven el sonograma.

¡Necesito Una Pista!

¿Qué es un "sonograma"?



También se conoce como "Ultrasonido". Es una prueba sin dolor para ver cómo está el bebé dentro de mamá. Utiliza ondas de sonido para crear una fotografía del bebé o bebés. También se utiliza para determinar cuándo nacerá el bebé... y si es niño o niña.

Recuerda, quizás tengas muchos sentimientos cuando te enteres que tendrás un hijo. De hecho, quizás hasta te sientas diferente ahora de cómo te sentías cuando te dieron la noticia. Piensa en esto: Hay una personita que crece poco a poco dentro de la mamá... creciendo hasta convertirse en alguien que se parecerá a ti, pensará y actuará como tú y que necesitará tu amor y apoyo aún desde antes de nacer. Es increíble.

Qué Esperar Cuando Están Esperando



Cuarenta semanas. Parece mucho tiempo. Bueno, ES MUCHO TIEMPO para ella. Esto es lo que está sucediendo durante este tiempo. . .

TU BEBÉ ¡está creciendo y cambiando todos los días!

LA MAMÁ DE TU BEBÉ está experimentando algunos cambios ella misma.

QUIZÁS PIENSES que todo lo que tienes que hacer es esperar, pero también enfrentarás cambios durante los próximos meses.

Puedes hacer muchas cosas para ayudar a tu pareja y prepararte para recibir al niño. Hablaremos más de eso como avancemos. Primero, necesitas entender lo que el bebé está haciendo para prepararse para ti.

El Primer Trimestre (Semanas 1-13)

Durante el primer trimestre tu bebé pasa de ser un óvulo fertilizado a ser un feto. Para las cuatro semanas el bebé es del tamaño de un grano de arroz pero ya se le están empezando a desarrollar los ojos, la espina dorsal, los pulmones y el estómago. El corazón del bebé ya late, pero está fuera del cuerpo.



¡Necesito Una Pista: ¿Qué es un "feto"?

Durante las primeras ocho semanas de embarazo se le llama embrión al bebé dentro del vientre. Después se le llama feto.

Al fin del tercer mes su bebé mide sólo entre 2 y 3 pulgadas y pesa menos de una onza, pero las señales que muestran su sexo ya se han formado. El doctor te puede decir si van a tener un hijo o hija si quieres saberlo.

? ¿Quieres saber qué será?

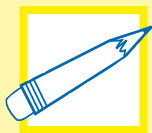
El Segundo Trimestre (Semanas 14-27)

Cuando comience esta etapa el bebé crecerá rápidamente. Su corazón late dos veces más rápido que el tuyo. Dentro de poco comenzará a pegar con las manos y pies. Pon la mano en la barriga de la mamá- ¡puedes sentirla alrededor de la semana 22! Pronto podrás escuchar los sonidos de afuera, así que ¡cuidado con lo que dices! Empieza a platicar largos ratos con ella. Hazlo muchas veces. Entre más le platiques ahora, más conocerá tu voz cuando nazca y podrá relacionar tu cara con tu voz. A las 24 semanas el bebé mide 14 pulgadas y pesa unas dos libras. Ya tendrá uñas y cabello. El cerebro le está creciendo rápidamente ahora.

? ¿Qué le dirías a tu bebé ahorita? ¿Cómo te sientes cuando le hablas?

El Tercer Trimestre (Semanas 28-40)

¡Aquí es cuando todos empiezan a contar los días! A las 28 semanas el bebé se puede mover siguiendo el ritmo de la música. Qué genial. Intenta hablarle mientras tocas alguna música especial. Cuando no está bailando, quizás pase mucho tiempo chupándose el dedo. A las 32 semanas el bebé reaccionará al tacto. También puede abrir los ojos... ¡Y reconocer tu voz! Sus órganos ya casi terminaron de formarse, pero todavía está creciendo, preparándose para trabajar por sí mismo fuera del cuerpo de tu pareja. Pronto se voltará hacia abajo y se mantendrá así hasta nacer (tener la cabeza hacia abajo facilita el nacimiento). Entre más le hables al bebé, le toques música y sientas como se mueve ¡más le ayudará a crecer saludable! Durante estas últimas semanas, su sistema nervioso, cerebro y pulmones aun se están formando. También está subiendo de peso para poder dar frente a las demandas de energía en el mundo externo. Estas últimas semanas son esenciales para un inicio saludable a la vida.



Consejo Para el Nuevo Papá:

¡Asegúrate de que tu pareja vaya al doctor y se alimente bien! Los bebés no comen cuando están dentro de mamá. Reciben todo lo que necesitan de ella. Eso significa que ella debe comer bien para asegurarse que el bebé esté saludable. ¡Lo que hagas para ayudar a tu pareja a mantenerse saludable también ayudará a que el bebé esté saludable!

Los Temores de los Papás... ¡Son Muchos!



“¿Qué necesito saber sobre este asunto de tener hijos?”

Después de muchos años de estudios detallados, los investigadores finalmente han logrado contestar esa pregunta... ¡APRENDE TODO LO QUE PUEDAS! ¡Estás de suerte! No eres el único que ha tenido hijos. Muchos hombres como tú lo han hecho y han sobrevivido. Platica con otras personas, especialmente otros papás, que hayan pasado por esto. Pregúntale a muchos otros papás muchas preguntas. Te darán muchos puntos de visto sobre este asunto de ser papá.

“¿Qué voy a hacer? ¿Dejaré la escuela? ¿Buscaré un trabajo de tiempo completo? ¿Dónde viviremos?”

Cuando te detienes a pensarlo, quizás te empiece a preocupar si podrás o no cuidar a un nuevo bebé y darle lo que necesita. Cuando recién se enteran que su pareja está embarazada, los futuros papás pueden llegar a sentir muchas emociones: felicidad, temor, amor y preocupación sobre el futuro.

Esta es una pequeña lista de algunas cosas sobre las que algunos nuevos papás se preocupan:

- No poder comprar todas las cosas que el bebé necesitará
- No poder hacer lo que se supone que el papá debe hacer
- No poder (o estar dispuesto) a amar lo suficiente a un bebé
- Cometer los mismos errores que crees que cometió tu papá
- No tener el control de tu vida
- No poder cumplir con lo que crees que significa ser padre
- No poder hacer cosas básicas para ella como alimentarla, vestirla, lidiar con su llanto y cuidarla cuando está enferma
- Que tu pareja crea que no la amas a ella y al bebé si le comentas tus temores
- Que las cosas nunca vuelvan a ser iguales con la pareja

ACTIVIDAD ¡Vaya! ¿Qué te parece la lista de preocupaciones? Y esas son sólo algunas. ¿Qué te preocupa más a ti de ser papá? Escribe aquí la lista: _____

Los Papás Hacen la Diferencia.



Estás ayudando a traer al mundo a un bebé, así que ya has hecho una diferencia y continuarás haciendo una diferencia si te quedas o no en su vida. La cuestión es si harás una diferencia positiva o negativa. Participar activamente en la vida de tu bebé le dará una mayor oportunidad para crecer saludable, fuerte e inteligente. Al no estar presente harás una diferencia porque crecerá sin saber qué hacen los papás. Crecerá queriendo tener y necesitando un papá. **¿Cuál diferencia quieres hacer?**



El bebé ya viene en camino y tú y la mamá trabajan juntos para criar a un niño saludable y feliz. Muy bien. Entonces ¿has estado pensando en esa palabra que empieza con la “M”?

¡MATRIMONIO! ¿Han hablado de eso desde que se enteraron que estaba embarazada? Es muy seguro que ella ya lo ha pensado y que tú también. A continuación encontrarás alguna información que te ayudará a continuar pensando en eso. Cuando los niños crecen con sus propios papás en una familia saludable, con padres casados ¡es más probable que pasen cosas buenas!

Los niños generalmente:

- Están más saludables física y mentalmente
- Es menos probable que sean pobres
- Les va mejor en la escuela
- Tienen niveles más bajos de abandono escolar
- Tienen menos embarazos a una edad temprana
- Logran mejores trabajos al terminar de estudiar
- Son menos propensos a abusar de las drogas
- Tienen menos problemas con la ley

Los papás tienden:

- Vivir vidas más largas y saludables
- Ganar más dinero que los padres solteros
- Tener más dinero ahorrado cuando deciden jubilarse que los solteros

Pero estas cosas no se logran con cualquier matrimonio... ¡sólo con un matrimonio sano! Todos tenemos problemas y discusiones. Pero las personas que quieren lo mejor para sí mismos, sus parejas y sus hijos aprenden a no ser tan severos el uno con el otro... ¡y a resolver las cosas! Sin ninguna duda, el matrimonio puede ser muy bueno.

Un Matrimonio Saludable

¿Qué te impide casarte? ¿Qué te impide tomar ese siguiente paso? Son pensamientos como:

- “No sé si estoy preparado para ese compromiso”.
- “No siempre estamos de acuerdo”.
- “Nos deberíamos esperar hasta que nos llevemos bien todo el tiempo”.
- “Si tan sólo pudiera conseguir un buen trabajo tendría el dinero para una boda bonita con anillos y todo eso”.
- “Hay muchas cosas que necesito tener primero... un trabajo, un carro, un buen lugar donde vivir...”

