



Guía de papá para la paternidad



¡Bienvenido a la paternidad!

Para comenzar

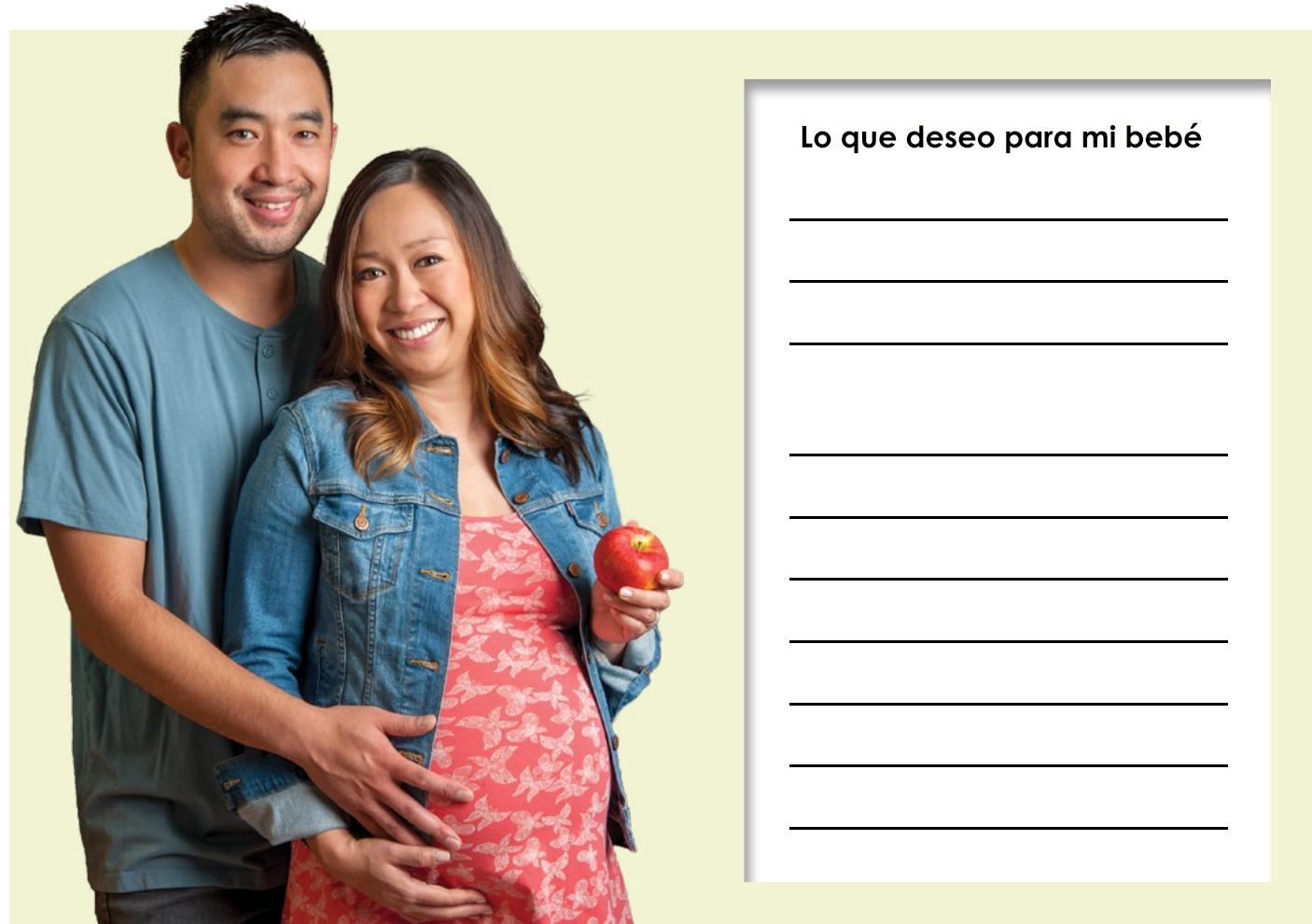
¡Felicitaciones! Estás por comenzar una nueva y maravillosa aventura.

La Guía de papá para la paternidad es un manual informativo y útil para ayudar a contestar muchas de las preguntas que tal vez tengas acerca de ser padre. Esta guía fue elaborada por la División de Manutención de Niños de la Procuraduría General de Texas y el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas. Algunas partes del contenido de esta guía se adaptaron de "Maps for Dads", material con copyright y producido por Healthy Families San Angelo.

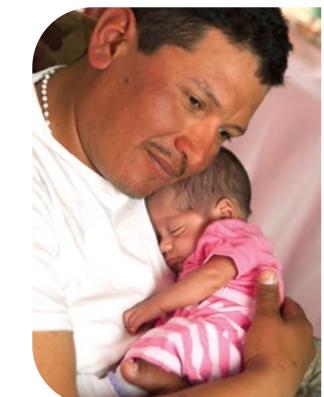
A lo largo de esta publicación, encontrarás apartados de consulta que te dirigirán hacia útiles hojas de trabajo en la sección de recursos. Estas hojas de trabajo están pensadas para ayudarte a ti y a tu pareja a celebrar el gozo de ser padres de un recién nacido y hablar de temas que serán importantes a lo largo de este camino que inicias.

Entérate de lo que sucede en los meses anteriores al nacimiento de un hijo, cómo prepararte para la llegada del bebé y qué hacer cuando el bebé ya esté aquí.

Aprenderás muchas cosas nuevas en el camino hacia la paternidad. ¡La **Guía de papá para la paternidad** te ayudará a ser un papá increíble!



