

Qué dede saber

Ser papá será algo gratificante y apasionante. También será un desafío. Los primeros días como papá pueden ser muy difíciles. Puedes hacerlos más fáciles vinculándote con tu bebé. Esta sección te ayudará a crear un vínculo. También te ayudará a que hagas frente a las necesidades más importantes del pequeño.



1. Involúcrate de inmediato

¡Tu bebé ya está aquí! Es hora de involucrarte. Debes estar allí desde el principio para cambiarle los pañales, darle un baño e ir a las consultas con el médico. Participa en la vida del bebé lo más que puedas. Al involucrarte desde el nacimiento, le das a tu bebé las mejores oportunidades para una gran vida.

2. Toma o solicita una licencia por paternidad

Si tu empleo ofrece días libres para los papás cuando nace un bebé, tómalos. Eso se llama “licencia por paternidad”. (Si tu empleo ofrece licencia para **el papá y la mamá** cuando nace un bebé, entonces quizás lo llamen “licencia **parental**”). ¿No sabes si tu empleo la ofrece? Pregunta. Si tu empleo no te da licencia por paternidad (o parental), ya sea remunerada o no, solicita la mayor cantidad de tiempo que estén dispuestos a darte y que puedas permitirte. Lo más probable es que tú, el bebé y tu familia estén mejor así.

3. Dale afecto y juega con tu bebé

No hay mejor forma de vincularse con tu bebé que tocándolo, sosteniéndolo y jugando con él. No te preocupes. No lo lastimarás ni se te caerá. El contacto ayuda a los bebés a mantenerse sanos y a desarrollarse. Los recién nacidos que reciben caricias de sus papás tienen más probabilidades de relacionarse de una manera más sana con ellos¹.

4. Hazte tiempo para tu bebé

Before you became a dad, your time was pretty much your own. Not anymore. You might have to change your schedule to provide for your baby's needs. So, do it! Review your normal week. Look for ways to make more time for your family. Can you take paternity (or parental) leave? Can you avoid working late by bringing work home to do after your baby goes to sleep? Can you change your work schedule? Can you telecommute? Can you get a new shift? Can you give up a hobby to spend that time with your family?

5. Hazte tiempo para la relación con tu pareja

Una relación fuerte y sana resulta en padres y niños más sanos y felices. No dejes que los cambios que llegan con el bebé te separen de tu pareja. Tu pareja todavía necesita tu amor y tu tiempo. Hablen sobre cómo se sienten como padres y apóyense mutuamente. Tengan una cita por la noche una vez a la semana, o incluso en casa después de que el bebé se haya dormido. Si bien un bebé puede fortalecer la relación, hay que seguir trabajando en ella.

6. No pienses que el dinero equivale al amor

Ser papá es mucho más que llevar dinero a casa. No seas el hombre que en un futuro mire hacia atrás y descubra que pasó mucho tiempo trabajando y poco con su hijo. Como papá, está bien preocuparse por el dinero. Tomarse licencia por paternidad (o parental) es un gran primer paso para ser el papá que tu bebé necesita.

7. Comprende que ser papá no siempre es fácil

Ser papá puede provocar estrés, cansancio e incluso hacer que te preguntes por qué tuviste un hijo. En ocasiones, puedes sentirte un poco loco. En especial justo después del nacimiento. Ningún hombre nace sabiendo ser papá. Es normal sentirse triste, enojado o de cualquier otra manera. Ser papá es como una montaña rusa. Habla con otros papás que tengan hijos más grandes. Pregúntales qué es lo que debes esperar y cómo manejar los altibajos de la paternidad.

¿Qué más?

La licencia por paternidad es esencial para los que se convierten en papás. Les permite estar con el bebé y vincularse con él desde el principio. Criar a tu bebé con tu pareja también es una forma de demostrarle que la acompañas en este largo camino.

Aquí hay algunos consejos para la casa y el trabajo:

- **¡Tómate la licencia por paternidad!** Conoce las opciones de licencia por paternidad (o parental) de tu trabajo. Tómate la cantidad de tiempo que puedas solventar.
 - Si tu empleo te brinda licencia por paternidad (o parental) remunerada o no remunerada, haz que sea conveniente para ti y para tu empleo. Prepara tu licencia con tiempo. Habla con tu jefe y compañeros de trabajo para asegurarte de que pueden cubrirte y ayudarte a volver sin inconvenientes.
 - Si tu empleo no brinda licencia por paternidad (o parental) remunerada o no remunerada, habla con tu jefe acerca de alguna opción de licencia que les convenga. ¿Puedes usar alguna licencia anual? ¿Puedes trabajar menos horas o tener un horario flexible durante un breve tiempo?
 - Si tu pareja también trabaja y no pueden tomarse licencia al mismo tiempo al momento del nacimiento, considera tomar tu licencia cuando tu pareja vuelva a trabajar.