ACTIVIDAD ¿Cuáles son algunas de las cosas que piensas?

Algunas personas quieren que todo esté perfecto, resuelto... todo listo y acomodado antes de casarse. Pero la verdad es que... ¡EL MATRIMONIO NO ES LA META FINAL! ¡La vida no es así! ¡NADIE EN LA HISTORIA DEL MUNDO ha logrado solucionarlo TODO! Deja el matrimonio para el último y nunca te casarás. El matrimonio se trata de trabajar juntos para obtener todas esas cosas que los dos quieren. Lo que importa es que los dos se quieran y amen a sus hijos, y que ambos quieran lograr más en la vida y darle a sus hijos más de lo que tuvieron cuando eran niños.

¿Pero qué puedo hacer?

Ya que lo preguntas, aquí hay algunas sugerencias... Busca a personas que parecen tener matrimonios que sí funcionan. Pregúntales qué piensan del matrimonio, cómo les ha ido. Busca información sobre organizaciones comunitarias y religiosas que ayudan a las parejas que están pensando en casarse. Tú y tu pareja podrían hablar con una de ellas.

La Verdad y Nada Más que la Verdad



Cuando los papás pasan tiempo con sus hijos desde un principio y trabajan para mantener una buena relación entre ellos, algo bueno sucede para los niños. Esto indican las investigaciones:

- Es más probable que sean bebés o niños activos, saludables y fuertes.
- La mayoría de ellos obtienen mejores resultados en las pruebas de desarrollo.
- Son menos propensos a la violencia, a ser anti-sociales, peligrosos o hasta delincuentes.
- Esperan más tiempo antes de tener relaciones sexuales.
- Es más probable que vayan a la escuela y continúen con sus estudios. También es menos probable que repitan el año.
- Tanto los niños como las niñas son más independientes, tienen mejor auto control y son mejores líderes.
- Las niñas tienen relaciones mejores en la vida, especialmente con los hombres. Recuerde, el papá es el primer hombre que conocen.

ACTIVIDAD Piensa en tu papá. ¿Qué diferencia hizo él en tu vida? ¿Quieres lo mismo para tu bebé o quieres que las cosas sean diferentes?

¡Participa Activamente Siempre!



Si te importa tu bebé y te mantienes cerca de él, TÚ puedes hacer una DIFERENCIA en la vida de tu hijo. Seamos realistas, es fácil hacer un bebé. Ser papá es diferente. Para ser papá tienes que participar activamente. Algunas personas creen que sólo las mujeres pueden entender y sólo a ellas les importan los bebés. ¡NO ES VERDAD! Hay muchas cosas que como hombre puedes hacer... ¡empezando AHORA!

Hay personas que pueden ayudar a que la mamá y el bebé estén bien mientras ella está embarazada. Sin embargo, a veces estas personas no siempre se acuerdan de dejarle saber al papá cómo van las cosas. Así que involúcrate y haz preguntas. Busca tú mismo la información. ¡Participa!

Las Visitas Prenatales: ¿Por qué son tan importantes?



¡Necesito Una Pista: ¿Qué son las visitas prenatales?

Prenatal significa “antes del nacimiento”. Son las visitas a las que tiene que ir la mamá en cuanto sepa que está embarazada... y durante todo el embarazo. **¡Son muy importantes!**

¿Por qué son tan importantes las visitas prenatales?

Son muy importantes porque ayudan a saber cómo está creciendo el bebé y si ambos, mamá y bebé, están saludables. **¡Si existe un problema, lo querrá saber lo más pronto posible!**

¿Qué pasa durante las visitas prenatales?

El ginecólogo OB/GYN examinará a la futura mamá y al bebé. Hay otros proveedores además del OB, que pueden proveer atención prenatal al igual que atender nacimientos en Texas. Estos incluyen Enfermeras Parteras Certificadas, Parteras Licenciadas y Médicos de Práctica Familiar.



¡Necesito Una Pista:

¿Qué es un OB/GYN? ¡Eso no es una palabra!

No, es una abreviación. “OB” es la abreviación de obstetra (o cuidado del bebé antes del nacimiento). “GYN” es la abreviación de ginecología (cuidado de la mujer).

El doctor hace preguntas sobre cómo está la mamá y la revisa a ella y al bebé tocándole el vientre y revisándola internamente para saber cómo está creciendo el bebé. Quizás utilice un aparato especial para hacerlo... o hasta le haga un sonograma. Pregúntale al doctor si te puede dar una copia del sonograma. ¡Es emocionante ver al bebé cuando todavía se encuentra dentro de mamá!

¿Cada cuándo son las visitas prenatales?

El horario de visitas usualmente es:

- Una vez al mes los primeros seis meses del embarazo.
- Cada dos semanas durante el séptimo y octavo mes del embarazo.
- Cada semana durante el noveno mes del embarazo.

¡Es importante asistir a todas las visitas prenatales! **¡Se trata de la salud y seguridad del bebé por eso debes ESCRIBIRLO EN EL CALENDARIO!**

¿Por qué debo asistir a las visitas prenatales?

Estas son tres cortas y sencillas razones por las que debes ir: Para estar ahí para el bebé; para apoyar a la mamá y para que no te quedes fuera de todo lo relacionado con el bebé desde el principio. En otras palabras, tienes mucho que ver con el sano desarrollo y crecimiento del bebé. Las visitas prenatales son el momento para que sepas lo que está ocurriendo con el bebé y cómo puedes ayudarla para que se mantenga saludable. ¡Y aún hay más! Son una buena forma de demostrarle a tu pareja que te importan ella y el bebé... y eso mejorará las cosas aún más entre ustedes. El asistir a las visitas prenatales te coloca en la categoría de papá de primera calidad.

¡No te quedes fuera de lo que sucede con el bebé!

Es fácil encontrar varias excusas para no ir:

- “A nadie le gusta ir al doctor”. Eso incluye a tu pareja, ella se sentirá mejor si estás ahí también.
- “Es muy difícil pedir el tiempo libre en el trabajo para ir a las visitas prenatales”. Pregúntale a tu patrón. Muchos trabajos dan el tiempo libre para que los papás puedan asistir.
- “Pero... yo no soy el que va a tener al bebé”. El verdadero paciente es el bebé - tu bebé - y ella te necesita.
- “Ella no me dijo que tendría la cita”. No esperes a que ella te diga. ¡Pregunta! Estás mostrando tu apoyo al preguntarle.

Debes tratar de asistir a TODAS las citas, pero si no puedes ir a algunas, pregúntale a tu pareja cómo le fue. Declara tu interés. ***Dile al mundo, “Soy papá. ¡Voy a ser importante para mi bebé y su mamá!”***

¿Qué clase de preguntas debo hacer al médico?

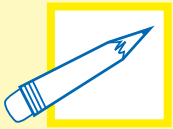
Algunas de las preguntas que deberás hacer son:

- ¿Cuánto tiempo lleva en la práctica de la medicina?

- ¿Dónde atiende el parto de los bebés?
- ¿Podemos visitar el hospital antes de que nazca el bebé?
- ¿Permite que un familiar o entrenador esté presente durante el parto?
- ¿Cuántos sonogramas debe hacerse la mamá?
- ¿Puedo estar presente cuando nazca el bebé?
- ¿De todos los partos que atiende, qué porcentaje son por cesárea? Y si fuera necesario hacerle una a ella, ¿puedo estar presente?

¿Se te ocurren algunas otras preguntas? _____

INFORMACIÓN ADICIONAL: *Los papás que apoyan a las mamás de sus hijos y se llevan bien con ellas, aunque no vivan juntos, usualmente tienen hijos que sacan buenas calificaciones en la escuela.*



Consejo Para el Nuevo Papá:

Cuando tú y tu pareja tomen la visita guiada del hospital, asegúrense de preguntar cuándo, dónde y cómo sucederán las cosas. Así sabrán qué esperar cuando llegue el gran día.



¡Necesito Una Pista: ¿Qué es una cesárea?

Es una cirugía para que nazca el bebé. La forma natural de nacer el bebé es a través de la vagina, o el canal de parto. A veces, si la salud de tu bebé o de la mamá está en riesgo, el médico tiene que abrir la barriga y sacar al bebé de esa manera. Esta es una cirugía mayor y la recuperación es más larga que un nacimiento normal.

