



CONSEJOS:

Padres - Cómo Prepararse para la Llegada del Bebé



- Sé comprensivo y apoya a tu pareja, el embarazo puede ser física y emocionalmente un reto.
- Asiste a las citas prenatales con tu pareja, ya que esto te permitirá estar activamente involucrado en el embarazo desde el principio.
- Edúcate y tómate el tiempo para aprender acerca del embarazo, el parto, el cuidado del bebé y el desarrollo infantil.
- Platica con tu pareja y sé abierto y honesto acerca de tus pensamientos y sentimientos.
- Conversa con tu pareja sobre cómo manejar el dolor durante el parto.
- Prepara una maleta con artículos esenciales, como lo son ropa, artículos de tocador, bocablillos y documentos importantes tanto para la estadía en el hospital como para la llegada del/la bebé.
- Crea un sistema de apoyo y conéctate con otros padres o amigos que hayan pasado por un embarazo.
- Haz una lista de familiares y amigos a quienes quieres notificar cuando nazca el/la bebé.
- Practica la autoatención, encuentra tiempo para hacer cosas que disfrutes hacer para ti mismo. Así te aseguraras que vas estar preparado para apoyar a tu familia, contando con la energía necesaria para hacerlo.
- Planifica la ruta más conveniente hacia el hospital o hacia las instalaciones donde se llevará a cabo el parto.
- Muestra todo el apoyo y compromiso que tienes como futuro padre y compañero.

Cosas a considerar antes de la llegada del/la bebé:

- Participa en la planificación del baby shower.
- Apoya a tu pareja en la elección de ropa, artículos para el/la bebé, etc.
- Reflexiona sobre la relación que tuviste con tu padre y piensa en qué tipo de padre deseas tu ser.
- Para reducir el estrés, ayuda con las tareas del hogar que tu pareja solía hacer en el pasado, pero que ahora no tiene la suficiente energía para realizar.
- Dormir lo suficiente es crucial para permitir que tu cuerpo y mente tengan la oportunidad de recargarse, esto es algo muy necesario cuando estás a punto de convertirte en padre.
- Ten a la mano el libro preferido de tu niñez para que se lo leas a tu bebé.
- Aprende a como cambiar pañales y a instalar el asiento del bebe en el coche.

Educación

- Baby List
www.babylist.com/hello-baby/dad-groups
- Fathers Helping Fathers
fathershelpingfathers.com/book-guides/



Recursos

1. Caring Dads

caringdads.org

Colaborando con los padres para fomentar la seguridad y el bienestar de los niños y de sus madres.

2. Father Craft

fathercraft.com/new-dad-tips/

Consejos para papás nuevos: 33 sugerencias que son excelentes consejos para futuros padres y para papás primerizos.

3. Fathers New Mexico

fathersnewmexico.org

Ayuda a los jóvenes de Nuevo México a convertirse en excelentes padres.

4. Healthline

healthline.com/health/preparing-for-fatherhood#team-player

16 Formas de prepararte para convertirte en papá.

5. National Institute for Children's Health Quality

nichq.org/insight/promoting-fathers-mental-health-during-childrens-early-childhood

Apoyando la salud mental de los padres en la etapa temprana de la infancia de los niños.

6. National Responsible Fatherhood Clearinghouse

fatherhood.gov/for-programs/young-fathers/strategies-support-self-sufficiency Estrategias para apoyar la autosuficiencia.

7. Pampers

pampers.com/en-us/pregnancy/preparing-for-your-new-baby/article/preparing-for-fatherhood

25 cosas que hacer para prepararte para la paternidad.

8. Postpartum Depression Alliance of Illinois

ppdil.org/resources-for-dads/

Ayuda en el posparto para padres, papás, esposos, y parejas.

9. Postpartum Support International

www.postpartum.net/get-help/help-for-dads/

La salud mental durante el posparto es algo que afecta a los hombres.

10. WebMD

webmd.com/baby/dads-to-do-list-getting-ready-for-baby

Lista de Tareas para papá: Preparándose para la llegada del/la bebé.