Índice



2 Antes del nacimiento del bebé

- ¿Cómo te sientes al convertirte en papá?
 - La crianza en pareja
 - Las etapas del desarrollo de tu bebé antes de nacer
 - La visita al médico

Bienvenido al Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

10 Prepararte para la llegada de tu bebé

- Cómo preparar un sitio seguro para tu bebé
 - Cómo preparar un presupuesto para tu nuevo bebé
 - Cuidado personal

16 A la llegada del bebé

- El llanto de los bebés
 - Entender el desarrollo de tu bebé
 - Hitos del desarrollo
 - La seguridad del recién nacido
 - Cómo cuidar de tu bebé

27 Ser papá

- Cómo formar un vínculo afectivo con tu bebé
 - Cómo apoyar y comprender a tu pareja
 - Cómo apoyar y comprender las emociones de mamá y papá
 - Los beneficios de establecer la paternidad

36 Resources

Antes del nacimiento del bebé

¿Cómo te sientes al convertirte en papá?

Tener un bebé es algo extraordinario. Es posible que te sientas feliz, asustado, confundido, preocupado, o que sientas todas esas cosas (y más) a la vez.

Esta es una pequeña lista de las cosas que les preocupan a los nuevos papás:

- ¿Podré pagar todo lo que el bebé necesita?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi bebé a aprender?
- ¿Estoy listo para ser padre? No he hecho todo lo que tenía planeado hacer.
- ¿Qué tipo de padre voy a ser?
- ¿Podré saber lo que mi bebé necesita?
- Si hablo sobre lo que me preocupa, ¿pensará mi pareja que no estoy comprometido con nuestra nueva familia?
- ¿Cómo cambiará mi vida? ¿Serán diferentes las cosas con mi pareja?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi pareja durante el embarazo?



Tranquilo. Es normal sentirte preocupado al enterarte de que vas a ser padre. Es probable que tu pareja tenga las mismas preocupaciones y otras distintas. Mantener la comunicación les ayudará a ambos a comenzar a desarrollar un plan para la paternidad.

La crianza en pareja

Las familias están conformadas de diferentes maneras. Es posible que la madre de tu hijo y tú estén casados, o que tengas con ella una relación seria, estén al principio de una relación, o ya no estén juntos en una relación sentimental. Independientemente del estado de tu relación, la madre de tu hijo y tú pueden ser excelentes padres para su nuevo bebé al crear una relación de crianza compartida, sólida y sana. Esta publicación se referirá a la madre de tu bebé como tu pareja. Incluso si la mamá y tú no son compañeros sentimentales, puedes y debes estar involucrado desde el embarazo hasta el nacimiento, y durante la vida de tu hijo.

La crianza compartida se da cuando dos padres trabajan juntos de manera activa para criar a su hijo. La manera en que ustedes interactúen entre sí influirá en el bienestar emocional, físico y social de tu hijo, desde la primera infancia hasta la edad adulta.

Una comunicación sana y abierta es importante en cualquier relación. A continuación, encontrarás algunos consejos para ayudarte a ti y a tu pareja a desarrollar una relación de crianza compartida positiva y eficaz. Consulta también la sección de Recursos para ver la hoja de trabajo "Roles y responsabilidades de la crianza compartida" para contribuir a iniciar la conversación.

Claves para una crianza compartida exitosa:

- ¡Una comunicación abierta! Comparte la información sobre la crianza de los hijos con tu pareja de manera consistente, precisa y oportuna.
- Hablar y ponerse de acuerdo sobre los horarios de tiempo de la crianza.
- Hablar y ponerse de acuerdo sobre las responsabilidades financieras.
- Mantener de manera consistente las reglas del hogar, los horarios y los límites de comportamiento.
- Hablar de manera positiva sobre tu pareja delante de tus hijos.
- Hablar y ponerse de acuerdo sobre los estilos de disciplina.
- Mantener de manera consistente los estilos de crianza. No intentes "opacar" deliberadamente a tu pareja.
- Hablar sobre qué roles tendrán los familiares (abuelos, tíos, tíos, etc.) en la crianza de tu hijo.
- Comprender que la crianza compartida requiere práctica; a veces será fácil, otras veces será difícil.
- Encontrar la manera de llegar a un acuerdo.

Recurso

Consulta la página 38 para ver la hoja de trabajo de "Roles y responsabilidades de la crianza compartida".

Antes del nacimiento del bebé

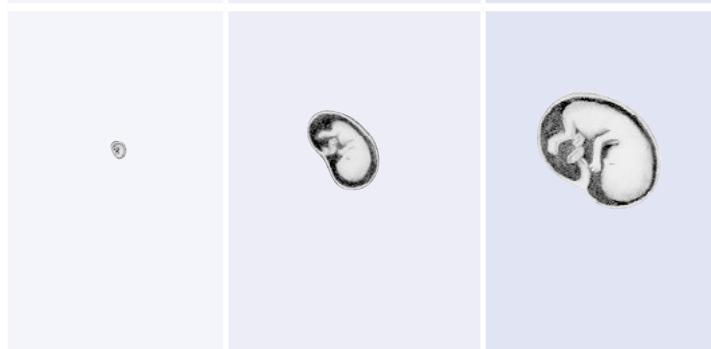
El bebé está creciendo

Las etapas del desarrollo de tu bebé antes de nacer

Esta es una época emocionante: ¡Tu pareja y tu bebé van a crecer mucho en los próximos meses! Usa este útil cronograma para ver lo que sucede durante el embarazo.

1.er trimestre

De 1 a 4 semanas	De 5 a 8 semanas	De 9 a 12 semanas
Tu bebé tiene casi el tamaño de una semilla de amapola. El corazón y el cerebro del bebé comienzan a crecer.	El bebé es del tamaño de un grano de arroz. Los ojos, la nariz y los labios de tu bebé comienzan a formarse. Los pulmones y los riñones también están comenzando a crecer.	El bebé tiene el tamaño aproximado de una uva. Tu bebé puede cerrar el puño y mover las piernas. Las uñas de las manos y los pies comienzan a crecer.