PRUEBAS PRENATALES IMPORTANTES

¿Qué prueba es?	¿Qué enfermedad detecta?	¿Por qué?	¿Qué ocurre después?
ETS- Enfermedades transmitidas sexualmente	Enfermedades transmitidas sexualmente como la sífilis, clamidia y gonorrea	Si no se descubren a tiempo pueden causar serios problemas en los órganos del bebé	Si se encuentra alguna ETS los doctores generalmente la tratan con antibióticos
Proteína en la orina	Señales de presión alta debido al embarazo	La presión alta puede causar a la mamá problemas del hígado y los riñones	El doctor podría recomendar descanso o parto anticipado
Diabetes	Los niveles de azúcar en la sangre	La diabetes puede causar malformaciones congénitas en el bebé	El doctor quizás le recomiende una dieta baja en carbohidratos o inyecciones de insulina
Prueba de Rh	La proteína en los glóbulos rojos de la mamá. Casi todos somos Rh+ (positivo)	Si ella es Rh- (negativo) sus glóbulos rojos podrían atacar a los del bebé	Una inyección llamada RhoGAM
Toxoplasmosis	Un insecto que se encuentra en las heces de los gatos y en la carne cruda	Si no se trata podría causar daños al cerebro, hígado y ojos del bebé	Si la prueba muestra que ella no es inmune, ayúdala a mantenerse alejada de los gatos, areneros y cualquier carne que no esté bien cocida
Alfa Fetoproteína	Revisa cuanta proteína crea el hígado del bebé	Demasiada proteína puede causar malformaciones congénitas mientras que los niveles bajos pueden causar otros problemas	Habla con el doctor
Estreptococo Grupo B	Bacteria en el sistema reproductivo de su pareja	En casos extraordinarios puede causar la muerte del bebé	Habla con el doctor
Anemia	Revisa el nivel de oxígeno/hierro en los glóbulos rojos de su pareja	Los niveles bajos de hierro en el cuerpo no son buenos para ella o para el bebé	El doctor quizás le pida que se tome una vitamina con alto contenido de hierro

Cómo Crear a un Bebé Saludable - El Papel del Papá



¿Cómo puedo ayudar para asegurarme de que mi bebé esté saludable?

No importa si vives con la mamá o no, trata de ayudarla lo más que puedas. Puedes ir con ella a una clase de entrenamiento para el parto para demostrarle que te importa. Haz lo posible por asegurarte que ella coma alimentos saludables, camine y no le afecte el estrés. Pasa el mayor tiempo posible con el bebé (sí, aún cuando ella está en el vientre de la mamá). **No fumes, bebas o uses drogas.** Todos sabemos que estas cosas son peligrosas para el bebé si mamá las usa. Pues, pueden ser igual de peligrosas si TÚ las usas. El humo en el aire es malo para la salud de la mamá y del niño. Las drogas y el alcohol te hacen perder el control y eso puede ser peligroso para todos.

ACTIVIDAD ¿Qué estás haciendo ahora para asegurar que el bebé esté saludable? _____

ACTIVIDAD ¿Qué más puedes hacer durante el resto del embarazo para asegurar que el bebé esté saludable? _____

¡Muéstrame el Dinero!



Después de hacerse a la idea de que van a tener un hijo, los nuevos papás empiezan a considerar lo que va a costar todo. Las cuentas del doctor, comida, ropa, cuna, pañales... ¡Increíble! Hay pasos que puedes tomar para estar preparado para todos los costos económicos de ser un nuevo padre.

Presupuesto

Hacer un presupuesto te ayudará a saber cómo mejor gastar tu dinero en artículos necesarios para tu nuevo bebé. También te dará una idea de cuánto dinero necesitas para pagar por todos estos artículos.

TABLA DE PRESUPUESTO

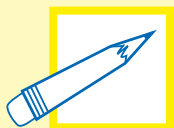
Ingreso Mensual		Gastos Mensuales	
Sueldo	\$ _____	Renta/Hipoteca	\$ _____
Ayuda Social	\$ _____	Impuestos de Propiedad/ Seguro	\$ _____
Seguro Social	\$ _____	Luz/Servicios Públicos	\$ _____
Otro	\$ _____	Agua	\$ _____
		Teléfono/Celular	\$ _____
		Comida	\$ _____
Ingreso Total:	\$ _____	Transportación/Gasolina	\$ _____
Total de Gastos:	\$ _____	Gas/Aceite (de calefacción)	\$ _____
Diferencia:	\$ _____	Seguro Médico	\$ _____
		Pago de Vehículo	\$ _____
		Seguro de Vehículo	\$ _____

TABLA DE PRESUPUESTO (CONTINUADA)

<p>Si no estás ganando suficiente dinero para pagar todos tus gastos, considera lo que puedes hacer para disminuir los gastos.</p> <p>Algunos gastos son fijos, que significa que no puedes cambiarlos.</p> <p>Otros son flexibles, que significa que puedes disminuirlos.</p> <p>Pregúntate:</p> <p>¿Puedo eliminar el servicios de cable de televisión?</p> <p>¿Apago las luces cuando salgo de un cuarto?</p> <p>¿Puedo caminar o ir en bicicleta en lugar de manejar?</p>			
		Ahorros	\$ _____
		Servicio de Cable de TV	\$ _____
		Gastos personales (artículos de aseo, ropa, etc.)	\$ _____
		Otros	\$ _____
	Gastos para el nuevo bebé:		
		Guardería	\$ _____
		Ropa	\$ _____
		Pañales y Toallitas	\$ _____
		Fórmula	\$ _____
		Juguetes	\$ _____
		Artículos de Aseo (jabón, pomada, talco)	\$ _____
	Gastos para el bebé que ocurren solo una vez:		
		Silla para el bebé	\$ _____
		Carreola	\$ _____
	Chupón de bebé	\$ _____	
	Bolsa para pañales	\$ _____	
	Cesto para pañales	\$ _____	
	Cuna	\$ _____	
	Mesa para cambiar pañales	\$ _____	
	Monitor de bebés	\$ _____	
	Botellas de bebés	\$ _____	
	Silla	\$ _____	
	Utensilios	\$ _____	
	Platos y tazones	\$ _____	

Compra lo que es importante.

Tendrás que decidir cuáles artículos son importantes para saber en qué debes gastar tu dinero. Esto significa que tendrás que poner una prioridad en comprar pañales, ropa de niño, cuidado de guardería y comida para bebé. Recuerda que dar pecho al bebé puede ahorrar hasta 1,000 dólares. Utiliza tu presupuesto mensual para prepararte a tomar estas decisiones.



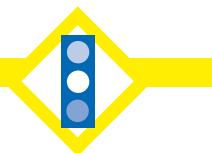
Consejo Para el Nuevo Papá:

Pregúntale a tus amigos y familiares si tienen cuna, corralito y otros artículos que te pueden ayudar para mantener los gastos bajo control. Asegúrate que estos artículos estén limpios y funcionen bien.

Ahorra Para el Futuro.

A pesar de todos los gastos para el nuevo bebé, jamás es un mal momento para empezar a ahorrar. Si pones una cantidad pequeña en una cuenta de ahorros cada mes, puede ayudarte para estar preparado para todas las cosas inesperadas que surgirán al crecer el bebé. Considera ahorrar por lo menos 25 dólares al mes para gastos inesperados o mayores, como la primera bicicleta de tu hija o colegiatura universitaria.

Qué Puedes Hacer Para Estar Preparado



Participa desde un principio. Esto le deja saber a tu pareja y a los demás que te importa lo que pasa y que quieres ser parte de la vida de tu hijo.

Apoya a tu pareja. Ve con ella a todas las visitas prenatales que puedas.

Planifica y arregla el cuarto del bebé. Consigue una cuna y prepárala según sea necesario. Compra reservas de pañales. Asegúrate de tener todas las cosas que necesita y que son fáciles de encontrar y utilizar.

¡Consigue un porta bebé! Llama al hospital y pregunta si ellos le regalan porta bebés a los recién nacidos o si saben dónde puedes conseguir uno.

ACTIVIDAD Haz planes importantes con tu pareja. Asegúrate de hablar de lo que pasará cuando llegue el momento de ir al hospital.

¿A quién llamarás cuando esté lista para ir al hospital?

¿A quién llamarás cuando esté en el hospital?

Si estás trabajando ¿cómo te contactará?

¿Qué ropa y cosas necesitará llevarse al hospital?

¿Cuando llegue al hospital dónde se registrará?

¿Cuáles son algunos de los papeles importantes que debes llevar al hospital?

¿Qué le Está Pasando a la Nueva Mamá?



Esta es una lista de cosas por las que tu pareja pudiera atravesar durante las próximas cuarenta semanas:

FÍSICAMENTE

Los primeros meses: Náuseas del embarazo, ardor de estómago, dolores de cabeza, cansancio y pechos sensibles.

Después: A veces quizás esté de mal humor o se le antojen comidas extrañas, empiece a sentir que el bebé se mueve y tenga ese “resplandor del embarazo”.

Los últimos meses: Quizás tenga más contracciones, sueño, dificultad para sentirse cómoda, camine diferente y sienta que las relaciones sexuales son incómodas.

EMOCIONALMENTE

Los primeros meses: Estará feliz de estar embarazada. Quizás tema que tú no la encuentras atractiva, se preocupe de lo que sucederá cuando nazca el bebé, se preocupe de sufrir un aborto natural y le disminuya el instinto sexual.

Después: Quizás empiece a depender más y más de ti, se le empiecen a olvidar las cosas, empiece a formar una relación con el bebé y sea sensible a los cambios de su cuerpo.

Los últimos meses: Le preocupará el parto, o que quizás tú ya no la quieras cuando nazca el bebé. También a veces quizás tenga mal genio.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A LA NUEVA MAMÁ?

Haz Cosas Lindas por Ella...

1. ¡Dale un buen masaje en la espalda y en los pies!
2. ¡Llévala a cenar o al cine!
3. Dale muchos abrazos. ¡Estudios realizados muestran que entre más abrazos a tu pareja más abrazará ella al bebé!
4. ¡Haz algunos de los quehaceres de la casa!
5. ¡Envíale una carta de amor!

El Papá Cocinero



Estas son algunas recetas sencillas que le puedes cocinar a tu pareja. Son una buena forma de demostrarle que ella... y su salud, son importantes para ti.

