

ENGAGED FATHER
PROGRAM

PROGRAMA PADRE INVOLUCRADO
PAPÁS E HIJOS CRECIENDO JUNTOS



ZONA DE PAPÁS:

ESTRATEGIAS DE JUEGO PARA EL EMBARAZO



El programa *Engaged Father* (Padre Comprometido) ofrece apoyo y educación a padres y a hombres cuyas parejas están esperando un hijo, o a hombres que tienen un niño pequeño. Nuestro programa proporciona recursos de crianza para padres, así como el apoyo de otros padres en condiciones similares, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de las familias.

¡LLAMA AL 810-237-6161 PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN E INSCRIBIRTE EN EL PROGRAMA ENGAGED FATHER!

BIENVENIDO A LA PATERNIDAD

¡Los papás hacen la diferencia! Los niños que tienen un padre involucrado tienen más confianza, obtienen mejores calificaciones en la escuela, son menos propensos a usar drogas, y tienen menos probabilidades de estar involucrados en actividades delictivas. No importa si eres un papá nuevo o veterano; la experiencia de tener un nuevo bebé es emocionante, divertida, desafiante y a veces difícil.

Muchos papás no saben lo importantes que son, especialmente durante el primer año. Pero los papás desempeñan un papel muy importante. Tu presencia y los cuidados que le das a tu bebé son fundamentales para la salud y el desarrollo de tu bebé. Cuidando a tu bebé, jugando con tu bebé, hablando con tu bebé y apoyando a tu pareja, estás creando una relación positiva con tu bebé.

Estamos seguros que por un lado estás emocionado y por otro preocupado pensando en los meses venideros. Estamos en la pre-temporada, así que ¡abróchate el cinturón y haz espacio para tu pareja y esa barriguita donde tu bebé crece poco a poco!



CITAS CON EL MÉDICO

¿Con qué frecuencia se debe tener consultas médicas durante el embarazo? Pide al médico de tu pareja un calendario de visitas previstas durante el embarazo. La mayoría de expertos recomiendan que las mujeres embarazadas consulten con un médico:

- Aproximadamente una vez al mes durante las semanas 4 a 28
- Aproximadamente dos veces al mes durante las semanas 28 a 36
- Semanalmente durante las semanas 36 hasta el nacimiento

Si el embarazo es de alto riesgo, las visitas pueden ser más frecuentes. Las familias que reciben Medicaid pueden ponerse en contacto por adelantado con su proveedor de seguro y solicitar asistencia de transporte a las citas con el doctor.



DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DEL OBSTETRA

¿Qué significa esta palabra y quién es este “OB” que tu pareja no deja de mencionar? OB quiere decir obstetra. Los obstetras dan atención a madres y bebés en desarrollo. Hacen ecografías, responden preguntas acerca de la salud de tu pareja y ayudan a ambos a tomar decisiones si surgen problemas. Ahora que tienes un bebé en camino, piensa en el OB como uno de los jugadores más valiosos de tu equipo.



💡 CONSEJO PRO PARA PAPÁS

Llega preparado: anota las preguntas que tengas para el médico antes de tus consultas. Aquí hay algunos temas comunes sobre los que los papás tienen preguntas:

- Nutrición y ejercicio para tu pareja
- La lactancia materna después que nace el bebé
- El sexo durante el embarazo
- Cómo estar más involucrado en el embarazo
- Planes de parto

ULTRASONIDOS

Es normal que durante el embarazo promedio haya unos cuantos ultrasonidos, los cuales te muestran cómo va progresando el crecimiento del bebé, te permiten escuchar los latidos cardíacos del bebé (mucho más rápido que los latidos del corazón de un adulto), y controlar la salud de tu bebé. Muchos padres dicen que ver y escuchar al bebé durante el ultrasonido hace que todo parezca más real y como que el bebé es parte de la familia.