Los cambios de mama

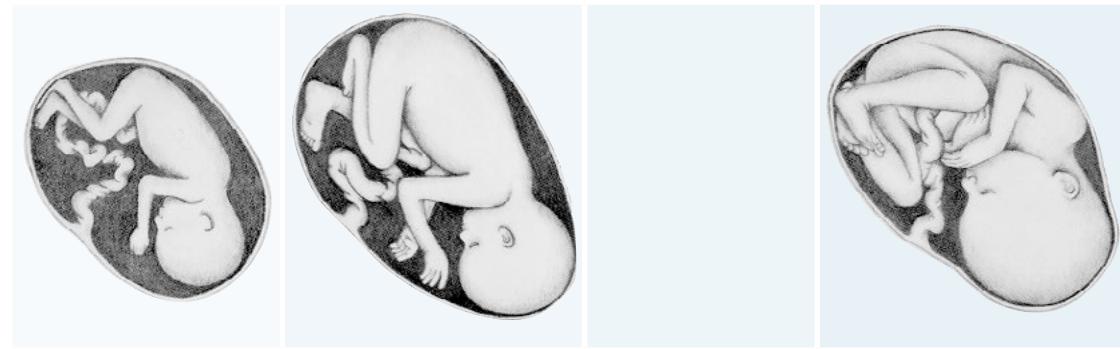
Es posible que tu pareja se sienta cansada o tenga náuseas. Puede ser que sus senos estén sensibles o se sientan pesados.	Puede que tenga que ir al baño más veces de lo habitual. Es posible que algunas cosas tengan un olor o sabor diferente para ella.	Puede que tenga estreñimiento. Podría comenzar a tener más hambre y sed que de costumbre.
--	--	--

Consejos para papá

Si fumas, comienza a intentar dejarlo.	Ve a la cita para el ultrasonido para escuchar los latidos del corazón de tu bebé.
--	--

2.do trimestre

De 13 a 17 semanas	De 18 a 22 semanas	De 23 a 27 semanas
Alrededor de las 15 semanas, tu bebé es más o menos del tamaño de una manzana. Puedes escuchar los latidos del corazón del bebé con un estetoscopio. El bebé comienza a escuchar sonidos.	A las 18 semanas, tu bebé es del tamaño de una batata. Aparecen las cejas y las pestañas del bebé. Tu bebé puede cerrar el puño y mover las piernas. Se puede ver el sexo del bebé a través de un ultrasonido.	Alrededor de las 23 semanas, el bebé es del tamaño de una berenjena. Tu bebé puede abrir los ojos y ver la luz. El bebé también puede percibir algunos sabores de comidas, así que anima a tu pareja a comer alimentos saludables.



¡Tu pareja está en el segundo trimestre!	Los calambres en las piernas y los dolores de espalda son comunes. Ella comenzará a sentir que el bebé se mueve más. Podría comenzar a sentir que el bebé se mueve o se agita.	Tu pareja podría notar que tiene estrías en los senos o en el vientre. Es posible que sienta más hambre de lo normal. Puede que tenga dolor de espalda o hinchazón en los tobillos y los pies.
--	--	--

Comienza a pensar en tu presupuesto y opciones financieras.	Ve a la cita para el ultrasonido para enterarte si vas a tener un niño o una niña. Este es un buen momento para comenzar a hablar de los beneficios de la lactancia materna.	Comienza a comprar artículos necesarios para tu bebé, si aún no lo has hecho.
---	---	---

3.er trimestre

De 28 a 31 semanas	De 32 a 35 semanas	De 36 a 40 semanas
Tu bebé está creciendo rápidamente y, a las 28 semanas, es del tamaño de una lechuga del tipo iceberg. En este mes, los huesos del bebé están completamente desarrollados. Tu bebé reconoce tu voz. Hábllale y cántale. El bebé también puede percibir algunos sabores de comidas, así que anima a tu pareja a comer alimentos saludables.	A las 33 semanas, tu bebé ha crecido hasta llegar a tener el tamaño de una piña. Tu bebé puede parpadear. Cierra los ojos mientras duerme y los abre cuando está despierto. Su cerebro y pulmones están aún desarrollándose.	El bebé está a punto de hacer su aparición en el mundo. Crecerá mucho durante este último mes, y sus órganos y cerebro continuarán creciendo. Es mejor esperar hasta al menos 39 semanas para que el bebé nazca, a menos que el médico recomiende que el parto sea antes por razones médicas.



¡Tu pareja está ahora en el tercer trimestre!	Ella podría estar sintiendo más dolor de espalda. Podría tener contracciones leves (conocidas como de Braxton Hicks o como contracciones de preparación). Llama al médico si tiene más de cinco contracciones en una hora.	La curva de su vientre descenderá a medida que el bebé se coloque en la posición de parto. Podría tener que hablar con su médico, si nota señales de trabajo de parto.
---	---	--

Asiste a cursos para padres. Pregúntale a tu pareja y al médico cuál será el rol que desempeñarás durante el parto. Regístrate en el hospital. Tu pareja y tú también pueden hacer un recorrido.	Comienza a arreglar el espacio para el bebé. Coloca la cuna. Organiza la ropa, los pañales, las toallitas para eructar, etc.	Ayuda a tu pareja a empacar su "bolsa de viaje" para el hospital. Coloca correctamente la silla de auto para bebé y ten la bolsa de viaje lista, junto a la puerta.
--	--	---

Antes del nacimiento del bebé

La visita al médico

¿Por qué son importantes las consultas prenatales?

Las mujeres deben hacerse un chequeo prenatal tan pronto como piensen que podrían estar embarazadas. La consulta prenatal es una manera importante de asegurarse que tu pareja permanezca saludable y de que tu bebé esté creciendo y desarrollándose adecuadamente.

¿Qué sucede durante las consultas prenatales?

El médico revisará la condición física de tu pareja y de tu bebé, escuchará los latidos del corazón del bebé y, en algunas consultas, hará un ultrasonido que permite ver una imagen de tu bebé dentro del útero. En las consultas prenatales puedes obtener mucha información e instrucciones, como el sexo del bebé, cómo se está desarrollando y cualquier problema de salud. No tengas miedo de hacer preguntas durante estas consultas. Esta es tu oportunidad de aprender todo lo que puedas acerca de lo que está sucediendo en tiempo real con tu hijo.