LICUADO ENERGÉTICO

- ½ vaso de leche descremada
- 1 plátano
- 12 fresas
- jugo de dos naranjas

Combina los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y sírvelo frío o sobre hielo picado.

OMELETTE MEXICANO BLANCO ABIERTO

- 3 huevos
- 1 cucharadita de cilantro (bien picado)
- 1/4 de tasa cebollita picada o cebolla roja en cuadros
- pimienta negra al gusto

Separa la yema de los huevos. Bate lo blanco del huevo en un traste hasta que se ponga espumoso y vacíalo en un sartén. Prende la estufa a fuego mediano. Cuando lo blanco del huevo empiece a cocerse, añade los demás ingredientes. Cocina hasta que el huevo esté firme. Colócalo en el plato y sírvelo.

REFRIGERIOS BÁSICOS Y RÁPIDOS

Limpia y corta zanahorias o apio para que los puedas comer a cualquier hora. Haz huevos y péralos. Prepara una mezcla con frutas secas, nueces, pasas y semillas de girasol.

ACTIVIDAD ¿Qué se te ocurre que le podría gustar a la futura mamá?

ACTIVIDAD ¿Qué otras cosas podrías cocinarle? _____

¿Qué Pasa Si Tú y la Mamá del Bebé No Están Juntos?



A pesar de que tú y la mamá de tu bebé ya no tienen una relación romántica, seguirán conectados toda la vida de su hijo. Hay cosas que puedes hacer para apoyar a tu hijo y a su mamá, aunque ya no están juntos.

1. Una de las más cosas importantes que puedes hacer es asistir a las visitas prenatales con la mamá. Si no es posible, debes preguntarle sobre las visitas y hablar solo sobre asuntos del bebé.

¿Tienes buena opinión del doctor?

¿Cómo te fue en la primera consulta?

¿Cómo va el desarrollo del bebé?

¿Cuándo es la próxima visita?

¿Van a hacerte un sonograma?

¿Hay algo en lo que puedo ayudar?

2. Edúcate sobre las etapas de desarrollo y sigue el progreso del bebé por tu propia cuenta. A pesar de que ya no hay una relación romántica con la mamá, esto no quiere decir que debes alejarte del proceso.

3. Consigue cosas para cuando llegue el bebé. Esto puede ser tan simple como preguntarle a la mamá lo que necesita para el bebé, investigar sobre los porta bebés para el automóvil o tener una fiesta para celebrar la llegada del bebé. Cualquiera que sea la situación, puedes mostrar tu apoyo asegurándote que no le falte nada a tu niño.

4. Debes ser considerado con ella por los cambios que trae un embarazo. Recuerda que las mamás deben cambiar su comportamiento al momento que saben que están embarazadas; esto no es igual para los papás. Cuando hables con la mamá, considera que quizás ella no quiere escuchar de la fiesta que tuviste el fin de semana o cuánto te estás divirtiendo con tus amigos.

5. Pon el ejemplo haciendo cambios saludables a tu vida. Sabemos que el comportamiento peligroso puede afectar el desarrollo saludable del bebé. Da tu apoyo y entendimiento porque los cambios pueden ser difíciles de hacer. La mejor manera de apoyar a mamá es hacer esos mismos cambios saludables también. Esto le demostrará que es importante para ti y apoyas el desarrollo saludable del bebé compartiendo en los sacrificios que requiere.

ACTIVIDAD ¿Qué más puedes hacer para mostrarle a la mamá que deseas ser parte de la vida de tu hijo? _____

ACTIVIDAD ¿Qué estás dispuesto a hacer para estar junto a tu nuevo bebé? _____

ACTIVIDAD ¿Qué no estás dispuestos hacer? _____



Lo Que Puedes Esperar Cuando Llega el Bebé

Los recién nacidos pueden... ¡VER!

Mucha gente todavía piensa que los recién nacidos no pueden ver. ¡No es verdad! Pueden ver las cosas que están entre 8 y 10 pulgadas de distancia de sus ojos (más o menos la distancia entre ellos y mamá o papá cuando están en sus brazos). A los tres meses ya pueden ver muy bien. ¿Qué es lo que más les gusta ver? ¡A TI! ¡Pero ten cuidado! Las luces muy fuertes pueden molestarle los ojos a un bebé. Los recién nacidos no estarán listos para subirse a un escenario por un buen tiempo.

Los recién nacidos son... ¡CURIOSOS!

Les gusta ver las cosas de cerca... especialmente las que se mueven.

Los recién nacidos pueden ¡OÍR!

Los recién nacidos oyen muy bien. Desde que nacen pueden voltear hacia un sonido para ver de donde viene. Reaccionarán a los sonidos fuertes o repentinos o hasta llorarán para dejarle saber que se espantaron. El recién nacido puede empezar a reconocer tu voz si le hablas mucho. Entre más escuchan la voz del papá más aprenden de él los bebés... y además aprenden como hablar. A los niños les gustan los sonidos suaves. ¡Cuando nazca el bebé no lo acerquen a la música fuerte!

Los recién nacidos... ¡SIENTEN!

A los bebés les encanta que los carguen cerca del cuerpo para sentir el calor y escuchar los latidos del corazón. Hazlo muy seguido, desde que esté recién nacido, pero siempre sostenle la cabeza cuando lo hagas. **¡Cargar al bebe en los brazos no es consentirlo demasiado!**

Los recién nacidos pueden... ¡HACER COSAS!

Los recién nacidos agarrarán cualquier cosa que les pongan en las manos. Ni siquiera lo piensan. Agarran las cosas mejor cuando están recién nacidos que después. También tratan de agarrar cosas con los pies. No podrá mantener la cabeza levantada pero ¡lo intentará!

Los recién nacidos pueden... ¡PENSAR!

Es cierto, no piensan con palabras, pero ¡esos pequeños cerebros parecen esponjas que absorben todo a su alrededor! Y muy pronto empezarán a entender todo. El bebé no tardará mucho en empezar a conectar las cosas a su alrededor. Quizás descubra que Mamá significa comida, especialmente si le da pecho. El bebé quizás piense en ti, su Papá, como la diversión. Es por eso que reaccionará ante ti y ella de diferentes maneras. También reconocerá las caras y aprenderá a imitarlas. A esta temprana edad el bebé estará descubriendo las diferencias entre las cosas. Le gustarán las cosas circulares más que las que tengan líneas y las cosas blancas y negras que las de colores.

Los Lazos Afectivos Con el Nuevo Bebé!



Necesito una Pista:

Lazos afectivos... quiere decir ¿cómo el lazo de un vaquero?

No, es muy diferente. Cuando hablamos de lazos afectivos nos referimos al sentimiento de cercanía que tú y el bebé comparten.

¿“El bebé me querrá?”

Durante las primeras 4 a 6 semanas después de su nacimiento el bebé probablemente no te dará muchas señales de que estas haciendo un buen trabajo como papá. De hecho, parecerá que sólo duerme, come, orina y llora todo el tiempo. Esto podría hacerte sentir que el bebé no te quiere. ¿Qué sucede entonces? Podrías retirarte un poco y dejar de demostrar que la quieres. Hacer algo así crearía un círculo vicioso que empeora cada día y no soluciona nada. Lo tienes que detener. Crear los lazos afectivos te ayudará a ti y a tu bebé.

¿“Cómo le hago para crear los lazos afectivos”?

Uno de los mejores métodos para crear lazos afectivos es asignar un tiempo especial para pasarlo con el bebé en el hospital o lo más pronto posible después del nacimiento.

Sonríele, mírala a los ojos y háblale. Entre más pronto estés cerca de ella y hagas algo con ella, mejores lazos afectivos se crearán. Aprenderás lo que hace para mostrarte lo que quiere. ¿Quiere que la cargues, juegues con ella, o la arrulles para dormirse? Con el paso del tiempo el bebé aprenderá que puede contar contigo. Esto le dará un sentimiento de seguridad y le ayudará a tener mejor autoestima. Los lazos afectivos no se forman instantáneamente. No tiene nada de malo si parece que no te llevas muy bien con el bebé desde el principio. No te preocupes. Pronto te ganará el corazón y tú te ganarás el de ella. A continuación encontrarás unas ideas divertidas que te ayudarán a formar los lazos afectivos con tu bebé:

- **EL CONCURSO DE LA MIRADA FIJA.** Quédatele mirando al bebé para ver quien parpadea primero. ¿Crees que ganarás? No lo creo. A los bebés les encanta quedársele viendo a las personas. ¡Tendrás una gran lucha en tus manos!
- **¡JUEGA AL CANGURO!** Ponte un porta bebés y carga a tu bebe al tiempo que haces tus quehaceres cotidianos. Levanta las hojas del patio, lava el carro, juega con el perro. Al bebé le encantará.
- **¡LEE LA PÁGINA DE DEPORTES EN VOZ ALTA!** Al bebé le gustará oír tu voz, pero no entenderá ni una palabra de lo que oiga. Así que lee algo que TE GUSTE A TI. Al bebé no le importará. Lee la página de deportes, los anuncios clasificados, la programación del día. Para ella es una canción de cuna.
- **¡MUÉSTRALE COMO SE SIENTE!** Deja que te toque el bigote, las manos. Todos se sienten diferentes, le encantará.

