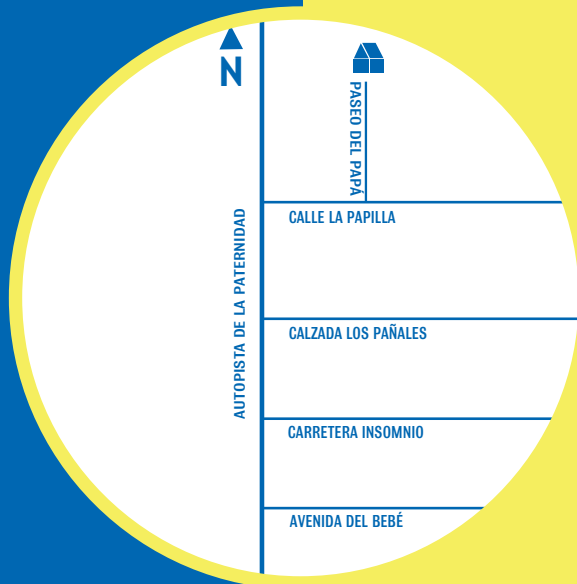


m a p a s

para los nuevos



S
A
P
A
P

Lista de Guia Prenatal

Fecha ¡Bienvenidos a la paternidad!

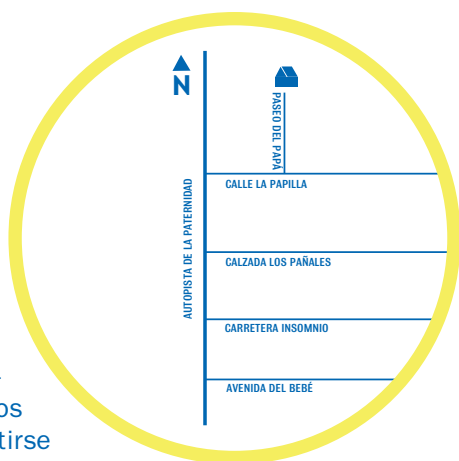
_____	¡Empecemos!	5
_____	Prenatal: El bebé en desarrollo	7
_____	¿Qué te parece que vas a ser papá?	7
_____	Qué esperar cuando se está esperando	8
_____	El primer trimestre	8
_____	El segundo trimestre.....	9
_____	El tercer trimestre	10
_____	Los temores de los papás... ¡Son muchos!	11
_____	Los papás hacen la diferencia	12
_____	De relajado a establecido	13
_____	La pura verdad	15
_____	¡Participa siempre!	16
_____	Las visitas prenatales	16
_____	Cómo crear a un bebé saludable - el papel del papá	21
_____	Muéstrame el dinero.....	22
_____	Algunas cosas que puedes hacer para estar preparado	23
_____	¿Qué le está pasando a la nueva mamá?	24
_____	¿Qué puedo hacer para ayudar a la nueva mamá?	24
_____	El papá cocinero.....	25
_____	¿Qué puedes esperar cuando nazca el bebé?	27
_____	¡Los lazos afectivos con el nuevo bebé!.....	28
_____	¡Cómo cambiar un pañal!	31
_____	Dormir, vestir, asear	33
_____	Dar de comer	34
_____	El llanto	36
_____	Nunca sacudas a un bebé.....	38
_____	La seguridad del recién nacido	39
_____	Todo sobre las cunas	39
_____	Convierte tu casa en una zona libre de humo	40
_____	El apoyo a la mamá del bebé	40
_____	¿Qué es la depresión puerperal leve?	41
_____	¿Qué sucede si tú y la mamá no están juntos?	42
_____	Establece la paternidad legal	43
_____	Encontrar un trabajo e ir a la escuela	45
_____	Vive cómo un papá ¡está presente!	46
_____	Toma tiempo para ti mismo.....	46
_____	Puedes ser un héroe	47

Mapas para los nuevos papás

Una guía para el cuidado de tu nuevo bebé

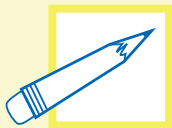
**¡Bienvenido a la paternidad!
¡Empecemos!**

No hay muchos hombres en el mundo que puedan decir que estaban totalmente preparados para convertirse en papás — o que por lo menos sabían cómo serlo — antes de convertirse en uno. Eso quiere decir que literalmente hay millones de hombres que se convierten en papás todos los días sin tener la menor idea de lo que harán una vez que traigan al bebé a casa.