La mayoría de las mujeres van a un médico que es obstetra y ginecólogo (en inglés se los conoce como OB/GYN)



para las consultas prenatales. En Texas, las enfermeras parteras certificadas, las parteras con licencia y los médicos familiares también pueden brindar atención prenatal y ayuda con los partos. Habla con tu pareja acerca de qué tipo de profesional de parto quieren que les ayude a dar a luz a su bebé.

¿Con qué frecuencia acudirá ella a las consultas prenatales?

Al principio, algunas mujeres tienen consultas prenatales una vez al mes, luego cada dos semanas y, por último, cada semana, cuando se acerca el momento del parto. Tu pareja tendrá su propio horario para estas consultas. La frecuencia con la que necesita ir al médico depende de ella y de las necesidades del bebé. Algunos papás tienen horarios de trabajo que no les permiten asistir a cada consulta. Las consultas de seguimiento en las distintas etapas del embarazo son, además de importantes, una buena manera de ponerte al día con el desarrollo de tu bebé. Además, tal vez puedas hablar con tu pareja acerca de pedirle al médico que te permita recibir por teléfono alguna información sobre su salud y la del bebé.

Consejo

Asiste a las consultas prenatales y haz preguntas. Este es tu momento de aprender acerca del desarrollo de tu bebé. Dale un vistazo a la tabla de exámenes prenatales en la página 39 para ver los exámenes prenatales comunes que se hacen para bebés.

¿Qué preguntas debo hacerle al médico sobre el embarazo?

- ¿Cuáles son algunos de los signos y síntomas de que algo anda mal con mi pareja o con el bebé?
- ¿Cuál es la diferencia entre las emociones normales del embarazo y la depresión?
- ¿Cuál es el número disponible las 24 horas para llamar a la enfermera en caso de que tengamos preguntas?
- ¿Cuál es un aumento de peso saludable y cómo puedo ayudarla?
- ¿Cuáles son las cosas que ella no debe hacer durante el embarazo?
- ¿Cómo puedo ayudarla a mantenerse saludable físicamente?
- ¿Cuáles son las consultas importantes a las que me interesa más asistir?

¿Qué preguntas debo hacerle al médico sobre la experiencia en el hospital?

- ¿Dónde será el parto de mi bebé? Si usted no está disponible cuando mi pareja comience el trabajo de parto, ¿quién la asistirá en el parto de mi bebé?
- ¿Podemos visitar el hospital o el centro de maternidad antes del nacimiento del bebé?
- ¿Quién puede estar presente durante el parto?
- ¿Cómo sabremos cuándo es el momento de ir al hospital?
- ¿Qué cursos están disponibles para los nuevos y futuros padres? ¿Ofrece el hospital o el centro de maternidad algún curso?
- ¿Qué es un parto programado y cómo nos preparamos?
- ¿Cómo puedo ayudar durante las contracciones?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de usar anestesia, como una epidural, durante el trabajo de parto y el parto?
- ¿Cuáles son otras opciones para reducir el dolor de mi pareja durante el trabajo de parto y el parto?
- ¿Cómo decide cuándo administrarle anestesia a mi pareja?



(Continúa en la página siguiente)

Antes del nacimiento del bebé

La visita al médico (Continúa de la página anterior)

¿Qué preguntas debo hacerle al médico sobre la experiencia en el hospital?

- ¿Cuántos días deberíamos prever que estemos en el hospital después del nacimiento del bebé?
- ¿En qué circunstancias tendrá que realizar una cesárea?
- ¿Puedo quedarme con mi pareja si necesita una cesárea?



¿Qué es un parto por cesárea? Es el nacimiento del bebé por medio de una cirugía. La cesárea en inglés también se conoce como "C-section". El médico abre el vientre de la madre, corta el útero o matriz y saca al bebé, luego corta el cordón umbilical y sutura (cose) la incisión de la madre. La cesárea es una operación de importancia. Normalmente, la recuperación completa de una cesárea toma de 4 a 6 semanas, mucho más que el tiempo de recuperación de un parto vaginal. Tu pareja necesitará descansar y no podrá levantar ni cargar cosas, incluido a tu bebé. En otras palabras, necesitará más ayuda después de un parto por cesárea.

La tos ferina (también conocida como *pertussis*) es una infección respiratoria muy contagiosa que se propaga fácilmente y puede ser grave o incluso provocar la muerte. Es especialmente peligrosa para los bebés menores de 6 meses, que son demasiado pequeños para estar bien protegidos por las vacunas contra la tos ferina.

Es importante que los padres, abuelos o cualquier persona que cuidará de tu bebé reciba una vacuna DTaP, que protege contra la tos ferina, el tétanos y la difteria. Si nunca recibiste la vacuna DTaP, lo ideal es que la recibas al menos 2 semanas antes de visitar al bebé, y tu pareja debe recibirla durante el tercer trimestre del embarazo.

De acuerdo con el calendario de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las vacunas DTaP se recomiendan a los 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15 a 18 meses y entre los 4 y 6 años.

Para conocer más acerca de la tos ferina y la vacunación, visita www.cdc.gov/whoopingcough, o habla con tu profesional de la salud.

Bienvenido al Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

El programa WIC de Texas brinda apoyo a tu pareja y a tu bebé desde el embarazo hasta el parto, y en la crianza del niño durante los primeros años.

WIC es un programa de nutrición que ayuda a las mujeres embarazadas, las madres primerizas y los niños pequeños a comer bien, aprender sobre nutrición y mantenerse saludables. Ofrece a mujeres de escasos recursos, bebés y niños educación y asesoramiento sobre nutrición, apoyo para la lactancia materna, alimentos saludables y ayuda para encontrar atención médica.