¡“No me dejan acercarme a mi bebé”!

Después de que el bebé llegue a casa, quizás te sientas como que nadie te está dando la oportunidad de acercarte a él. Puede parecer que otros se están encargando de todo porque creen que los papás no quieren participar... o no saben cómo hacerlo. Muchas personas creen que el trabajo de los papás no empieza hasta que el niño está en la escuela. ¡ESTO ES UN GRAN ERROR! Si el papá no empieza a formar los lazos afectivos cuando el bebé aún está pequeño tendrá más dificultad para hacerlo cuando crezca. Todavía lo podrá hacer, pero será más difícil.

ACTIVITY ¿Podría suceder algo o alguien podría impedir que compartas con tu hijo y formes los lazos afectivos? ¿Qué puedes hacer al respecto para que puedan comprender tu deseo de crear lazos afectivos con tu bebé y participar activamente en su vida desde un principio? _____

¿“Qué puedo hacer para ayudar con eso de los lazos afectivos”?

Muchas cosas. Dale de comer al bebé. Cámbiale los pañales. Acurrúcala. Báñala. Arrúllala para que se duerma. Levántate en la noche cuando se despierte. Háblale. Camina con ella en brazos cuando lllore o esté molesta. Estas son cosas que no se pueden hacer demasiadas veces. Entre más las hagas mejor. **A esta edad un bebé no se puede mimar demasiado, así que continúa haciéndolo.** Muéstrales a los demás que puedes hacerlo. Cuando alguien empiece a cambiarle el pañal di, **“Yo soy su papá. A mi bebé le gusta que yo lo haga”.**

¿“Cuál es el regalo más importante que puedo hacerle al bebé”?

¿Es dinero para juguetes y ropa bonita? ¿Son pañales limpios y bonitos para reemplazar los sucios? ¿Es no hacer ruido cuando duerme? Existen muchas respuestas... pero todas concluyen con lo mismo: **¡CONFIANZA!** El regalo más importante que le puedes dar al bebé es enseñarle a confiar... a saber que estarás ahí cuando ella te necesite... **que puede contar contigo.**

¿“Por qué es tan importante la confianza”?

Por que los bebés que **no** aprenden a confiar crecerán no sintiéndose seguros. Sin sentirse bien o confiar en sí mismos. Sin creer que otros (como tú) los aman. Sin saber cómo amar a otros (como tú). Sin confiar en los demás. Pensando que no son importantes. Sin respetar a los demás.

Tu actitud hacia el bebé y la manera en que lo cuidas puede afectar: su desarrollo cerebral. Qué piensa de sí mismo y el mundo a su alrededor. Qué piensa de ti y los demás por el resto de su vida. Su habilidad de confiar.

¿“Cómo puedo enseñar a mi bebé a confiar”?

Ella aprenderá a confiar cuando sepa que tu estarás ahí para consolarla cuando llora. Darle de comer cuando tiene hambre. Jugar con ella cuando está aburrada. Cambiarle el pañal cuando está orinado... o hasta sucio. Cargarla cuando se siente sola.

El tratar de entender cuáles son las necesidades del bebé y estar a su lado le ayuda a saber que puede **contar contigo y confiar en ti**. Ella necesita esto para crecer saludable, feliz e inteligente. Muchos hombres no cuidan a un bebé hasta que no se convierten en papás. A muchos hombres no les gusta hacer algo que desconocen porque no se quieren ver mal. Aprender a cuidar al bebé desde antes de su nacimiento te ayudará a sentirte más cómodo en tu nuevo papel de papá.

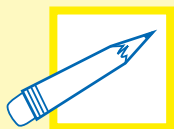
¡Cómo Cambiar un Pañal!



Para muchos papás el sólo pensar en cambiar un pañal les da ASCO. Creen que no saben hacerlo y no quieren aprender. Es fácil cambiar un pañal. Si la mamá puede hacerlo, tu también. De hecho, tu puedes aprender a hacer todo lo que la mamá hace, sólo que tu quizás lo hagas de forma diferente. El cambiar pañal no es “cosa de mujeres”; es “cosa de ambos padres”. Con el tiempo probablemente descubrirás tu propio estilo de hacerlo. Entonces puedes decir con orgullo, **“nadie le cambia el pañal como su papá”**.

¿"Porqué querría cambiar un pañal"?

Una vez que hayas aprendido a cambiar el pañal puedes relajarte y disfrutar del momento. Es una oportunidad para establecer esa relación de padre e hijo. En otras palabras... es una oportunidad de establecer los lazos afectivos. A muchos bebés les gusta que les cambien el pañal. Para ellos es un momento para relajarse y podría ser una buena oportunidad para conocerse mejor. Además, el momento de cambiarle el pañal es un buen momento para hacerle cosquillas, darle besitos en la pancita, y jugar con los deditos de sus pies al "este cochinito se fue al mercado..."



Consejo Para el Nuevo Papá:

La verdad es que no a todos los bebés les gusta que se les cambie el pañal y no a todos les gusta todo el tiempo. No hay problema. El papá puede hacerlo. Siempre ten al alcance "los juguetes y cosas que capten su atención". También puedes colgar un móvil cerca para que el bebé lo vea y se entretenga.

¿"Cada cuándo le cambio el pañal"?

Se le debe cambiar el pañal al bebé cada vez que esté muy orinado o cuando se haya ensuciado. Esta es la mejor forma de prevenir que se roce.

¿"Cómo lo hago"?

Con cuidado coloca al bebé en una superficie plana, como una mesa para cambiarla o la cama. Siempre mantén una mano sobre el bebé. ¡Se mueven en un abrir y cerrar de ojos! Quita el pañal jalando las cintas adhesivas, levanta al bebé de los pies y saca el pañal. Luego cierra el pañal y ponlo en la basura. Limpia al bebé con una toalla para bebé. No limpies sólo las partes fáciles. Límpiela bien por todos lados. Colócala sobre un pañal limpio. Asegúrate que el bebé está sobre el lado correcto del pañal, así es — los pañales tienen una parte para enfrente y otra para atrás. Cúbrela con el frente, jala las cintas adhesivas y pégalas. Recuerda: ¡SI MUY SUELTO, GOTEARÁ! ¡SI MUY APRETADO, GRITARÁ! Deja suficiente espacio para meter por lo menos dos dedos en la cintura del pañal. ¡Está lista! Ahora te puedes lavar las manos.



Consejo Para el Nuevo Papá:

No tires las toallitas normales a la tasa del baño. ¡La pueden tapar! Tíralas a la basura con el pañal o asegúrate de que son toallas que se deshacen.

Dormir, Vestir, Asear



Dormir

Durante los primeros meses el bebé dormirá entre 15 y 20 horas al día. Ahora es el momento oportuno para empezar a pensar en un lugar seguro y callado para que duerma.

COSAS IMPORTANTES sobre cómo dormir al bebé:

- Nunca acuestes a un bebé sobre una almohada, un sofá suave, una cama para adultos o una cama de agua. No pongas juguetes, cobijas o almohadas en la cuna cuando el bebé esté durmiendo. Necesitas hacer esto para asegurarte que el bebé no se vaya a asfixiar.



Necesito una Pista:

¿Asfixiar?

Asfixiar. Esto quiere decir que el aire no entra al bebé porque algo le está cubriendo la cara. Podría morir de eso ¡TEN CUIDADO!

- Siempre acuesta boca arriba al bebé cuando esté dormida... no boca abajo o de lado. Trata de recordar “Boca arriba... un sueño seguro”. O inventa tu propio dicho que te ayude a recordar. Los bebés que duermen boca arriba son menos propensos a morir de SMSL.



Necesito una Pista: ¿“Qué es SMSL”?

Significa Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. A veces los bebés mueren repentinamente y los doctores no saben por qué. Podría haber muchas razones. Los bebés que duermen boca abajo tienen un mayor riesgo de morir de SMSL.

Vestir

Cuando le cambies la ropa hazlo quitándole sólo una parte a la vez para que nunca tenga que estar completamente desvestida y se enfríe. Puedes colocarle una toalla o una cobija en el pecho. Esto le ayudará al bebé a sentirse seguro y tranquilo.

Asear

Todos los recién nacidos tienen piel que se les pela o escamosa. Es normal. No utilices lociones o aceites para prevenir que esto suceda. Las uñas deben mantenerse cortas. Aunque puede tomar mucho tiempo, el utilizar una lima de uñas o lima de cartón es el método más seguro para reducir y suavizar las uñas. Una alternativa es cortar las uñas con cuidado con un cortaúñas de bebé o tijeras de uñas de bebé que tienen puntas redondeadas contundentes. (NO use cortaúñas de tamaño adulto - por accidente puede cortar la punta del dedo o dedo del pie en lugar de la uña del bebé.)

No le pongas nada en los oídos o en la nariz. Estos se asearán solos. Sólo límpiale el exterior de estas partes. **Nunca utilices cotonetes o hisopos.** Lo pueden picar y causar daños.

Dar de Comer



¿“Es más saludable la leche materna que la fórmula”?

¡Por supuesto que sí! Cada mamá produce leche hecha a la medida— específicamente para su bebé. La leche materna está repleta de ingredientes vivos que protegen al bebé de las enfermedades e infecciones a las que está expuesto. Esto significa que tendrá que llevarlo menos veces al doctor y por lo tanto tendrá más dinero en el bolsillo.