Esta guía te muestra lo que los nuevos papás han descubierto, y hubieran querido saber desde un principio, sobre ese misterio llamado “tener un hijo”. 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 presentamos muchos pensamientos e ideas útiles. En las

secciones “CONSEJOS PARA PAPÁ” encontrarás consejos prácticos que te dan sugerencias útiles sobre cómo ser papá. Los presentaremos así:



Consejo para el nuevo papá:

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

De vez en cuando enfrentaremos palabras técnicas que son demasiado complicadas. No hay problema. Sólo busca esto:



¡Necesito Una Pista!

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

Eso es todo, así que prepárate para aprender algunas cosas, cometer algunos errores y ¡CONVERTIRTE EN UN SUPER PAPÁ!

Prenatal: El bebé en desarrollo



¿Qué te parece que vas a ser papá?

Los hombres y mujeres no siempre piensan igual. Para muchas mujeres (no todas) el enterarse de que tendrán un bebé es una buena noticia. A muchos hombres (no a todos) les toma un poco de tiempo aceptar la idea. Representa un gran cambio en sus vidas.

El embarazo es algo muy real para tu pareja porque ella tiene a un bebé que le crece día a día en su cuerpo. Quizás sea más difícil para ti notar que algo ha cambiado. ¡Quizás te sientas feliz, temeroso, acorralado!... ¡o todas estas cosas (y más) a la vez!

Cuando algunos hombres se enteran de que van a ser papás ¡entran en estado de shock! Otros fingen que no está pasando nada. Algunos papás no absorben la noticia hasta que su novia o esposa no tiene unos 7 meses de embarazo.

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 hombres esto ocurre cuando van a las visitas al doctor con su novia o esposa 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 la 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...** un sonograma y el hecho de que el bebé se mueva la ayudarán a ella a no preocuparse tanto sobre los abortos espontáneos.

Algunos hombres, pero no todos, se sienten más “hombres” cuando nace el bebé. Quizás te sientas tan orgulloso que quieras salir a mostrarle tu hijo o hija a tus amigos. Quizás quieras que todo el mundo vea qué bonita o guapo está el/la recién nacido(a), qué tanto participas en su vida y cuánto quieres a tu bebé. Recuerda, quizás tengas muchos sentimientos cuando te enteres de que tendrás un hijo. De hecho, quizás hasta te sientas diferente ahora comparado con la vez en que 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 se está esperando



Nueve meses. Parece mucho tiempo. Pues ES MUCHO TIEMPO para ella. Esto es lo que está sucediendo durante esos nueve meses...

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 a lo largo del estudio. 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... 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. Los doctores necesitan usar palabras diferentes y complicadas para lucir importantes.

Para las ocho semanas el feto puede mover la cabeza, los brazos y el cuerpo. El cerebro y otros órganos le están creciendo rápidamente. Tiene brazos pero le faltan dedos todavía. A los tres meses el bebé mide sólo entre 2 y 3 pulgadas todavía y pesa menos de una onza. Ya debe sentir dolor, doblar los dedos de las manos y pies, chuparse el dedo, voltear la cabeza, y expresarse con la cara... y hasta nadar, no muy lejos por supuesto. **“¿Mi bebé crecerá y se convertirá en jugador de fútbol americano o bailarina?”** Para este entonces todas las “partes” del niño o niña ya se han formado. El doctor te puede decir el sexo del bebé si quieres saberlo.

? ¿Qué quieres que sea, niño o niña? ¿Quieres saber qué será?

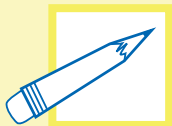
El segundo trimestre (semanas 14-27)

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 el vientre de la mamá; ¡puedes sentirlo cuando se mueve! Pronto podrá escuchar los sonidos de afuera, así que ¡cuidado con lo que dices! Tu bebé también puede aprender y recordar. Empieza a platicar largos ratos con él. Házlo 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 tiene uñas y cabello. El cerebro le está creciendo rápidamente ahora. Él puede ver a su alrededor, escuchar cuando hablas y hasta es capaz de llorar. Puede sentir cuando mamá y papá están estresados.

? ¿Qué le dirías a tu bebé ahorita? ¿Cómo te sientes cuando le hablas al vientre de la mamá?