Desde WIC, se alienta a los padres de niños menores de 5 años a que lleven a sus hijos a las citas médicas, asistan a cursos de nutrición, y reciban y canjeen beneficios para sus hijos. La participación activa de los papás es de gran ayuda para mantener saludables a los niños de WIC.

WIC también está aquí para ti, papá.

El Programa WIC de Texas:

- Te da a conocer formas de mantenerse saludable por medio de cursos de nutrición, consejos para las compras e información sobre cómo lograr una alimentación equilibrada.
- Te da respuesta a preguntas sobre una buena nutrición para tu pareja y tu hijo.
- Te da respuesta a preguntas sobre los beneficios de la lactancia materna para tu hijo y tu pareja.
- Te ayuda a encontrar atención médica cercana.
- Te ayuda a comprar los alimentos que tu pareja y tu hijo necesitan para mantenerse saludables.

Recurso

Para encontrar la clínica de WIC más cercana a ti, llama al 800-942-3678 o visita el sitio www.texaswic.org.



Prepararte para la llegada de tu bebé

Participa desde el principio

Los meses antes de la llegada de tu bebé son un buen momento para comenzar a conectar con tu nuevo hijo. Asegurarte de que tienes las cosas esenciales para la llegada de tu bebé ayudará a que la paternidad sea algo real para ti durante el embarazo. Esta sección te muestra la lista de “tareas pendientes” para prepararte para la llegada de tu bebé. Estas son algunas cosas que tendrás que hacer:

- Ayudar a tu pareja a planificar e instalar un lugar seguro para que el bebé duerma.
- Comprar una cuna y armarla.
- Comprar una silla de auto para bebé.
- Hacer una lista de las cosas que tu bebé necesitará y asegurarte de que tienes lo esencial.
- Organizar las cosas nuevas del bebé para facilitar su acceso y uso.
- Hablar con tu pareja sobre lo que harás cuando llegue el momento de ir al hospital. Haz una lista de las personas a las que llamarás y asegúrate de que sus números de teléfono están guardados en tu teléfono.
- Empacar la bolsa del hospital con lo esencial para tu bebé y la ropa para tu pareja.

Cómo preparar un sitio seguro para tu bebé

Prepara un lugar seguro para que duerma tu bebé

Ya sea que cuentes con una habitación para tu bebé o que prefieras que duerma en la habitación con ustedes, los bebés necesitan un lugar seguro para dormir. Armar la cuna puede ser algo muy divertido y una excelente manera de establecer un vínculo con tu pareja. La cuna también es un lugar seguro para que tu bebé esté solo mientras ustedes hacen otras cosas. La cuna debe estar limpia, elevada del piso, lejos de corrientes de aire caliente o frío y debe proteger a tu bebé de las mascotas y otros niños pequeños. Instalar el lugar seguro de tu bebé sin duda es algo que te conviene hacer antes de llevarlo a casa.



Al elegir la cuna, la seguridad es lo primero

- Asegúrate de que las barras de la cuna no estén separadas más de $2\frac{1}{2}$ pulgadas. Si el espacio es mayor, la cabecita del bebé podría quedar atrapada entre ellas.
- Asegúrate de que todas las ensambladuras y piezas encajen firmemente.
- Elige una cuna sin partes móviles. Los fabricantes pueden proveer las piezas de seguridad necesarias para fijar el barandal de la cuna si compras una con un barandal desplegable.
- Si tu pareja y tú han elegido una cuna que se ajuste al desarrollo del bebé, asegúrate de que el colchón esté en todo momento a un mínimo de 9 pulgadas del barandal más alto.
- El colchón debe encajar bien dentro de la cuna. Si puedes meter dos dedos entre el colchón y el costado, está demasiado flojo y tu bebé puede deslizarse dentro de dicho espacio y quedar atrapado o incluso lastimarse.
- Si planeas pintar la cuna de tu bebé, asegúrate de usar pintura que no contenga plomo. La intoxicación por plomo puede causar daño cerebral y retrasos del desarrollo en los niños.
- Si la cuna está hecha de madera, lija las áreas ásperas para proteger a tu bebé de las astillas.
- Elige una cuna que no tenga postes en las esquinas que sobresalgan más que los barandales laterales. La ropa de los bebés podría quedarse atrapada en los postes y hacer que se ahoguen.



Prepararte para la llegada de tu bebé

El asiento de auto para bebé. La ley estatal de Texas requiere que tu bebé esté en un asiento de auto para bebé en todo momento cuando viaje en automóvil.

De hecho, el hospital no te permitirá llevar a tu bebé a casa si no tienes uno.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres mantengan a sus bebés y niños pequeños en asientos de auto para bebé orientados hacia atrás, hasta que el menor cumpla 2 años de edad.

El programa Safe Riders trabaja con organizaciones comunitarias en todo el estado para proporcionar asientos de auto para bebé e instrucción sobre la elección, la instalación y el uso adecuados. Se les anima a participar a las mujeres embarazadas en su último trimestre. Safe Riders no proporciona portabebés, pero sí brinda asientos convertibles para niños pequeños que se pueden usar orientados hacia atrás y luego convertirlos para usarlos orientados hacia adelante cuando llegue el momento.

También están disponibles los asientos elevados (booster seats) para niños mayores.

Consejo

Llama al programa Safe Riders (Pasajeros Seguros) al 800-252-8255 de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes. Serás remitido a un programa en tu área para que te incluyan en la próxima clase disponible sobre asientos de seguridad para niños. Ten en cuenta que los asientos no siempre están disponibles en todas las áreas del estado y que los programas no siempre tienen un suministro de estos.

<http://dshs.texas.gov/saferiders/distribution.shtm>

Si estás pensando en usar un asiento de auto para bebé de segunda mano, asegúrate de que cumpla con todos los estándares a continuación. Si se cumplen todas y cada una de las siguientes afirmaciones, la silla de segunda mano puede ser adecuada para su uso.