¿HABLAN LOS PAPÁS

“Me acuerdo que la enfermera dijo. “Prepárate papá, en un momento vas a ver quién está allí dentro.” Y ella puso el gel en el vientre de Sheila, y después comenzó a frotar una cosa rara de plástico alrededor de su vientre. Mi corazón comenzó a latir más rápido con sólo escuchar una vida-bum, bum, bum, bum, bum. Sentí como que... la sensación es indescriptible, yo simplemente me quedé sin palabras, mis ojos se llenaron de lágrimas, pero no iba a llorar, yo estaba increíblemente feliz de escucharlo... Como que el latido del corazón me está avisando que está en camino, prepárate. Y tengo que admitirlo, yo estaba chequeando disimuladamente si había por ahí una herramienta extra, ¿entiendes? Jaja. Yo me moría de ganas de que fuera hombrecito.”

– Walter

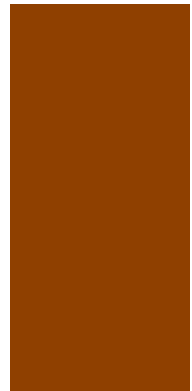
QUÉ ESPERAR

Aunque a muchos les gustaría decir que “simplemente sabían qué tenían que hacer” sobre el embarazo, el parto y la crianza de los hijos, hay mucho que simplemente no viene con el “sentido común.”

PREPARÁNDOTE: CLASES

Te puede convenir tomar algunas clases en línea o cerca de donde vives. Aquí hay algunas fuentes:

- Babycenter.com te dará una lista de clases locales para el parto
- Hurley Hospital ofrece preparación para el parto, la lactancia y clases para el cuidado del bebé, todo esto a bajo costo o de forma gratuita. Para obtener más información, llama al *Parent Education Department* (Departamento de Educación para Padres) al (888) 611-4462 o inscríbete en línea en hurleymc.com.
- McClaren Hospital ofrece clases prenatales y de crianza a bajo costo. Puedes encontrar los horarios en www.mclaren.org/northernmichigan/birth-center-education.
- Babies R Us ofrece varias clases, incluyendo clases de lactancia materna, dormir de manera segura, primeros auxilios/seguridad, y clases de cuidado del bebé. Puedes registrarte en línea o en la tienda.



TOMÁNDOTE TIEMPO PARA TI Y TU PAREJA

Las cosas serán diferentes conforme tú y tu pareja se van ajustando al embarazo y se preparan para ser padres. Los niveles de intimidad pueden cambiar y habrá nuevas responsabilidades en las que centrarse. Tú y tu pareja son un equipo. Haz lo que puedas para apoyarla. El estrés en las mujeres embarazadas está vinculado a nacimientos prematuros, peso bajo del bebé al momento del nacimiento y otros efectos negativos en el desarrollo.

Da miedo admitir que uno se siente poco preparado para su nuevo bebé. La comunicación es clave. Si te sientes nervioso, puedes intentar hablar con tu pareja acerca de las cosas que te causan estrés antes de que llegue el bebé. Así tendrás una idea sobre cómo manejar las cosas antes de que el bebé esté aquí. Ser abierto con tu pareja acerca de tus sentimientos y estar presente para darle un apoyo real hará que el embarazo sea más fácil.

Q HABLAN LOS PAPÁS

“Cuando una mujer está embarazada, y ella pasa por todas esas emociones, y esos cambios, este es el mejor curso de acción que podría recomendarle a un hombre: simplemente debes ser atento y estar presente. Asume tu papel y tu responsabilidad como padre. Lo que eso implique va a ser diferente para cada uno.”

– Robert, Padre de 2



Q HABLAN LOS PAPÁS

“Tenía miedo— ¿Iba a poder ser todo lo que yo quería ser para este ser que estaba viniendo al mundo? ¿Tenía suficiente dinero? ¿Tenía suficientes recursos? ¿Iba a poder estar a la altura de las circunstancias? Tenía miedo de no ser capaz de mantenerlo financieramente. ¿Puedo darle un mantenimiento emocional? Porque yo no tuve apoyo.”