Los niños que toman pecho también son menos propensos a morir de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) o desarrollar diabetes, obesidad, asma y ciertos tipos de cáncer cuando crezcan. ¡Los niños que toman leche materna también tienden a ser más inteligentes!

Dar pecho no sólo es más saludable para el bebé, sino que para la mamá

también. Dar pecho quema 700 calorías al día, por lo cual las mamás que dan pecho tienden a mantener un peso saludable y tienen un menor riesgo de sufrir diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer de mama y del ovario.



Consejo Para el Nuevo Papá:

Si la mamá está dando pecho y lleva el bebé a la guardería por primera vez, dígale que se siente en el piso un rato y juegue con los juguetes y abrace a los demás niños. Su leche entonces producirá los anticuerpos para proteger al bebé de las bacterias a las que esté expuesto en la guardería.

“Yo soy el hombre. ¿Qué tiene que ver conmigo el dar pecho?”

Buena pregunta. El dar pecho es asunto de la mamá, ¿verdad? No exactamente. Dar pecho puede tomar bastante tiempo de la mamá. Los bebés comen 8 a 12 veces en 24 horas, por lo cual ella pasará la mayoría de su tiempo dándole de comer y cuidando al bebé. Muchas veces es difícil para la mamá balancear estas necesidades con mantener un hogar. Aquí es donde entra el papel que jugará el papá. ¡Pon manos a la obra para que ella pueda saber que tiene tu ayuda! Lava la ropa. Cocínale a la mamá comidas más saludables y recuerda, nada de alcohol. Puedes estar orgulloso sabiendo que mientras estás apoyando a la mamá mientras que da pecho, la salud de tu bebé, crecimiento y desarrollo van en buen camino.

¿“Cómo le hago para darle de comer al bebé?”

Darle de comer a tu bebé es una oportunidad para crear lazos afectivos con tu bebé y hacerla sentirse bien de sí misma.

La leche materna

Ya que la leche materna esté bien establecida (entre 4 a 6 semanas), puedes pasar tiempo especial dándole de comer a tu bebé con una botella de leche materna mientras que la mamá toma tiempo para descansar. Encuentra un lugar cómodo donde se puedan relajar, cargarla en los brazos y mirarla a los ojos. Asegúrate de cargar al bebé mientras le das de comer y siempre sostén el biberón. No apoyes el biberón en algo. Eso podría causar que el bebé se ahogue y tenga más infecciones del oído.

Leche de fórmula

Los bebés que son alimentados con leche de fórmula se les debe ofrecer 2 onzas cada 2 a 3 horas durante sus primeros seis meses. Se debe preparar y darles más fórmula si parecen tener más hambre, especialmente mientras crece el niño. Los recién nacidos pueden comer porciones más pequeñas pero más frecuentes. No necesitan vitaminas o alimentos extras. Los bebés no deben tomar leche entera, kool-aid, sodas, té, jugos de fruta, etc.

Si quieres calentar el biberón, colócalo bajo la llave de agua caliente, no hirviendo, durante unos minutos. Siempre revisa la temperatura de la fórmula dejándote caer unas gotas sobre la muñeca para asegurar que no está muy caliente. No utilices un horno de microondas para calentar el biberón. Jamás debes ponerle líquidos que no sean leche materna o fórmula en sus botellas. No le debes añadir cereal u otro material para hacerla más gruesa al menos que tu bebé tenga alguna necesidad médica y es recomendada por su doctor. Revisa los biberones de vez en cuando para asegurarte que está saliendo suficiente leche. Debe salir una gota a la vez.

Después de alimentar al bebé

Cuando acabe de comer debes eructar al bebé frotándole suavemente la espalda mientras la apoyas en una posición vertical. Si te sobra leche en el biberón después de darle de comer al bebé, tírala. La bacteria en la boca del bebé se mezclará con la leche en el biberón y podría causar que se enferme si le das la misma leche otra vez.

Después de comer, cámbiale el pañal, y déjalo dormir en tu pecho. A los bebés les encanta el contacto con la piel de su papá y escuchar su fuerte voz. Esta es una gran manera de formar lazos afectivos con papá.

“¿Puede trabajar mamá y dar pecho?”

Hay MUCHOS desafíos sociales para las mamás que dan pecho. Sin embargo, la mayoría de las mamás están protegidas bajo una ley federal que requiere a los empleadores proveer un tiempo razonable de descanso y un lugar privado que no sea un baño para que mamá saque leche durante el día laboral. Las familias pueden recibir más información sobre cómo combinar el trabajo y dar pecho, así como otros temas relacionados a dar

pecho acudiendo a la página Internet en breastmilkcounts.com.

¿“Cuándo necesita empezar a recibir alimentos nuevos el bebé”?

El bebé sólo debe tomar leche materna o fórmula durante los primeros seis meses de vida. No debe probar jugo, té, kool-aid, leche entera o alimentos sólidos, incluyendo el cereal.

El Llanto



¡ES NORMAL LLORAR! La mayoría de los bebés lloran por unas dos horas al día y muchos se ponen molestos al final del día.

LLORAR ES IMPORTANTE. Es el único método de comunicación que tiene el bebé para dejarte saber que está incómoda y desea ayuda. ¿Estás listo para esto?

NADIE PUEDE HACER QUE UN BEBÉ DEJE DE LLORAR. Ni las mamás, papás, doctores, expertos en bebés... NADIE. Los bebés dejan de llorar cuando están listos, así que relájate. No es el trabajo del papá hacer que deje de llorar. El trabajo del papá es mostrarle que vive en un mundo extraordinario lleno de gente que la ama y a quien le importan sus necesidades. Si te mantienes relajado y la tratas con cuidado cuando llora, empieza a aprender a comunicarse. El lazo afectivo entre ustedes se hace más fuerte. Ella empieza a sentirse bien de si misma y su mundo. Entre el papá más responde con calma al llanto del bebé, más fuerte se hacen los lazos afectivos entre el papá y el bebé. Entre más fuertes sean los lazos afectivos, más inteligente, saludable y fuerte es el bebé.

¿“Entonces qué debo hacer si llora el bebé”?

Cuando el bebé lllore y tu sabes que ya le has cambiado el pañal, dado de comer y eructado, aquí hay algunas cosas que puedes intentar: Espera un minuto antes de hacer algo. Inclínate sobre ella sin levantarla y háblale con suavidad. Acaríciala la cabeza mientras cuentas en voz alta “1,001...1,002...1,003...1,004...1,005...” Llévale la mano a la boca para que se pueda chupar los dedos. Lévantala y cárgala. Intenta darle un chupón. Arrúllala en los brazos y recuéstala sobre tus hombros. Sal a caminar afuera con ella.

MEZCLA DIFERENTES FORMAS DE LIDIAR CON EL LLANTO. Intenta mezclar diferentes sonidos, movimientos, tacto y cosas que ella pueda ver. Por ejemplo: Carga al bebé y frótale la espalda mientras camina... y hasta cántale.

INVENTA UNA FORMA NUEVA. La misma forma no funciona siempre o para todos. No utilices sólo las ideas de los demás, inventa las tuyas. Si no funciona después de unos cinco minutos, intenta algo más o añade algo nuevo a lo que estás haciendo. ¡Y sigue intentándolo!

QUE NO TE DÉ VERGÜENZA. Quizás a veces pienses que lo que estás haciendo es demasiado tonto para un hombre... especialmente si hay otra gente cerca. ¡No te des por vencido! Enorgullécete de saber que otros te respetarán de verdad, aunque no lo digan, cuando vean que mantienes la calma mientras el bebé llora.

NO SIENTAS COMO QUE NO ERES UN BUEN PAPÁ. Si has hecho todo lo posible y simplemente ya no puedes aguantar el llanto del bebé, ¡tómate un descanso! ¡Está bien! Enorgullécete de saber qué hiciste lo mejor que pudiste. Recuerda, cada que trates al bebé con calma y amor aprenderás algo nuevo sobre lo que funciona y lo que no.

MANTÉN LA CALMA. El llanto de un bebé es uno de los ruidos más fuertes de la naturaleza. Es tan fuerte como una camioneta sin mofle- ¡es casi lo suficientemente fuerte para causar dolor! A veces esto de verdad puede molestar. Un bebé que llora puede frustrar... y hasta hacer enojar a cualquiera. Una palmada se puede convertir en cachetada, un abrazo firme en un apretón, un arrullo en un rebote vicioso.

ANTES DE QUE ESTO SUCEDA: Deja todo lo que estás haciendo. Deja al bebé en un lugar seguro. Busca ayuda. Respira, tranquilízate y recuerda que hiciste lo mejor que pudiste.

Los bebés lloran por muchas razones. Siempre recuerda, es más importante mostrarle al bebé cuanto la amas y quieres ayudarle que adivinar exactamente qué es lo que la está haciendo llorar. Si has hecho todo lo posible y el bebé continúa llorando, quizás tengas que dejarla que llore hasta que se duerma. Está bien. A veces los bebés no saben ni por qué lloran.