- **Está bien preocuparse por tomarse la licencia.** Quizás hay otros papás en tu trabajo que no se tomaron licencia cuando nacieron sus bebés. Si es así, recuerda que:
 - debes enfocarte en lo que es mejor para el bebé, la familia y tú;
 - puedes servir de ejemplo para que otros papás se sientan mejor sobre tomarse la licencia;
 - ayudarás a establecer la pauta de que puedes ser un gran papá y empleado al mismo tiempo.
- **Sé un papá orgulloso, en palabras y en acciones.** Haz oír tu voz como padre y como líder en el trabajo.
 - Ayuda a que las demás personas en tu trabajo aprendan más acerca del importante rol de los papás en la crianza de niños sanos.
 - La buena noticia es que cada vez más hombres en sus espacios de trabajo están hablando sobre lo importante que es ser un papá comprometido.
 - Cuando tú y otros papás de tu trabajo hablan sobre lo que es ser padres, se convierten en líderes en el tema.
 - Harás que sea más simple para los futuros papás ser los padres que sus hijos necesitan.
- **Funda un grupo de papás en tu trabajo.** Esta es una buena manera de tomar la delantera en el trabajo. Crea un grupo formal o informal donde los papás se puedan sentir seguros compartiendo sus altibajos en la crianza de sus hijos.
 - Comienza de a poco, con personas que sepas que son buenos padres. Decide dónde y cuándo se encontrarán.
 - Luego invita a otros papás. Invita a los compañeros que pronto serán papás o que ya hayan tenido su primer hijo. Invita a los nuevos empleados que son papás.
 - Los papás pueden guiar a otros papás. Para aprender cómo, descarga el libro electrónico gratuito llamado “Guide to Mentoring Fathers” aquí: <https://www.fatherhood.org/mentoring-fathers-ebook>.
 - National Fatherhood Initiative® ofrece programas formales para papás, que incluyen 24/7 Dad® y The 7 Habits of a 24/7 Dad™. Quizás en tu trabajo puedan ayudar al grupo a asistir a alguno. Aprende más sobre 24/7 Dad® aquí: <https://store.fatherhood.org/24-7-dad-programs> y 7 Habits aquí: <https://store.fatherhood.org/the-7-habits-of-a-24-7-dad>.

- **Sé una pareja igualitaria en la crianza.** En la crianza de un bebé en pareja, lo mejor para la familia es ser una pareja igualitaria. A continuación te contamos cómo:
 - Pasa todo el tiempo que puedas relacionándote y cuidando a tu bebé. Tu familia te lo agradecerá.
 - Habla con tu pareja desde temprano y a menudo sobre cómo compartirás las tareas para cuidar a tu bebé y al hogar. Hazte cargo de tu parte de la responsabilidad. Debes estar dispuesto a hacer las tareas de la casa que quizás no hacías normalmente antes de que llegara el bebé. Criar a un niño es un trabajo en equipo.
 - Habla sobre los objetivos profesionales y de crianza de ambos. Conversa sobre las maneras en que se pueden ayudar para que ambos puedan alcanzarlos.

Qué dede preguntarse

- ¿Qué tan importante es para involucrarme en la vida del bebé desde el principio?
- ¿Cuáles son algunas formas de demostrarle a mi bebé que estoy involucrado
- ¿Cómo trabajaré con mi pareja para involucrarme?
- ¿Mi empleo ofrece licencia por paternidad (o parental) remunerada o no remunerada? Si la ofrece, ¿cómo la usaré??
- Si mi empleo no ofrece licencia por paternidad (o parental) remunerada o no remunerada, ¿existe otra forma que pueda conversar con mi jefe para pasar tiempo con el bebé?

Conozca más

Los estudios demuestran que la licencia por paternidad tiene un gran impacto en los papás, las mamás y los hijos.