– Shon, Padre de 3, Fundador de Man2Man University

Q HABLAN LOS PAPÁS

Hablándole a mi pareja embarazada

“Cuando mi novia y yo quedamos embarazados, tenía miedo de perder lo que teníamos como pareja por culpa de las hormonas y peleas en las que ella quería que yo fuera a comprarle helado, mientras yo sólo quería ver el partido. Pero en realidad lo único que sentí que tenía que hacer era concentrarme en estar disponible cuando fuera necesario, o sea no hemos cambiado como pareja, en verdad, pero tuvimos que hablar sobre los momentos cuando ella me necesitaba físicamente y después simplemente me necesitaba para decirle que era bonita o cosas así. La gente no habla de lo importante que es aprender los temperamentos de la otra persona, para que al final todos sepamos cuándo realmente nos necesitamos el uno al otro. Cuando llegamos al noveno mes, yo sabía cuál era mi papel porque habíamos hablado acerca de cómo quería que la cuidara y qué quería que yo hiciera cuando estábamos con los doctores.”

– Calvin

6 COSAS QUE DEBES EVITAR DECIR A TU PAREJA EMBARAZADA

El embarazo cambia el cuerpo de la mujer y sus estados de ánimo. ¡Nueve meses de tener a un ser humano creciendo dentro de su cuerpo causará algunos cambios importantes! Háganse el favor de nunca pronunciar las siguientes palabras:

- “Caramba, te estás poniendo enorme.”
- “No gracias, no quiero escuchar acerca de los detalles del parto.”
- “¿Tienes que hacer pipí de nuevo?”
- “Te estás comportando como una loca.”
- “No creo que te tengas que preocupar por un plan de parto. Solo deja que los médicos hagan lo que saben hacer.”

💡 CONSEJO PRO PARA PAPÁS

Intenta ser cuidadoso con tus palabras, y trata de usar frases con “yo” en lugar de frases con “tú.” Prueba diciendo que “Me gustaría tener más tiempo contigo porque me estoy sintiendo solo o excluido.” En vez de decir, “Siempre me excluyes de todo.” También necesitas validarla a ella y darte algún crédito a ti mismo. Trata de decir, “Yo sé que esto es difícil para ti” o recuérdale lo emocionado y agradecido que estás con ella por tener a tu futuro hijo/a en su cuerpo.



LOS DETALLES BÁSICOS ACERCA DEL EMBARAZO

1

1ER TRIMESTRE (0-3 MESES)

ACTUALIZACIÓN SOBRE EL BEBÉ

- Compuesto por 2 capas de células
- Del tamaño de 3 Legos pequeños
- Comienzan a aparecer los lóbulos de las orejas, los párpados, la boca y la nariz
- Los abortos espontáneos son más típicos en el primer trimestre
- Puede mover las extremidades a las 8 semanas

ACTUALIZACIÓN SOBRE TU PAREJA

- Tiene náuseas matutinas a cualquier hora del día.
- Puede tener cambios de humor y antojos
- Más cansada
- Tiene más gases

2

2ER TRIMESTRE (4-6 MESES)

ACTUALIZACIÓN SOBRE EL BEBÉ

- Crece desde el tamaño de una pelota de ping pong hasta el tamaño de una pelota de softball
- Se forman las huellas digitales al tocar dentro del vientre
- El esqueleto de cartílago se volverá de hueso
- Empieza a escuchar a través de la matriz

ACTUALIZACIÓN SOBRE TU PAREJA

- El bebé va a patear más y hará que algunos órganos sufran
- Empieza a tener un resplandor de embarazada en la medida que su cuerpo produce 50% más sangre que antes
- Subiendo de peso

3

3ER TRIMESTRE (7-9 MESES)