TABLA DE LLANTO

Revise...	Si la respuesta es...	Luego Haga Esto...
¿Pañal mojado/sucio? No ↓	Sí →	Cambie el pañal
¿Hora de comer? No ↓	Sí →	Dé de comer al bebé
¿Incómodo? No ↓	Sí →	Levante y cambie al bebé a otro lugar. Revise si se siente caliente o frío. Ajuste la ropa. Revise que no tenga sarpullido.
¿Burbuja de gas? No ↓	Sí →	Cargue al bebé sobre su hombro. Camine, frotándole la espalda tiernamente hasta que eructe.
¿Aburrido/molesto? ¿Quiere que lo abracen? No ↓	Sí →	Abrace, mime, bese, lea un cuento, cante, muestre dibujos interesantes o lleve a pasear. Dígale que lo ama.
¿Cansado? No ↓	Sí →	Meza suavemente al bebé y díga cuánto lo ama o cante canciones de cuna hasta que se duerma.
¿Tiene cólicos? No ↓	Sí →	Acuéstese y deje que el bebé se quede dormido sobre su pecho. Asegúrese de sujetarlo suavemente.
¿Enfermo? No ↓	Sí →	Asegure que no tenga calentura. ¿Cuáles son los síntomas? Llame al doctor.
Algo inusual. ¿Cambio de horario? No ↓	Sí →	Cargue, mime y háblele con voz suave al bebé.
¿Le están saliendo los dientes? ¿Cambios en la alimentación? ¿Estreñimiento? ¿Excremento raro? No ↓	Sí →	Déjele saber que usted lo cuidará.
¡Nada funciona!		A veces el bebé necesita llorar. Está bien. De todos modos puede mostrarle su amor.

ACTIVIDAD ¿Cuáles son algunas cosas que podrías hacer si el bebé llora por mucho rato? _____

Nunca Sacudas a un Bebé



A veces las personas pierden el control de tal manera con un bebé que no deja de llorar que lo único que se les ocurre es sacudirla. ¿Podría tener sentido esto?

Veamos: El sacudir a un bebé la espanta, lastima y hace llorar. Sacudir a un bebé de ninguna manera hará que deje de llorar. Sólo llorará más. **¡SACUDIR A UN BEBÉ NO FUNCIONA!**... y es **¡MUY PELIGROSO! El cuello del bebé es débil y la cabeza es pesada.** El sacudir a un bebé se puede comparar con el latigazo que le ocurre al cuello en un accidente automovilístico. Le lastimará la espina dorsal y el cerebro del bebé. Quizás no notes el nivel del daño por mucho tiempo. Los doctores lo llaman Síndrome del Niño Sacudido y es una forma de maltrato de niños. Sacudir a un bebé puede causar sangrado en el cerebro, ceguera, pérdida de audición, convulsiones, lesiones a la espina dorsal, parálisis cerebral y **¡HASTA LA MUERTE!** ¡Nunca sacudas a un bebé! Dile a cualquier persona que podría cuidar del bebé lo que es el Síndrome del Niño Sacudido. Si sabes que tu bebé ha sido sacudida.. o piensas que posiblemente haya sido sacudida... llévala a la sala de urgencias o llama al 911. Si crees que tu bebé ha sido sujeta a maltrato, llama al (800) 252-5400 para reportarlo.

La Seguridad del Recién Nacido



Nunca dejes a un bebe solo en un carro... ¡ni por un minuto!

Andas de prisa. Sólo tienes que entrar a la tienda por un segundo, así que dejas al bebé en el carro. ¿Qué pasa si no puedes encontrar lo que buscas, si la línea en el mostrador es más larga de lo que pensabas? El bebé estará bien, ¿verdad? ¡No! Esto es lo que podría suceder. Aún cuando no hace mucho calor, si las ventanas están cerradas puede subir el calor adentro

a un nivel que podría lastimarle el cerebro al bebé... ¡permanentemente!

Alguien podría robarte el carro... y el bebé. Si dejas el carro prendido, el bebé se podría salir de su asiento y accidentalmente mover la palanca del auto y echarlo a andar. El bebé podría mover los controles y quedarse atrapado entre los asientos o las ventanas. El humo del motor podría enfermarla o hasta matarla. Quizás sea más fácil dejar a un bebé en el carro... pero no es muy inteligente. **¡LLÉVATE AL BEBÉ CONTIGO!**

Protege al bebé de las mascotas.

A veces las mascotas se encelan de los bebés y los muerden.

Cuando bañes al bebé.

Asegúrate de que el agua de la tina está tibia, ¡pero NUNCA caliente!

Cuando cargues a un recién nacido.

Cuando cargues al bebé, lo cual deberías hacer muy a menudo, ¡siempre recuerda apoyarle la cabeza y el cuello!

Todo Sobre las Cunas



Cuando el bebé llegue a casa, una de las cosas más importantes es tener preparado el lugar donde va a dormir. ¿Por qué? Porque tu estarás haciendo otras cosas mientras el bebé duerme (si tienes suerte estarás durmiendo también). Algo puede suceder mientras no la estás viendo.

Asegúrate que la cuna del bebé es un lugar seguro donde pueda dormir.

- Asegúrate que los barandales de la cuna no están separados por más de 2 3/8 pulgadas. Si el espacio es más grande, la cabeza del bebé podría atorarse ahí.
- Asegúrate de que todas las partes quedan bien puestas.
- Algunas cunas fabricadas antes de junio de 2011 tienen barandales laterales que caen hacia abajo para permitir un fácil acceso al bebé. Este estilo de cuna ha sido retirado del mercado debido a los riesgos de seguridad. Si vas a utilizar este estilo de cuna, considera investigar si el fabricante puede proporcionarte herramientas para asegurarte de que los lados estén seguros y firmes.

- Si puedes ajustar el lado de la cuna o la altura del colchón, asegúrate que cuando se detiene el lado esté al menos nueve pulgadas sobre el colchón. Cualquier medida menor y el bebé podría caerse. Asegúrate de que puedas bloquear el lado hacia arriba o hacia abajo, pero que tu bebé no pueda desbloquearlo.
- Asegúrate que el colchón le queda a la cuna. Si le caben dos dedos entre el colchón y el lado de la cuna, el colchón es demasiado pequeño y el bebé se puede quedar atorado.
- Nunca pintes una cuna o los muebles del bebé con pintura que contenga plomo. ¡Eso es peligroso! Los muebles que tengan pintura que se está pelando se deben lijar y pintar de nuevo. ¡El bebé se podría comer la pintura que se está pelando!
- Si la cuna está hecha de madera, lija las partes que podrían tener astillas.
- No elijas una cuna con postes en las esquinas. La ropa del bebé se podría atorar ahí y hacer que se quede colgado y se asfixie.

Convierte tu Casa en una Zona Libre de Humo



No permitas que nadie fume cerca del bebé. El humo lastima a los bebés MÁS de lo que lastima a los adultos. Se dobla la probabilidad de que muera de SMSL. Los bebés que tienen papás que fuman sufren más problemas de los pulmones, alergias e infecciones del oído y nariz. El humo le puede causar problemas respiratorios a los bebés, lo cual podría aumentar el riesgo de SMSL (ver la sección de “Necesito una pista” en la página 37).

Si fumas, ¿dónde fumarás? ¿Qué le dirás a los amigos que enciendan cigarrillos dentro de la casa? ¿Hay un lugar afuera de la casa donde les puedas decir que vayan a fumar si desean hacerlo?

El Apoyo a la Mamá del Bebé



Ser papá es el trabajo más importante que tendrás en la vida. Parte de ese trabajo es ser una buena pareja para mamá. Mostrar apoyo es otro trabajo importante que tiene el papá. Mamá se sentirá exhausta cuando llegue a casa del hospital. El parto es diferente para todas las mujeres, y el cuerpo de la mamá ha experimentado muchas cosas. Se sentirá física y emocionalmente agotada y necesitará tu ayuda para regresar a la vida normal.

“¿Cómo la apoyo?”

La mamá se sentirá mejor más pronto si tu:

- Le das tiempo para descansar.
- Le demuestras que te importa cómo se siente.
- La dejas que pase tiempo con amigos.
- Te gusta jugar con el bebé junto con ella.

Otra forma de mostrarle apoyo a la mamá es ayudándole a cuidar al bebé. Puedes hacerlo dándole de comer, cambiándole el pañal, bañándolo y aseándolo, parándote a veces durante la noche a darle el biberón si viven juntos, cuidando del bebé mientras la mamá sale de compras o a hacer un mandado.

Préstale atención a la mamá. Haz cosas como:

- Buscar una niñera que cuide al bebé mientras salen a cenar y al cine.
- Cocinarle su comida favorita.
- Llevarla a que rente su película favorita y verla juntos sin reírte o burlarte de ella. Sentarte a su lado y disfrutar estar viendo la película con ella.
- Darle un masaje y escucharla mientras habla de lo que hizo en el día. No añades nada sobre tu día... sólo escucha. Todos los días trata de encontrar pequeñas y nuevas formas de portarte bien con ella. Te sorprenderá cómo las pequeñas cosas hacen la diferencia.
- Piensa en nuevas formas en las que le puedes demostrar apoyo - como cocinar, limpiar y ayudar con los mandados.

¿Qué es la Depresión Después del Parto?