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 al ritmo de la música. Intenta hablarle mientras tocas algo de música. 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 vivir por sí mismo fuera del cuerpo de tu pareja. Pronto se volteará 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 cómo se mueve ¡más le ayudará a crecer saludable! A fines del tercer trimestre tu bebé está creciendo mucho y ya no tiene lugar para moverse y estirarse (cosa que le gusta a la mamá).



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 directamente de ella. Eso significa que ella debe comer bien para asegurarse de 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 el 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 hombre en el mundo que ha tenido hijos. Muchos hombres como tú lo han hecho y han sobrevivido. Platica con otras personas, especialmente con otros papás, que hayan pasado por esto. Hazle muchas preguntas a otros papás. Te darán varios puntos de vista sobre lo que significa ser papá.

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

Cuando tomes un momento para pensarlo, quizás te empiece a preocupar si podrás cuidar a un nuevo bebé y darle lo que necesita. Cuando recién se enteran de 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 nuevo papá debe hacer
- No poder (o estar dispuesto) a amar lo suficiente a un bebé
- Cometer los mismos errores que cree que cometió su propio papá
- Perder el control de su vida
- No poder cumplir con lo que cree que significa ser padre
- No poder hacer cosas básicas como darle de comer, vestirla, lidiar con su llanto y cuidarla cuando está enferma
- Que su pareja crea que no la ama a ella y al bebé si le comenta sus 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 tu propia lista:



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 la palabrota que empieza con la “M”? “M”. Dejame ver... ¿migadas? ¿motor? ¿mamá? Lo que habíamos pensado es ¡**MATRIMONIO!** ¿Han hablado de eso desde que se enteraron de que ella estaba embarazada? Es muy seguro que ella ya lo ha pensado y que tú también. A continuación encontrarás alguna información que te ayudará a seguir pensando en eso. Los investigadores buscaron información al respecto y encontraron que cuando los niños crecen con sus propios papás en una familia saludable y donde los papás están casados, ¡es más probable que ocurran cosas buenas!

Los niños:

- 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:

- Viven más (¡para disfrutar el dinero que ganan los hijos en esos buenos trabajos!)
- Viven vidas más saludables
- Ganan más dinero que los padres solteros
- Tienen 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 desacuerdos. 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 duda alguna, 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 siempre”.
- “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?

Algunos hombres 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! Si dejas el matrimonio para el último nunca te casarás. El matrimonio se trata de trabajar juntos para obtener todas esas cosas que los dos quieren. Lo que importa es que 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 ustedes 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 y 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.

¿Quieres que tu pareja y tu hijo te respeten? ¡Asume la responsabilidad! Establécete y toma la responsabilidad de ser un esposo, un PAPÁ... y un hombre que se respeta a sí mismo.

¡Participa 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 crear un bebé. Ser papá es diferente. Para ser papá tienes que saber lo que estás haciendo y tienes que participar. Algunas personas creen que sólo las mujeres pueden entender a los bebés y sólo a ellas les importan. ¡NO ES VERDAD! Hay muchas cosas que como hombre puedes hacer... ¡empezando AHORA!

Existen 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?

Bien, esto no se refiere a los momentos antes de ir a nadar. Prenatal significa “antes del nacimiento”. Son las visitas a las que tiene que ir la mamá tan pronto 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, ella lo querrá saber lo más pronto posible!**

¿Qué pasa durante las visitas prenatales?

El médico ob/gyn examinará a la futura mamá y al bebé.



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 tu pareja 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 una verdadera película familiar poder ver al bebé cuando todavía se encuentra dentro del vientre!

¿Cada cuándo son las visitas prenatales?

El horario de visitas usualmente es:

- Una vez al mes por seis meses. Luego...
- Cada tres semanas por varias visitas. Luego...
- Semanas alternadas (una semana sí y una no) durante varias semanas.
- El doctor quizás la quiera ver una vez a la semana o hasta más seguido cuando se acerque la fecha del parto.

Escríbelo en el calendario

¡Es importante asistir a todas las visitas prenatales! **¡Se trata de la salud y seguridad del bebé!**

¿Por qué debo asistir a las visitas prenatales?

Después de todo tú eres hombre. Tú no estás embarazado, ¿verdad? 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 desarrollo y crecimiento sano del bebé. Las visitas prenatales son el momento para saber lo que está ocurriendo con el bebé y cómo lo puedes ayudar a 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 hace un papá de primera calidad.