ACTUALIZACIÓN SOBRE EL BEBÉ

- Crece hasta el tamaño de una pelota de baloncesto
- Le salen cabellos y uñas de pies y manos
- Puede parpadear
- Empieza a tener los 5 sentidos

ACTUALIZACIÓN SOBRE TU PAREJA

- Siente toques fuertes en sus intestinos y vejiga, cortesía del bebé
- Dificultad para caminar y dormir

TU ACTUALIZACIÓN

- Comienzan a hablar sobre cuándo contarles a sus amigos y familiares lejanos acerca del embarazo
- Todavía emocionado, pero empezando a preocuparte por las sesiones de vómito de tu pareja
- Piensas en el bebé como algo abstracto

TU ACTUALIZACIÓN

- Tienes más dificultad para dormir porque ella no puede dormir boca arriba (las almohadas para el cuerpo pueden ayudar)
- Buscas clases para el parto
- Hablas con amigos y familiares que han tenido hijos antes

TU ACTUALIZACIÓN

- Planeas la habitación del bebé
- Instalas un asiento de seguridad para bebés
- Planificación financiera

💡 CONSEJO PRO PARA PAPÁS

- Las náuseas matutinas son un verdadero problema. Pregúntale a tu pareja qué puedes hacer para ayudarla.

💡 CONSEJO PRO PARA PAPÁS

- Ya que la audición del bebé se desarrolla en el segundo trimestre, esta es una increíble oportunidad para vincularte con tu bebé leyéndole cuentos, cantando canciones, tocando un instrumento o hablando con tu bebé en el vientre de la mamá. Cuanto más hables con tu bebé, el bebé va a reconocer más tu voz.
- Durante este trimestre, puedes saber el sexo del bebé durante el ultrasonido anatómico. Puedes averiguar el sexo antes si eliges hacer pruebas genéticas.

💡 CONSEJO PRO PARA PAPÁS

- Un asiento de seguridad es un deber, ya que no te permiten irte del hospital sin uno. Para el momento en que tú y tu pareja vayan al hospital, asegúrate de haber comprado e instalado de forma segura el asiento de seguridad para tu bebé. Puedes obtener ayuda con el asiento de seguridad en una estación de bomberos local, tiendas para bebés, o hazlo tú mismo viendo videos de YouTube. El asiento debe colocarse en el asiento de atrás mirando hacia atrás, no hacia adelante.

EL DÍA DEL NACIMIENTO

El embarazo y el nacimiento del niño/a son experiencias muy confusas para todos. Frecuentemente, los compañeros de las futuras madres se sienten abrumados, pero al mismo tiempo llenos de alegría. La experiencia del nacimiento a menudo puede llevar a un mayor respeto por las mujeres, y a comprenderlas mejor a ellas y a sus cuerpos.

A menos que hayas decidido con tu pareja una fecha para inducir el parto o programar una cesárea, es totalmente cierto que el bebé va a aparecer cuando pueda o quiera. ¡Es bueno estar preparado con una bolsa para el momento en que tu bebé decida venir al mundo!



LA BOLSA DE PAPÁ

Seguramente ya le han hablado a tu pareja sobre tener lista una bolsa para el hospital. ¡Tú también necesitas una! Una bolsa de papá puede tener muchas cosas dentro. Lo que haya allí dentro depende de lo que tú necesites. Algunas cosas importantes y útiles para tu bolsa son:

- Información del seguro
- Identificación
- Formularios del hospital
- Plan de nacimiento *(si tienes uno, ponlo como recordatorio para ti mismo, así podrás ayudar a mamá a notificar al personal del hospital sobre sus preferencias para el trabajo de parto, el alumbramiento y el periodo post parto)*
- Cargador de teléfono y números de teléfono
- Bocadillos o cosas para picar
- Productos básicos de higiene *(cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, etc.)*
- Almohadas
- Calcetines o pantuflas

Q HABLAN LOS PAPÁS El Gran Día

“Yo estaba en el trabajo el día que April se puso de parto. Me sorprendió porque le faltaban tres semanas, pero llegué y cuando era el momento de que mi hijo viniera al mundo, ¡en verdad no podía creer la magia que todo el cuerpo de April estaba realizando para sacar a mi chico! Me siento tonto diciendo esto, pero en el momento en que nació mi hijo, fue como si el tiempo se congelara. Simplemente todo se detuvo. Apenas comenzó a llorar, el tiempo empezó a correr otra vez, y fue como un torbellino. Todo sucedía muy rápido, y después yo estaba a solas con él y su madre. Nunca me olvidaré de eso.”