Muchas mamás, después de tener a sus bebés, se pueden sentir deprimidas por un tiempo. Quizás lloren con facilidad, no coman o duerman, se enojen o preocupen de cosas sencillas. Muchos doctores creen que estos cambios en la pareja son ocasionados por los cambios hormonales que ha experimentado la mujer.



Necesito una Pista: ¿Qué son las Hormonas?

Son químicos que crea el cuerpo que pueden afectarnos en muchos aspectos: Como nos vemos, actuamos, crecemos, nos sentimos.

Las hormonas de tu pareja han estado jugando un juego de tenis durante los últimos meses mientras estaba embarazada. Pasará un tiempo antes de que se normalicen. Lo principal que debes recordar es ¡tener paciencia! En la mayoría de los casos estos sentimientos duran sólo unas semanas. Todo lo que puedes hacer es apoyarla. Anímla a que salga de la casa por un rato y revisa que esté comiendo una dieta saludable.

Establece la Paternidad Legal



¿Adivina qué? Si no están casados cuando nazca el bebé... no eres el papá legal. ¡No tienes derechos sobre el bebé! “¡No puede ser cierto!” Sí lo es. La ley considera a los papás de diferente manera que a las mamás. El sistema legal lo hace porque está tratando de obtener lo mejor para los niños. Eso quiere decir que tienes que ESTABLECER LA PATERNIDAD.

“¿Cómo puedo establecer la paternidad?”

En Texas puedes firmar un formulario que se llama Reconocimiento de Paternidad (Acknowledgement of Paternity) mientras están en el hospital. La mamá lo tiene que firmar también. Sin embargo, no lo tienes que firmar precisamente en el hospital, tendrás otras oportunidades para hacerlo. Antes de firmarlo habla con alguien en quien confíes, alguien que sabe de esto — que en realidad sabe — y entérate bien de cómo funciona todo.

“¿Por qué importa si establezco la paternidad o no?”

Porque muchas cosas importantes suceden cuando un papá y su niña son “oficiales”. Esto es lo que la paternidad legal hace por tu niña: Le deja saber quién es su papá y más importante conoce a su papá. Le ayuda a sentirse mejor de sí misma, a obtener beneficios del programa de Seguro Social, Medicare y beneficios de incapacidad si algo te ocurre a ti. Tu niña puede heredar cosas de ti, como un carro o una casa, y podrá obtener el historial médico que corresponde a tu lado de la familia.

Si tú y la mamá se separan, te extiende la posibilidad para que puedas obtener la custodia de tu hija. Si no eres el papá legal, la mamá no tiene que mostrarte el expediente médico o de escuela y ni siquiera tiene que decirte donde está. Si la mamá tiene custodia, puedes obtener el derecho a visitar a tu hija. Si no eres el papá legal ¡no es automático! El padre con custodia (tú o la mamá) puede recibir manutención de niños o manutención médica del otro padre.

Encontrar un Trabajo e Ir a la Escuela



Entre más estudios tengas más dinero ganarás para mantener a tu familia.

Para Hombres:	Ingreso Mensual Mediano Es:
Sin diploma de secundaria	\$12.93/hora
Con diploma de secundaria o con Certificado GED	\$18.78/hora
Algo de estudio universitario	\$21.80/hora
Título universitario	\$31.23/hora

“¿Cómo le hago para hacer todo esto... y también ser papá?”

Muy bien, así que necesitas trabajar. Tu hijo y tu pareja están contando contigo para apoyar a tu familia. Y tú sabes qué es lo que debes hacer. ¿Pero cuál es el plan? Si trabajas de tiempo completo ganarás más en menos tiempo y acumularás experiencia que te ayudará a encontrar trabajos en el futuro. Hasta los trabajos de medio tiempo le pueden ayudar a tu familia y culminar en un trabajo de tiempo completo. Algunos quizás necesiten recibir primero entrenamiento u obtener su diploma o GED. Las buenas noticias es que hay personas que te pueden ayudar a encontrar un buen trabajo. Existen centros de trabajo a través de todo el estado, posiblemente haya uno en tu ciudad. Los centros de trabajo pueden ayudarte a conseguir anuncios de trabajos disponibles, crear un currículum, practicar cómo realizar entrevistas y explorar tus decisiones laborales. Puedes obtener mayor información y buscar la dirección del centro más cercano en la página Internet de la Comisión Laboral de Texas al www.twc.state.tx.us. En algunas partes del estado puedes llamar al 2-1-1 para obtener información sobre el centro más cercano. También puedes obtener información sobre un centro en la

sección azul del directorio telefónico donde se encuentra la información de las agencias de gobierno bajo el nombre de “Texas Workforce Commission” (“Comisión Laboral de Texas”). Trabajar lleva mucho tiempo y es importante recordar que tienes que buscar el tiempo para estar con el bebé porque te necesita más ahora que en cualquier otro momento en su vida.

Vive Como un Papá... ¡Participa Activamente!



Lo sabemos, ya has escuchado esto antes... y seguiremos diciéndolo. ¡PARTICIPA ACTIVAMENTE! Cuando decimos “participa activamente” no queremos decir “siempre estés junto de ella”. Significa que le tienes que demostrar a tu niña que eres una persona con la que puede contar, que estás dispuesto a ayudarla, que eres una persona cariñosa. Si quieres que tu hija se convierta en una persona de quien pueda estar orgullosa, necesita que tu le muestres cómo. Necesita saber que hay un hombre a quien le importa y que cree que es importante. Así aprenderá a sentirse orgullosa de sí misma.

Cuida Tu Salud

No le será de gran ayuda a tu bebé si estás enfermo, ebrio o drogado. Ayúdate a ti mismo y a tu hija: aliméntate bien, duerme lo necesario, haz suficiente ejercicio y mantén tu distancia lejos del alcohol y las drogas. Tu hija necesita que estés con ella. No la defraudes.

Date Tiempo Para Ti Mismo

Aunque no lo creas, para ser un buen papá necesitarás tener tiempo para ti mismo, para hacer lo que te gusta y no puedes hacer con el bebé o con su pareja. Cosas como ver la televisión, salir con los amigos, salir a pescar, hacer ejercicio o trotar. Es saludable salir de vez en cuando. Te permite relajarte y pensar en otras cosas. Entonces te sentirás relajado y preparado para volver a “lo del bebé” cuando regreses. No te vayas por mucho tiempo, pero con regularidad tómate un tiempo sólo para ti. Pero recuerda: salir de fiesta causa cansancio. No hagas que el bebé sufra sólo porque estás muy cansado para estar con ella. ¿Qué es lo más importante aquí? Hay tiempo para todo, para estar con los amigos y para ser papá, pero ¡la paternidad es primero!

Puedes ser un héroe

Cuando un papá ama a su hijo, algo especial ocurre dentro de él. Se hace valiente. Se convierte en héroe. Edificios en fuego, árboles cayéndose... nada le impedirá que proteja a esa personita especial. Es natural — ni siquiera lo piensa.

En ocasiones cuesta trabajo ser héroe. Pero es BUEN TRABAJO. Eres un héroe para tu hija cuando:

- Eres honesto
- Controlas tu genio
- Eres fiable
- Le enseñas cosas nuevas
- No tomas ni usas drogas
- La amas

Algunas de las cosas mencionadas son difíciles de hacer. Haz tu mejor esfuerzo. Le enseñarás a tu bebé lo que significa ser un héroe... y serás el mejor y más importante hombre en la vida de tu bebé. Un papá que le enseña a su hija el camino hacia un mejor futuro es un verdadero ¡héroe!

MAPAS PARA NUEVOS PAPÁS RECURSOS

Unidos Papá y Mamá (Parenting Two-gether)

Incluye consejos, prácticas, actividades y recursos en la Internet sobre el cuidado básico del bebé, establecimiento de paternidad, paternidad responsable y matrimonios sanos.

Para Nuestros Niños: Aprendiendo A Trabajar Juntos, Una Guía Para La Paternidad Compartida

Explica este concepto y provee consejos sobre cómo compartir la paternidad. Esta guía la pueden usar los padres separados, divorciados o que no se han casado.

Padres Encarcelados y la Manutención de Niños

Información para padres encarcelados o que recientemente han salido de la cárcel, y que desean comenzar a pagar la manutención de niños debidamente y participar activamente en la vida de su niño.

Manual Para Padres Sin Custodia

Explica el sistema de Texas para la manutención de niños y los procesos legales involucrados para establecer la paternidad y cobrar la manutención de niños.

Manutención de Niños

Solicite los servicios de la División de Manutención de Niños de la Procuraduría General a través de la página Internet en www.texasattorneygeneral.gov y haga clic en "Manutención de Niños" o llame al (800) 252-8014.

Derecho de Familia

Línea Especial de Acceso y Visitas. Llame gratuitamente de lunes a viernes, 1 a 7 de la tarde, para hablar con un abogado en derecho de familia. Llame al (866) 292-4636, o visite www.txaccess.org.



El contenido ha sido adaptado por la Procuraduría General de
"Maps for New Dads"
publicado por: Healthy Families San Angelo
200 S. Magdalen, San Angelo, TX 76903 • (325) 658-2771 • www.hfsatx.com

Producido por:
La Procuraduría General de Texas, División de Manutención de Niños
Para más información sobre los servicios de la
Procuraduría General,
visite nuestra página Internet en www.texasattorneygeneral.gov
o llame al (800) 252-8014

PAPA'S