INFORMACIÓN ADICIONAL: *Un estudio nacional señaló que el factor más importante que decide si una mujer asiste a las visitas prenatales es el apoyo de su pareja.*

¡Involúcrate en 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, y 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 él te necesita.
- “Ella no me dijo que tendría la cita”. No esperes a que ella te lo diga. ¡Pregunta! Estás mostrando tu apoyo al preguntarle.

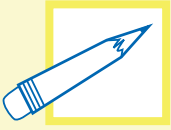
Debes tratar de asistir a TODAS las citas, pero si no puedes ir a algunas, pregúntale a tu pareja cómo le fue. Muestra tu interés. Díle al mundo, **“¡Voy a ser papá. Voy a ser importante en las vidas de mi bebé y de mi pareja!”**

“¿Qué clase de preguntas debo hacerle al médico ob/gyn?”

Algunas de las preguntas que deberás hacerle son:

- ¿A qué hospital está afiliada?
 - ¿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?
 - ¿Ha hecho muchas cesareas? 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, generalmente 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, asegúrate de preguntar cuándo, dónde y cómo sucederán las cosas. Así sabrás qué esperar cuando llegue el gran día.



Necesito una pista: ¿Qué es una cesarea?

Es una operación. A veces si el bebé no puede nacer en forma normal, el doctor tiene que abrirle el vientre a la mamá y sacar al bebé de esa manera.

PRUEBAS PRENATALES IMPORTANTES

¿Qué pruebas?	¿Qué enfermedad detecta?	¿Por qué?	¿Qué ocurre después?
ETS- Enfermedades transmitidas sexualmente	ETSs 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)	Casi todos somos Rh+ (positivo) Si 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, arenales 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 tu pareja 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 de que ella coma alimentos saludables, camine y no le afecte el estrés. Pasa el mayor tiempo posible con el bebé (sí, aún cuando está dentro del vientre de la mamá). Aunque no lo creas, el simple hecho de estar ahí y demostrar el amor que le tienes lo ayudará a crecer más saludable. **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?

¡Muestrame el dinero!



Después de acostumbrarse a la idea de que van a tener un hijo, los nuevos papás empiezan a considerar los gastos relacionados. Las cuentas del doctor, comida, ropa, cuna, pañales... ¡Increíble!

¿“Cómo voy a pagar todo esto ”?

Hay buenas noticias. Lo que estás sintiendo es NORMAL. Demuestra que quieres ser un buen papá para tu bebé. Es buena idea empezar a ahorrar dinero desde ahora, pero no te preocupes **demasiado** en comprar cosas para el bebé porque...tus familiares y amigos quizás tengan una cuna, un corralito, un porta bebé y ropa que te puedan dar o prestar. La mamá también obtendrá algunas de las cosas que necesita si tiene una fiesta en honor del bebé. Revisa los anuncios del periódico – ¡puedes encontrar muy buenas ofertas!



Consejo para el nuevo papá:

Recuerda, cuando compres o te presten cosas usadas asegúrate de que funcionen bien, estén limpias y sean seguras para el bebé.



Algunas cosas que 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. Vé 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 deberá llevar al hospital?
-
-

¿Qué le está pasando a la nueva mamá?



Esta es una lista de las cosas que tu pareja quizás experimente durante los nueve meses del embarazo:

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 el “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 se enoje fácilmente.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A LA NUEVA MAMÁ?

Haz cosas lindas por ella...

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

Compra comida saludable...

1. Cereales sin azúcar
2. Jugo de tomate o de verduras
3. Leche descremada
4. Agua embotellada
5. Huevos frescos
6. Crema de cacahuete
7. Frutas y verduras frescas, como zanahorias, apio, pepinos, tomates
8. Galletas saladas
9. Fresas y uvas congeladas

ACTIVIDAD ¡Piensa en otras cosas que podrían ser útiles y escríbelas aquí!

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

- 1/2 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. Cocínalo hasta que el huevo esté firme. Colócalo en el plato y sírvelo.

REFRIGERIOS BÁSICOS Y RÁPIDOS

Limpia y corta zanahorias o apio para que ella los pueda comer a cualquier hora.

Haz huevos hervidos y péralos

Prepara una mezcla con frutas secas, nueces, pasas y semillas de girasol

ACTIVIDAD ¿Qué se te ocurre que le podría gustar a tu pareja?

ACTIVIDAD ¿Qué otras cosas podrías cocinarle?