– Timothy



💡 CONSEJO PRO PARA PAPÁS

Considera la posibilidad de mantener contacto “piel a piel” con tu nuevo bebé—cargarlo y acurrucarlo— inmediatamente. Esto ayuda a establecer un vínculo entre tú y el bebé.

Q HABLAN LOS PAPÁS

“No creo que yo pueda ser serio y profundo, pero recuerdo que estaba aterrado de ver a mi esposa pasar por los terribles dolores de parto, pero cuando vi a mi hija fue realmente la experiencia más hermosa de la vida hasta el día de hoy.”

– Jonathan, Padre de 3 niñas y una más en camino,
Supervisor de Healthy Start en Ingham/Lansing



Q HABLAN LOS PAPÁS

“La primera vez que la miré, simplemente me estallaron las lágrimas. Ella era demasiado hermosa, sentía como que...como que era de mí, entiendes. Hecha a la medida para mí y mi esposa, como si la acabaran de hacer para nosotros. Me pareció que nunca había sentido ni entendido lo que era el verdadero amor a primera vista hasta que vi a mi hija.”

– Darien, Padre de 3

QUÉ ESPERAR DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Después del nacimiento de tu hijo/a, puedes sentir alegría y felicidad, así como una sensación de incertidumbre. Todos esos sentimientos son normales.

Tener un hijo puede tener un efecto sobre tu vida cotidiana, así como sobre la relación con tu pareja. Tus principales prioridades son garantizar que el bebé esté bien en todos los aspectos de la vida. Asumir tu nuevo papel como padre responsable puede llevarte a sentir estrés y ansiedad, pero también a un nuevo nivel de alegría y orgullo.

Puedes hacer que la experiencia de tener a un recién nacido fortalezca la relación con tu pareja. Asegúrate de pasar tiempo dedicado exclusivamente a tu pareja un par de veces al mes.



Q HABLAN LOS PAPÁS

“Aprecio el hecho de que cuando mi hija y mi hijo crezcan, podrán decir que su papá estuvo presente. Me encanta ser padre. Es una de las mejores cosas que me ha pasado en la vida. Saboreo cada momento en que soy capaz de hacer todas las cosas que mi padre nunca hizo por mí.

– William, Padre de 2

ELEGIR DÓNDE ENCAJO COMO PAPÁ

La sociedad siempre está diciéndote cómo ser un hombre. Criar un hijo es muchas veces una de las primeras oportunidades que un hombre tiene para definir qué tipo de hombre quiere ser. ¿Qué tipo de padre quieres ser? ¿En qué aspectos te quieres diferenciar de tu propio padre o parecerle a él? Esta es una oportunidad para considerar estas grandes preguntas.

Tan pronto como veas esos ojitos redondos, vas a sentir un nudo en la garganta, y tus alergias imaginarias van a comenzar a activarse. ¡Eso se llama amor a primera vista! El amor del padre no puede ser sustituido.



Q HABLAN LOS PAPÁS

“El mejor consejo que tendría para un nuevo papá sería prepararse mentalmente, prepararse financieramente si se puede, y esforzarse al máximo para ser el mejor padre posible. No va a ser un camino fácil, va a ser difícil, pero la recompensa vale la pena al final.”