- La silla nunca ha sufrido un choque de moderado a severo.
- La silla tiene etiquetas que indican la fecha de fabricación y el número de modelo. Necesitas esta información para averiguar si existe una retirada del mercado de la silla de auto para bebé o si es demasiado vieja.
- La silla no tiene retiradas del mercado. Si encuentras que existe una retirada del mercado de esa silla de auto para bebé, debes comunicarte con el fabricante, ya que se pueden solucionar algunos problemas.
- La silla tiene todas sus partes. Si a la silla le falta una pieza, comunícate con el fabricante, ya que algunas partes se pueden pedir.
- La silla tiene su manual de instrucciones. También puedes pedir este manual al fabricante.



Cómo preparar un presupuesto para tu nuevo bebé

El bebé te supondrá una serie de gastos: facturas del médico, comida para bebés, ropa, pañales, artículos para el cuidado del bebé, guardería y muebles, incluyendo una cuna, una cómoda para la ropa, una mesa para cambiar pañales y una mecedora. La lista crecerá, pero no te preocupes. No tienes que salir corriendo y comprar todo nuevo. Los amigos y la familia te pueden prestar algunas cosas; algunos artículos serán regalos de bienvenida. Este es un buen momento para comenzar un presupuesto y planificar el costo de criar a un bebé.

El cuestionario de preparación para el bebé en la página 40 te ayudará a ti y a tu pareja a decidir qué artículos necesitarán comprar nuevos, cuáles serán proporcionados por familiares y amigos, artículos que se pueden decidir más adelante y el costo previsto de dichos artículos.

Retención de ingresos

Prepararse financieramente para tu bebé puede ser abrumador y puede traer de vuelta algunas de las preocupaciones mencionadas anteriormente. Tú puedes proveer para tu nueva familia sin tener que gastar mucho dinero. También es posible que puedas ajustar las retenciones en tu formulario W-4 del trabajo debido a la ampliación de tu familia. Esto podría ayudarte a traer a casa una mayor parte de tu sueldo durante el año. Habla con el especialista de Recursos Humanos de tu empleador para obtener más información sobre cómo ajustar tus retenciones.

Impuestos

Durante el periodo de impuestos, también puedes calificar para deducciones adicionales para las que no calificabas anteriormente, como el "crédito por ingreso del trabajo" o el "crédito tributario por hijos". Habla con un contable antes de presentar tus impuestos para ver si tu familia y tú califican y cómo reclamar estos créditos. El Programa de Ayuda Voluntaria a los Contribuyentes (VITA) ayuda a las familias de bajos ingresos con la preparación de los impuestos e información para ayudarte a reclamar todos tus créditos y deducciones que califiquen. Para encontrar un sitio de VITA cerca de ti, llama al 1-800-906-9887.

Obligaciones financieras

A medida que aumentan las obligaciones financieras, aumenta la importancia de presupuestar el dinero que ganas en comparación con el que gastas. La hoja de "Presupuesto de nuestra familia" en la sección de Recursos del libro de trabajo te ayudará a crear tu propio presupuesto y conocer mejor a dónde va a parar tu dinero durante el mes. Hacer un presupuesto es importante en cualquier nivel de ingresos. Tener un documento de presupuesto por escrito y actualizarlo mensualmente no solo te ayudará a llevar un control del dinero que estás gastando, sino que también te permitirá ver las áreas donde estás pagando demasiado y podrías ahorrar más.

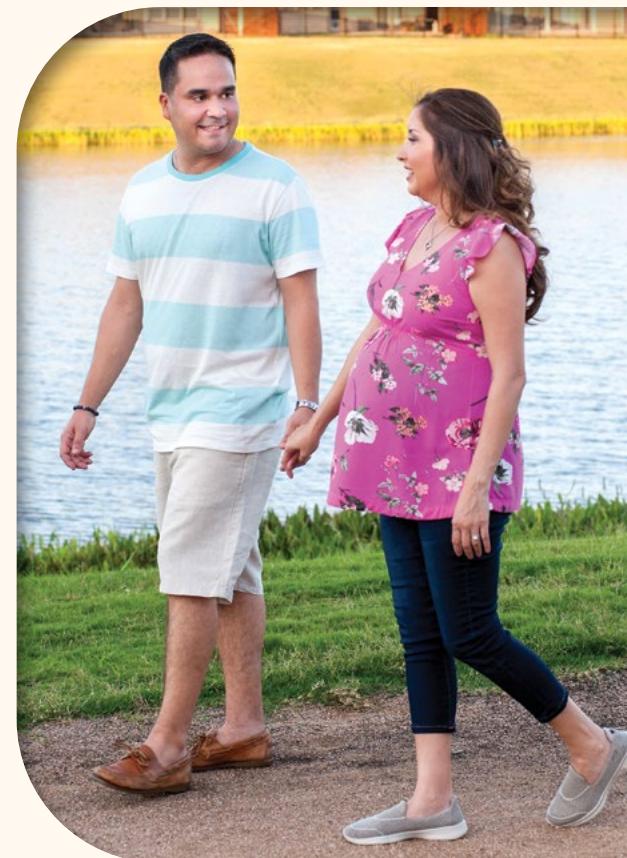
Prepararte para la llegada de tu bebé

Cuidado personal

Tú eres una de las personas más importantes en la vida de tu hijo. Tu salud, bienestar y comportamientos afectan directamente la salud y el bienestar de tu hijo. Llevar un estilo de vida saludable y positivo ayudará a garantizar que tu bebé desarrolle hábitos y actitudes saludables que durarán toda la vida. Tus hábitos saludables también alentarán e inspirarán a tu pareja a adoptar dichos hábitos si aún no lo ha hecho.