¿Qué puedes esperar cuando nazca 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 los papás cuando los tienen 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 dejarte 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 cómo hablar. A los niños les gustan los sonidos suaves. ¡Cuando nazca el bebé no lo acerques 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. Házlo muy seguido, desde que está recién nacido, pero siempre sosténle la cabeza cuando lo hagas. ***¡Cargar al bebé en los brazos no es consentirlo demasiado!***

Los recién nacidos pueden... ¡HACER COSAS!

Los recién nacidos agarrarán cualquier cosa que les pongas en las manos. Ni siquiera lo piensan. Agarran las cosas mejor cuando están recién nacidos. 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 redondas más que las que tengan líneas y las cosas blancas y negras en lugar de las de colores.

¡Los lazos afectivos con el nuevo bebé!



Necesito una pista: Lazos afectivos... es decir, ¿cómo el lazo de un vaquero?

No, es muy diferente. Cuando hablamos de lazos afectivos nos referimos a la 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 al bebé.

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

Uno de los mejores métodos para crear lazos afectivos es apartar un tiempo especial para pasarlo con el bebé en el hospital o lo más pronto posible después del nacimiento. Sonríele, míralo a los ojos y háblale.

Entre más pronto estés cerca de él y hagas algo con él, mejores lazos afectivos se crearán. Aprenderás lo que hace para mostrarte lo que quiere. ¿Quiere que lo cargues, juegues con él, o lo 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 hay 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 suyo. 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!** Pónte un portador para bebés y haz tus quehaceres cotidianos. Levanta las hojas del patio, lava el carro, juega con el perro. Al niño 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 oye. 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 CÓMO 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.

ACTIVIDAD ¿Podría suceder algo o alguien podría impedir que compartas con tu hijo y formes los lazos afectivos? ¿Qué puedes hacer al respecto?

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

Muchas cosas. Dale de comer al bebé. Cámbiale los pañales. Acurrúcalo. Báñalo. Arrúllalo para que se duerma. Levántate en la noche cuando se despierte. Háblale. Camina con ella en tus brazos cuando lllore o esté molesta. Éstas 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. Muéstrale 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? ¡NO! 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 te necesite... que puede **contar contigo**.

¿“Por qué es tan importante la confianza”?

Por que los bebés que **no** aprenden a confiar crecerán sin sentirse seguros. No se sentirán bien o confiarán en si 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. Lo que piensa de sí mismo y el mundo a su alrededor. Lo que piensa de ti y los demás por el resto de su vida. Su habilidad de confiar.

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

Ella aprenderá a confiar cuando sepa que tú estarás ahí para consolarla cuando llora. Darle de comer cuando tiene hambre. Jugar con ella cuando está aburrida. 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 quieren lucir mal. El 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, tú también. De hecho, tú puedes aprender a hacer todo lo que la mamá hace, sólo que tú quizás lo hagas de forma diferente. El cambiar un 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 entre 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 panzita, 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 siempre les gusta. 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 o cama para cambiarlo. **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 pónlo en la basura. Limpia al bebé con una toalla para bebé. No limpies sólo las partes fáciles. Límpialo bien por todos lados. Colócalo sobre un pañal limpio. Asegúrate de que el bebé esté 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 QUEDA MUY SUELTO, GOTEARÁ! ¡SI MUY APRETADO, GRITARÁ! Deja suficiente espacio para meter por lo menos dos dedos en la cintura del pañal. ¡Está listo! 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 sean toallas que se deshacen.



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.
- Siempre acuesta al bebé boca arriba cuando esté dormido... 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. Podrían haber muchas razones. Los bebés que duermen boca abajo tienen un mayor riesgo de morir de SMSL.

- Si la bebé está durmiendo profundamente, despiértala con cuidado. Quizás sería bueno que le froteras las manos y pies, le tocaras la cara y le cambiaras el pañal. Necesitas hacer esto para asegurarte de que el bebé no se vaya a asfixiar.



Necesito una pista: ¿“asfi-qué”?

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

Vestir

Cuando le cambies la ropa háglo quitándole sólo una pieza a la vez para que nunca tenga que estar completamente desvestido 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. Necesitas cortarles a menudo las uñas para que siempre estén cortas. Utiliza pequeñas tijeras sin pico y cortaúñas especiales para bebé cuando esté durmiendo. 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 (Q-tips) o hisopos.** Lo pueden picar y causar daños.

Dar de comer

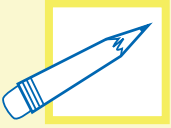


¿“Es más saludable la leche materna que la fórmula en polvo”?