- **Los papás son más sanos y felices y están más seguros de su rol.**
 - El tiempo que pasan cuidando a sus hijos desde el comienzo aumenta la confianza de los papás en su capacidad de cuidarlos.²
 - Al igual que las mujeres, los hombres también están programados para cuidar a sus hijos. Las hormonas de los papás cambian para ayudarlos a vincularse con el bebé.³
 - Los papás dicen que tienen menos problemas de salud física o mental. Son más productivos en el trabajo.⁴ Comunican que son más felices, y eso también incluye el matrimonio.⁵

- **Las mujeres son más sanas.**
 - Cuando los papás se toman licencia por paternidad, mejora el bienestar de las mamás.⁶
 - Las mamás tienen menos probabilidad de deprimirse cuando la licencia por paternidad resulta en un mayor cuidado del bebé por parte del papá.⁷
- **Los niños tienen el “efecto padre”**
 - El cerebro del bebé se desarrolla mejor.⁸ Esto sucede incluso con bebés prematuros.⁹
 - Los papás que se toman la licencia por paternidad tienen una visión más amplia sobre lo que está bien que hagan los hombres y las mujeres y en lo que deben convertirse. Sus hijas tienden a tener metas más altas en sus carreras. Sus hijos tienden a tener una visión más amplia sobre lo que está bien para los hombres y las mujeres y en lo que deben convertirse.¹⁰

Fuentes

¹ Chen, E. M., Gau, M. L., Liu, C. Y., & Lee, T. Y. (2017). Effects of Father-Neonate Skin-to-Skin Contact on Attachment: A Randomized Controlled Trial. *Nursing research and practice*, 2017, 8612024. doi:10.1155/2017/8612024

² Harrington, B. et al (2014). *The New Dad: Take Your Leave*. Boston College Center for Work and Family. Research Report.

³ Rilling, J. K., & Young, L. J. (2014). The biology of mammalian parenting and its effect on offspring social development. *Science* (New York, N.Y.), 345(6198), 771–776. <http://doi.org/10.1126/science.1252723>

⁴ Ladge, J., Humbert, B. K., Harrington, B., & Watkins, M. B. (2015, January 8). The more time fathers spend with their children, the better they fare on the job, new research finds. Retrieved April 19, 2018, from <http://aom.org/News/Press-Releases/The-more-time-fathers-spend-with-their-children-the-better-they-fare-on-the-job-new-research-finds.aspx>

⁵ Barker, G. et al (2017, June). State of the World's Fathers – MenCare: A Global Fatherhood Campaign. Retrieved April 19, 2018, from <https://sowf.men-care.org/download/>

⁶ Redshaw, M., & Henderson, J. (2013). Fathers' engagement in pregnancy and childbirth: Evidence from a national survey. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 13(1). doi:10.1186/1471-2393-13-70

⁷ Séjourné, N., Vaslot, V., Beaumé, M., Goutaudier, N., & Chabrol, H. (2012). The impact of paternity leave and paternal involvement in child care on maternal postpartum depression. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), 135-144. doi:10.1080/02646838.2012.693155

⁸ Bronte-Tinkew, J., Carrano, J., Horowitz, A., & Kinukawa, A. (2008). Involvement among resident fathers and links to infant cognitive outcomes. *Journal of Family Issues*, 29, 1211-1244.

⁹ J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 1995 Jan;34(1):58-66. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7860458>

¹⁰ Behson, S. & Robbins, N (2016). The Effects of Involved Fatherhood on Families, and How Fathers Can Be Supported Both at the Workplace and in the Home. Retrieved July 10th, 2018 from http://www.un.org/esa/socdev/family/docs/egm16/BehsonRobbins.pdf?_sm_au=iHVVjjQPFnqvFfnT

Recursos adicionales

Para más información y recursos adicionales sobre la licencia por paternidad, visita: dovemencare.com/paternityleaveresources

BRINDA TU APOYO A LA LICENCIA POR PATERNIDAD en www.dovemencare.com/pledge

Menos de 1 de cada 5 hombres estadounidenses reciben licencia por paternidad con goce de sueldo. La mayoría de los papás que la tienen consideran que no pueden tomarse todo el tiempo para cuidar a su recién nacido. Es hora de cambiar esto.

Los papás que trabajan no deberían tener que elegir entre sus hijos y un sueldo. Porque cuando toman la licencia por paternidad, benefician a sus familias, trabajos y comunidades.

Brinda tu apoyo a la licencia por paternidad y colabora con la misión de Dove Men+Care de hacer que la licencia por paternidad con goce de sueldo sea el nuevo estándar. En el transcurso de los dos años próximos, Dove Men+Care dedicará \$1 millón a financiar licencias por paternidad para papás reales, para que puedan tomarse este tiempo importante.

Obtén más información en www.dovemencare.com/pledge