Comer bien para tener un bebé sano. Comer bien es importante para tu pareja para que le dé a tu bebé el mejor comienzo posible. Practicar tus propios buenos hábitos alimenticios es un gran ejemplo para tu familia que crece. También te ayudará a tener la fortaleza y la salud para participar al máximo en la vida de tu hijo. Una dieta bien equilibrada incluye una variedad de alimentos como frutas y verduras, granos integrales, proteínas y lácteos. Preparar comidas saludables en casa es una excelente manera de estrechar la relación con tu pareja y hablar sobre las esperanzas, planes y sueños que tienen para el bebé. Visita el sitio www.texaswic.org para obtener consejos útiles sobre cocina, recetas y alimentos recomendados.

Ejercicio. Mantenerse activo es importante para tu familia. Puede ayudar a tu pareja a tener más energía y lograr que tener un bebé sea más fácil. El ejercicio puede ayudar con los dolores y molestias corporales y facilitará la pérdida de peso después del parto. La actividad física también puede reducir el riesgo de tener la presión arterial alta y diabetes durante el embarazo. Hacer ejercicio regularmente también te ayuda a mantener niveles saludables de presión arterial y colesterol. Algo tan simple como una caminata nocturna de 20 a 30 minutos tiene beneficios para la salud del corazón de ambos y puede ayudar a controlar el estrés. Esto puede reducir la probabilidad de problemas de salud más graves más adelante, como ataques al corazón, enfermedades cardíacas y diabetes.



Beber alcohol. El consumo de alcohol puede nublar tu juicio y cambiar la manera en que tomas decisiones. El consumo excesivo de alcohol puede conducir a otros riesgos graves para la salud que pueden perjudicar tu relación y participación con tu nuevo bebé. Las mujeres no deben beber ningún tipo de alcohol durante el embarazo. Incluso una pequeña cantidad de alcohol puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos de tu bebé. Los bebés pueden tener trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) si una mujer bebe alcohol durante el embarazo. Los trastornos TEAF pueden causar problemas de por vida, incluyendo discapacidades intelectuales y problemas de aprendizaje. Tú puedes apoyar

a tu pareja al no beber. Evitar el alcohol y otras sustancias nocivas es una elección saludable que puedes tomar para ti y tu familia.

Fumar. Los bebés nunca deben estar cerca del humo de segunda mano. El humo puede causar problemas respiratorios a los bebés y ponerlos en riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita infantil (SMSI). De hecho, los bebés tienen el doble de probabilidades de morir de SMSI si están expuestos al humo. Los bebés de personas fumadoras tienen más problemas pulmonares, alergias e infecciones de oídos y nariz que los bebés en hogares libres de humo. Pide a tus invitados que fuman que vayan afuera, lejos de puertas y ventanas.

Si todavía fumas, debes contemplar dejar de fumar por tu salud y por la de tu familia. Incluso si no fumas directamente cerca de tu bebé, el olor y los residuos permanecerán en tu ropa, debajo de las uñas y en tu aliento.

Recurso

¿Consumes tabaco y necesitas ayuda para dejar de fumar? Consulta la página 37 para obtener apoyo comprobado de la Línea para dejar de fumar de Texas (la Texas Quitline).

A la llegada del bebé

El llanto de los bebés

El llanto es normal. La mayoría de los bebés lloran unas dos horas al día en total y muchos se ponen más inquietos entre las 6 p.m. y las 10 p.m. Así es como se comunican los bebés y es la única manera en que un recién nacido puede decirte que se siente incómodo o que quiere que algo sea diferente. Compartir el contacto directo (piel con piel) con tu bebé al recostarlo sobre tu pecho cuando es un recién nacido puede ayudarle a estar menos intranquilo a medida que crece. Si el llanto dura horas seguidas, puedes llamar a tu pediatra para asegurarte de que tu bebé no esté enfermo, o tenga alguna lesión o cólicos. Los cólicos se producen cuando, por razones desconocidas, tu bebé no puede autorregularse. Esto causa períodos de llanto excepcionalmente largos. Averiguar por qué llora tu bebé requiere probar distintas cosas, pero, a medida que continúas estrechando tu relación con él, te indicará lo que necesita.

Cómo calmar a un bebé intranquilo. A veces puede parecer que tu bebé llora sin razón alguna. Es tu trabajo mostrarle a tu bebé que vive en un mundo fabuloso lleno de personas que se preocupan por que tenga lo que necesita. Si mantienes la calma y lo tratas con cariño cuando llora, comenzará a aprender a comunicarse. Cuando respondes con calma continuamente al llanto de tu bebé, estás creando un vínculo más fuerte entre tu bebé y tú. Si has revisado la lista de verificación “Cuando los bebés lloran” y nada parece calmalo, prueba estos consejos para tranquilizarlo.

- Estrecha a tu bebé entre tus brazos. Él reconoce tu voz y oír tu voz lo reconforta.
- Repite la misma acción y sonidos. Prueba algo de lo siguiente:
 - Habla en voz baja, repitiendo “ya pasó, bebé; ya pasó, bebé; ya pasó, bebé”.
 - Cántale suavemente.
 - Mece, mueve o menea suavemente a tu bebé en tus brazos mientras sostienes su cabeza.
 - Dale un masaje suave en la espalda, los brazos y las piernas.
- Continúa repitiendo el mismo sonido o acción. Es posible que tu bebé tarde unos minutos en calmarse.
- Si lo primero que intentas no funciona después de unos minutos, pasa al siguiente.
- Un sonido o un silbido bajo de fondo imita los ruidos constantes que se escuchan en el útero y también puede ser reconfortante.

Recurso

La tabla “Cuando los bebés lloran”, en la página 43, te ayudará a recordar las cosas más comunes que pueden hacer llorar a tu bebé.

Entender el desarrollo de tu bebé

Los bebés pasan por muchos cambios durante su primer año de vida. Comienzan a comprender y expresar emociones, y a hacer sonidos y gestos para comunicarse contigo. También comienzan a tener destreza en muchos de los hitos del desarrollo. Como nuevo papá, tú tienes un papel importante en el desarrollo emocional, mental y físico de tu hijo. El comportamiento, el lenguaje y el control emocional que demuestras enseña a tu hijo cómo interactuar en su nuevo mundo y le ayuda a hablar, pensar, moverse y controlar sus emociones adecuadamente.