– Jordan, Padre de 2



Q HABLAN LOS PAPÁS

“Ser papá por primera vez es como convertirte en un hombre nuevo. Saber que este bebé es mío, y que yo ayudé a crearlo, y que soy responsable de cuidarlo y asegurarme de que tenga todo lo que necesita...me encanta. Hay momentos en que te vas a asustar, hay momentos en que estarás abrumado, hay momentos en que te parecerá que renunciar es más fácil. Pero hay muchos más momentos de alegría. No te rindas. Y consigue la ayuda necesaria, habla con la gente si lo necesitas. Todo va a estar bien. ¡No tienes que ser un papá perfecto! Eso no existe. Así que nunca serás perfecto, y te vas a equivocar, pero al final encontrarás una forma de mejorar.”

– Matt, Padre de 1

RECURSOS COMUNITARIOS

MICHILD/ HEALTHY KIDS

Departamento de Salud del
Condado de Genesee
630 S. Saginaw Street
Flint, MI 48502
(810) 257-3039

GENESEE HEALTH SYSTEM

(Antes conocido como Genesee
Community Mental Health)
420 W. Fifth Avenue
Flint, MI 48503
(810) 257-3705
Servicios para situaciones de
crisis, servicios para niños
y familias, servicios para
adultos y centro de salud
de la comunidad, abuso de
sustancias

HEARTBEAT

320 E. Fourth Street
Flint, MI 48502
(810) 232-3101
Ofrece pañales, fórmula para
bebés, ropa para bebés y
muebles. Se necesita una
identificación y la tarjeta de
Medicaid del niño para recibir
los servicios.

MOTT'S CHILDREN HEALTH CENTER

806 Tuuri Place
Flint, MI 48503
(810) 767-5750
Servicios de salud para niños

CHILD CARE NETWORK OF GENESEE COUNTY

(Red de Cuidado Infantil de
Genesee County)
2284 S. Ballenger Hwy
Flint, MI 48507
(810) 591-5595
Servicios de seguridad
sanitaria y nutrición de GISD

STRIVE

1108 Lapeer Rd.
Flint, MI 48503
(810) 232-5661
Flintstrive.com
Capacitación y apoyo para
conseguir trabajo

ADAPT

1101 Beach St.
Flint, MI 48502
(810) 232-3278 or (810) 257-3300
Pruebas de ADN gratuitas o a
bajo costo. Amigo de la Corte.

MAN2MAN UNIVERSITY/ INVOLVED DAD

(313) 757-1388

Involveddad.org

Programas desarrollo personal
y de planificación para la vida.
Se reúne todos los martes.

EN LÍNEA

Babycenter.com

Babble.com

Daddyplace.com

Fatherhood.org

Involveddad.org

Newparent.com

Parenthelp123.org

Parenthood.com

Parents.com

WebMD.com

Zerotothree.org



© 2017 University of Michigan
School of Social Work and
Parenting in Context Research Lab

Healthy Start es un grupo de organizaciones (Genesee County Health Department, Genesee County Community Action Agency, Hurley Medical Center y Reverence Home Health and Hospice) trabajan en colaboración para ayudar a mamás, papás y bebés con diversas necesidades relacionadas con la salud. Ayudamos a los padres que están esperando un bebé y/o tienen niños entre 0 y 2 años que viven en Genesee County. Healthy Start del Condado de Genesee es miembro de la Asociación Nacional de Healthy Start.

**PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN ACERCA
DE HEALTHY START DEL
CONDADO DE GENESEE,
LLAMA AL 810-237-6161**



UN BEBÉ SALUDABLE EMPIEZA CONTIGO
LLAME AL 810-237-6161



www.ParentinginContext.org

© 2017 University of Michigan School of Social Work and Parenting in Context Research Lab

Esta publicación es apoyada por el Departamento de Salud del Condado de Genesee, a través del proyecto Healthy Start, el número de subvención H49MC00148, de Department of Health and Human Services Health Resources and Services Administration (HRSA), así como el financiamiento de Michigan Health Endowment Fund, y Michigan Department of Health & Human Services.