¡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 contra 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. Las mamás que dan pecho tienden a perder el peso que aumentaron durante el embarazo más rápidamente y tienen un menor riesgo de sufrir osteoporosis y cáncer del seno y del ovario.



Consejo para el nuevo papá:

Si la mamá está dando pecho y lleva el bebé a la guardería por primera vez, dile 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? Pues, no exactamente. Dar pecho puede ser algo difícil y cansado para la mamá. Tendrá que pasar la mayoría de su tiempo dándole de comer y cuidando a la bebé. Aquí es donde entra el papel que jugará el papá. **¡Déjala descansar!** Limpia la casa. Lava la ropa. Cocínale a la mamá comidas más saludables y recuerda, nada de alcohol. Después de las comidas eructa al bebé, cámbiale el pañal, luego déjalo que descansa sobre tu pecho descubierto. A los bebés les encanta tener contacto de piel a piel con sus papás y escuchar su voz gruesa y rasposa. Esta es una gran forma para que los bebés formen lazos afectivos con sus papás.

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

Cada vez que puedas convierte el rato en que le das el biberón en un momento especial entre ustedes. Encuentra un lugar cómodo donde se puedan relajar, cárgarlo en los brazos y míralo 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. Es otra oportunidad para formar lazos afectivos con el bebé y ayudarlo a sentirse bien consigo mismo.

Los bebés que toman biberón tomarán entre 2 y 4 onzas de 6 a 8 veces al día. 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 parado en un sartén con 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.** 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. Revisa los biberones de vez en cuando para asegurarte de que está saliendo suficiente leche. Debe salir una gota a la vez. **No olvides** eructar al bebé después de que se tome dos onzas de fórmula o cada vez que parezca incómodo.

“¿Qué sucede si la mamá no puede dar pecho por mucho tiempo?”

Desafortunadamente, muchas mamás tienen que regresar a trabajar cuando los bebés aún están muy pequeños. Algunas mamás pueden sacarse la leche mientras están en el trabajo, pero otras no. Aunque la mamá no pueda sacarse la leche mientras está en el trabajo, puede continuar dándole pecho al bebé en las mañanas, tardes y fines de semana. Cualquier cantidad de leche materna que tome el bebé será buena para él y para mamá y ayudará al bebé a tolerar la fórmula.

Si la mamá tiene que volver al trabajo, debe comenzar a reemplazar una comida al día con un biberón de leche materna o fórmula unas dos semanas antes de volver al trabajo. Cuando llegue el día en que la mamá tiene que volver al trabajo, el bebé estará recibiendo biberones durante las horas que ella estará trabajando y continuará teniendo la relación que se forma al dar pecho cuando la mamá esté en casa.

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

El bebé sólo debe tomar leche materna o fórmula durante los primeros cuatro 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 incomodo 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 lo ama y a quien le importan sus necesidades. Si te mantienes relajado y lo tratas con cuidado cuando llora, empieza a aprender a comunicarse. El lazo afectivo entre ustedes se hace más fuerte. Él empieza a sentirse bien de si mismo y su mundo. Entre el papá más responde con calma al llanto del bebé, más fuerte se hacen los lazos entre el papá y el hijo. 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 llora y tú 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 él sin levantarlo y háblale con suavidad. Acarícialo 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. Levántalo y cárgalo. Intenta darle un chupón. Arrúllalo en los brazos y recuéstalo sobre tus hombros. Sal a caminar afuera con él.

MEZCLA DIFERENTES FORMAS DE LIDIAR CON EL LLANTO. Intenta unir diferentes sonidos, movimientos, tacto y cosas que él pueda ver. Por ejemplo: Carga al bebé y frótale la espalda mientras caminas... 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 que hiciste lo mejor que pudiste. Recuerda, cada vez que trates al bebé con calma y amor aprenderás algo nuevo sobre lo que sí y no funciona.

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 cuánto lo amas y quieres ayudarle que adivinar exactamente qué es lo que lo está haciendo llorar. Si has hecho todo lo posible y el bebé continúa llorando, quizás tengas que dejarlo que lllore hasta que se duerma. Está bien. A veces los bebés no saben ni por qué lloran.

