

Ser el mejor padre no es tarea fácil:



Si ambos padres están juntos deben estar de acuerdo en cómo criar a los hijos(as). Compartan las tareas y mantengan buena comunicación entre ambos. Aún si no vives con tu hijo(a) sigues siendo parte fundamental de su vida. Mantente en comunicación constante, cumple con tu responsabilidad de pensión alimenticia, cumple con tus visitas periódicas. Sobre todo mantén comunicación efectiva y cordial con la madre de tu hijo(a). Si tus hijos(as) están distantes llámales y escríbeles constantemente.

Ser padre comienza desde que se concibe al bebé y dura toda la vida. Ser papá requiere tiempo, atención y paciencia.

Oficinas Regionales Madres, Niños y Adolescentes:

Aguadilla (787) 246-9527	Mayagüez (787) 316-5498
Arecibo (787) 815-0083	Metro (787) 767-8770
Bayamón (787) 780-3445	Ponce (787) 840-7510
Caguas (787) 744-3141	Nivel Central (787) 765-2929
X. 1165	X. 4550
Fajardo (787) 801-3074	

Departamento de Salud
División Madres, Niños y Adolescentes
PO Box 70184 San Juan, PR 00936-8184

www.salud.gov.pr

Apoyado en parte por el proyecto H12MC2340COMPAB, U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act).

Rev. 6/2013

Departamento de Salud
División Madres, Niños y Adolescentes



Papá:
forma parte de mi vida



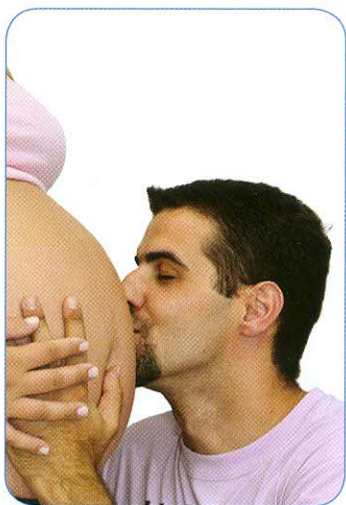
¡Voy a ser Papá!

Y ahora ¿qué debo hacer? ¿Estoy preparado para esta responsabilidad? ¿Cómo me adaptaré a esta nueva etapa de mi vida? Estas y muchas otras preguntas darán vuelta en tu cabeza, ser papá es algo muy grande e importante en la vida de un hombre. Ahora es que comienza tu gran trabajo de vida, el más importante de todos, ser padre. No te pongas ansioso ya verás lo maravilloso que es ser papá.

No existe un manual que te explique qué hacer y qué no hacer como padre. Pero esta información te ayudará a ti, papá, a asumir responsabilidades de tu paternidad desde antes que nazca tu bebé y conocerás como puedes ser de gran ayuda y apoyo a tu pareja durante y después del embarazo.



Ser padre comienza desde antes de nacer tu bebé. ¿Qué puedes hacer?:

- ★ Acompaña a tu pareja a las citas de cuidado prenatal.
- ★ Involúcrate en la planificación y llegada del bebé.
- ★ Asiste junto a tu pareja al curso prenatal y a las clases de parto.



- ★ Lee y oriéntate sobre el embarazo, el parto y la paternidad.
- ★ Ayuda a tu pareja a mantenerse saludable tanto física y mentalmente durante y después del embarazo.
- ★ Promueve que tu pareja no tenga contacto con el alcohol, cigarrillos o drogas.
- ★ Háblale a tu bebé desde que está en el vientre de mamá. De esta forma irá conociendo tu voz.
- ★ Se parte integral en el parto. Disfruta ver llegar a tu bebé.

Una vez nazca el bebé, ¿qué cosas puede hacer papá?

- ★ Participa en la alimentación del bebé.
 - ★ Cambia los pañales del bebé y ayuda a la hora de bañarlo.
- 
- ★ Carga a tu bebé y hazle sentir que en tus brazos está seguro.
 - ★ Léele y cántale a tu bebé, así asociará tu voz con tu rostro.
 - ★ Protege a tu bebé de peligros. Usa el asiento protector.
 - ★ Si fumas, no lo hagas cerca de tu bebé, cuida de su salud.
- 
- ★ Participa en los quehaceres de la casa mientras mamá descansa o cuida del bebé.
 - ★ Demuestra tu amor y cariño por tu bebé y tu pareja. Abrázalos y diles cuanto los amas.
 - ★ Apoya a tu pareja, permite que descanse un poco.

Como padre debes:

- ★ Satisfacer las necesidades físicas: cuidado médico, alimentación, ropa, vivienda.
- ★ Satisfacer las necesidades emocionales: amor, aceptación.
- ★ Satisfacer necesidades intelectuales: promover el aprendizaje, ayuda en las tareas escolares, explícales como son las cosas y contesta sus preguntas e inquietudes.
- ★ Disciplina con amor: establece reglas, no pegues, negocia, reconoce sus fortalezas, logros y buena conducta.
- ★ Sé ejemplo para tu hijo(a).
- ★ Toma tiempo para divertirte con tu hijo(a). Participa en juegos y actividades extracurriculares.
- ★ Habla y escucha a tu hijo(a).