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

Nunca sacudas a un bebé



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

Veamos: El sacudir a un bebé lo 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. Quizás no se note el nivel del daño por mucho tiempo. Los doctores lo llaman **Síndrome del Niño Sacudido** y es ESPANTOSO. Sacudir a un bebé puede causar sangrado en el cerebro, ceguera, pérdida del oído, convulsiones, lesiones a la espina dorsal, parálisis cerebral y ¡HASTA LA MUERTE! **¡Nunca sacudas a un bebé!** Díle a cualquier persona que podría cuidar al bebé lo que es el Síndrome del Niño Sacudido. Si sabes que tu hijo ha sido sacudido.. o *piensas* que posiblemente haya sido sacudido... llévalo a la sala de urgencias o llama al 911.

La seguridad del recién nacido



Nunca dejes a un bebé 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? 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 niño se podría salir de su asiento y accidentalmente mover la palanca del auto y ponerlo en movimiento. El niño podría mover los controles y quedarse atrapado entre los asientos o las ventanas. El humo del motor podría enfermarlo o hasta matarlo. Quizás sea más fácil dejar al bebé en el carro... pero no es muy inteligente. ¡LLÉVATELO 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 tú estarás haciendo otras cosas mientras el bebé duerme, y si tienes suerte estarás durmiendo también. Algo puede suceder mientras no lo estás viendo.

Asegúrate de que la cuna del bebé sea un lugar seguro para dormir.

- Asegúrate de que los barandales de la cuna no estén 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 queden bien puestas.
- Si el lado de la cuna se puede bajar, asegúrate de que los barandales queden por lo menos 9 pulgadas más arriba del colchón cuando esté abierta, o de lo contrario el bebé podría caer. Asegúrate de que puedas atrancar el lado de la cuna que se pueda abrir o bajar, pero que el bebé no podrá abrirla.
- Asegúrate de que el colchón le quede 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 daña 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 33).

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 después de estar en el 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:

- 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, levantándote a veces durante la noche para 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 la película con ella.
- Darle un masaje y escucharla mientras habla de lo que hizo en el día.
- No añadas nada sobre tu día... **solo escucha**. Todos los días trata de encontrar pequeñas y nuevas formas de portarte bien con ella. Te sorprenderá la forma en que las pequeñas cosas hacen una gran diferencia.
- Piensa en nuevas formas en las que le puedes demostrar apoyo – como cocinar, limpiar y hacer los mandados.

¿Qué es la depresión puerperal leve?



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 por 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: Cómo nos vemos, actuamos, crecemos, nos sentimos.

Las hormonas de tu pareja han estado jugando al tenis durante los últimos meses mientras estaba embarazada. Pasará un tiempo antes de que se normalicen. Lo importante que debes recordar es **¡se paciente!** 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.

¿Qué sucede si tú y la mamá no están juntos?



¿Qué hago para participar en la vida mi hijo si la mamá y yo no nos llevamos bien?

¿No te estás llevando bien con la mamá? ¿No quiere que estés cerca de ella? ¿Por qué? ¡Investiga! En serio, es importante. Una cosa es segura. ¡Tienes que querer hacerlo! Es trabajo duro ser papá. Pero es un buen trabajo... el mejor trabajo que tendrás en tu vida. Está claro que lo más fácil sería retirarte. Dejar que ella tenga al bebé sola, haga todo el trabajo y tenga toda la preocupación. Pero entonces tú no tendrías la diversión, las risas y el amor que esa personita te traerá. La mamá lo tendrá todo para ella sola. Si tú te retiras no tendrás la oportunidad de sentir el orgullo de ver a tu bebé crecer y convertirse en una persona fuerte, saludable y buena. Recuerda, este bebé es parte de ti - **¡es tu SANGRE!** Ya eres importante para él... ¡y todavía ni ha nacido!

Estas son algunas cosas que puedes hacer para demostrarle a la mamá que quieres ser parte de la vida del bebé.

- **Lleva una vida limpia.** Muéstrale al mundo que tienes lo necesario para ser un papá verdadero.
- **Arregla las cosas con mamá...** al menos lo suficiente para poder estar cerca de ella y el bebé.
- **Habla** con ella acerca de los planes para el futuro del bebé. Está con ella cuando nazca el bebé.
- **Ofrécete a ayudarla** cuando necesite un descanso.

ACTIVIDAD ¿Qué más puedes hacer para demostrarle a la mamá que quieres ser parte de la vida del niño?

ACTIVIDAD ¿Qué estás dispuesto a hacer para estar cerca del bebé?

ACTIVIDAD ¿Qué es lo que no estás dispuesto a hacer?

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 puedo creerlo!”** Es verdad. La ley considera a los papás de diferente manera que a las mamás. El sistema legal lo hace por que está tratando de obtener lo mejor para los niños... y para tu hijo. Eso quiere decir que tienes que **ESTABLECER LA PATERNIDAD LEGAL.**



Necesito una pista: ¿Qué significa “establecer la paternidad”?

Muy sencillo. Significa, “hacer lo correcto”. Puedes ser el padre biológico, el hombre que embarazó a la mamá, pero eso no te convierte en el papá legal. Para que sea legal la ley dice que tienes que “asumir la responsabilidad”, es decir, poner tu nombre en unos papeles y responsabilizarte de tu hijo.

¿“Cómo lo legalizamos”?

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 y 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 niño son parientes “oficiales”. Esto es lo que la paternidad legal hace por tu niño: Él sabe a quién pertenece. Le ayuda a sentirse mejor de si mismo, a obtener beneficios del programa de Seguro Social, Medicare y beneficios de incapacidad si algo te ocurre a ti. Tu niño 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.

Esto es lo que la paternidad legal hace por ti: Si tú y la mamá se separan, tú puedes obtener el derecho a visitar a tu hijo si la mamá tiene la custodia. Es verdad, si no eres el padre legal ¡no es automático! La paternidad legal también hace posible que puedas obtener la custodia. Si no eres el padre legal, la mamá no tiene que mostrarte el expediente escolar y médico del niño y ¡ni siquiera te tiene que decir dónde está el niño! Legalizar todo te hará sentir como un hombre que sabe enfrentar sus responsabilidades... ¡y ser un buen padre!

Encontrar un trabajo e ir a la escuela



Mientras más educación tengas, más dinero ganarás para mantener a tu familia.

Si:	Tu salario inicial podría ser:
No te graduaste de la secundaria	\$5.15/h - 30 horas a la semana
Tienes el G.E.D.	\$5.50 - 5.75/h - 35 horas a la semana
Te graduaste de la secundaria	\$6.10/h - 40 horas a la semana
Tienes entrenamiento laboral (computadoras, oficios, etc.)	\$12.00 - 15.00/h - 40 horas a la semana
Tienes título universitario	\$14.00 - \$17.00/h - 40 horas a la semana

Fuente: www.twc.state.tx.us/customers/jsemp/jsemp.html

“¿Cómo le hago para hacer todo esto... y al mismo tiempo 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. Afortunadamente hay personas que te pueden ayudar a encontrar un buen trabajo. Existen centros de trabajo a través de todo el estado, y 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 en 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. No cabe la menor duda, ser padre es trabajo arduo. Hay que ser hombre.

Vive como un papá... ¡está presente!



Lo sabemos, ya has escuchado esto antes... y seguiremos diciéndolo. ¡ESTÁ PRESENTE! (Te lo dije.) Cuando decimos “está presente” no queremos decir que “estés parado junto de ella”. Queremos decir que le tienes que demostrar al niño que eres una persona con la que puede contar, que estás dispuesto a ayudarlo, que eres una persona cariñosa. Si quieres que tu hijo se convierta en una persona de quien puedas estar orgulloso, necesita que tú le muestres cómo. Necesita saber que hay un hombre a quien le importa y que cree que es importante. Así aprenderá a sentirse orgulloso de sí mismo.

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 hijo: Aliméntate bien, duerme lo necesario, haz suficiente ejercicio y manten tu distancia lejos del alcohol y las drogas. Tu hijo necesita que estés con él. No lo decepciones.

Toma 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 que 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 “los asuntos 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 como para estar

con él. ¿Qué es lo más importante aquí? Hay tiempo para todo, para estar con los amigos y para ser papá, pero ¡la paternidad es tu prioridad!

Puedes ser un héroe

Cuando un papá ama a su hijo, algo especial ocurre dentro de él. Se hace valiente. Se convierte en héroe. Los edificios en llamas, 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 hijo cuando:

- eres honesto
- controlas tu genio
- eres fiable
- le enseñas cosas nuevas
- eres sobrio y no usas drogas
- lo amas

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



ATTORNEY GENERAL OF TEXAS
GREG ABBOTT

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 División de Familias y Niños de la Procuraduría General de Texas
Para mayor información sobre los servicios de la
Procuraduría General
visite nuestra página Internet en www.oag.state.tx.us
o llame al 1-800-252-8014

PARÁS