Los bebés y los niños también captan las señales y expresiones no verbales. Es posible que aún no entiendan las palabras que se les dicen, pero captarán el significado de tus expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal. Durante las rutinas diarias y mientras creas un vínculo con tu nuevo hijo, asegúrate de prestar atención a esas cosas, así como a tus niveles de tensión y estrés. El bebé se dará cuenta de ellos y reaccionará positivamente si muestras emociones positivas y negativamente si muestras emociones negativas. Comprender tus fortalezas y desafíos con la comunicación te permitirá estar consciente de tus palabras, acciones y tono al interactuar con tu hijo. Cuantas más señales positivas no verbales le muestres a tu bebé, más aprenderá que el mundo es seguro y que puede confiar en las personas que lo rodean.



Hitos del desarrollo

2
meses

- Comienza a sonreír a las personas.
- Puede calmarse por sí solo brevemente (puede llevarse las manos a la boca y chuparse la mano).
- Intenta mirar a los padres.

Del lenguaje

- Gorjea, hace sonidos de gorgoteo.
- Gira la cabeza hacia los sonidos.



4
meses

- Sonríe espontáneamente, especialmente a las personas.
- Le gusta jugar con la gente y puede llorar cuando el juego se detiene.
- Imita algunos movimientos y expresiones faciales, como sonreír o fruncir el ceño.



6
meses

- Reconoce caras conocidas y comienza a darse cuenta si alguien es un extraño.
- Le gusta jugar con otras personas, especialmente con los padres.
- Responde a las emociones de otras personas y a menudo parece estar feliz.
- Le gusta verse en el espejo.



9
meses

- Puede tener miedo a los extraños.
- Puede no querer separarse de los adultos conocidos.
- Tiene juguetes favoritos.



12
meses

- Es tímido o nervioso con extraños
- Llora cuando mamá o papá se van.
- Tiene cosas y personas favoritas.
- Muestra temor ante algunas situaciones.
- Te da un libro cuando quiere escuchar una historia.
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención.
- Saca un brazo o una pierna para ayudar a vestirse.
- Juega "dónde está el bebé" y el juego de las palmaditas.

Mentales

- Presta atención a las caras.
- Comienza a seguir las cosas con los ojos y a reconocer a las personas a distancia.
- Comienza a mostrarse aburrido (llora, está inquieto) si la actividad no cambia.

Físicos

- Puede sostener la cabeza erguida y comienza a empujar hacia arriba cuando está acostado boca abajo.
- Hace movimientos más suaves con los brazos y las piernas.

A la llegada del bebé

La seguridad del recién nacido

Cómo sostener al bebé recién nacido.

Cuando sostengas a tu bebé, recuerda siempre sujetarle la cabeza y el cuello.

Sueño seguro. Durante los primeros meses, tu bebé dormirá entre 15 y 20 horas al día.

- No acuestes nunca a un bebé sobre una almohada, un sofá mullido, una cama para adultos o una cama de agua.
- Acuesta siempre al bebé boca arriba en una cuna.
- No acuestes nunca al bebé boca abajo o de lado.
- No pongas juguetes, mantas, almohadas o protectores en la cuna.

La Academia Americana de Pediatría recomienda:

- Colocar siempre a tu bebé boca arriba cada vez que duerma.
- Usar siempre una superficie firme para dormir, como una cuna.
- No usar nunca asientos de auto para bebé y otros dispositivos para sentarse, como un sofá o una silla, para dormir al bebé.
- El bebé debe dormir en la misma habitación que los padres, pero no en la misma cama (compartir la habitación sin compartir la cama).



Síndrome de muerte súbita del lactante

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es la muerte inexplicable, por lo general durante el sueño, de un bebé aparentemente sano menor de un año. A este síndrome a veces se le conoce como muerte en la cuna porque los bebés a menudo mueren en sus cunas. Para obtener más información útil sobre el sueño seguro, visita el sitio web de la Academia Americana de Pediatría: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx>

La seguridad del recién nacido

Coloca a tu bebé en un lugar seguro

Si sientes frustración al no poder detener el llanto de tu bebé, colócalo en un lugar seguro y sal de la habitación. Deja que el bebé llore solo durante 5 o 10 minutos.

Un lugar seguro puede incluir una cuna, un corral o un patio de juegos. Nunca dejes solo a tu bebé en un columpio o una silla mecedora. Respira hondo para calmarte. Algunas cosas que puedes hacer para calmarte incluyen:

- Estirarte y respirar profundamente.
- Llamar a un amigo, un vecino o a tu pareja.
- Hacer ejercicio por 5 minutos (lagartijas, abdominales, saltos de tijera, etc.) para liberar la energía nerviosa.
- Simplemente sentarte sin moverte y respirar.

Si crees que no vas a poder calmarte después de 5 minutos, observa al bebé para asegurarte de que esté bien físicamente, luego llama a un amigo, un vecino o un familiar para que te ayude. Todos los padres deben tener un plan en caso de que no puedan lograr que su bebé deje de llorar. Completa el siguiente cuadro que te ayuda a pensar cuál será tu plan.

Cuando mi bebé no deja de llorar:

- Un lugar seguro donde puedo dejarlo por 5 minutos es _____.
- Una persona tranquila y comprensiva a la que puedo llamar para hablar es _____.
- Una cosa que puedo hacer para calmarme es _____.
- Si necesito ayuda para cuidar al bebé, haré lo siguiente: _____.

Consejo

Considera compartir esta información con el cuidador de tu bebé y averigua cómo hace él con un bebé que no deja de llorar. También, considera compartir esta información con tu pareja y con otros amigos que tienen bebés para ayudarles a planificar.

No importa cuán nervioso te sientas, nunca sacudas a tu bebé. Sacudir o tratar bruscamente a tu bebé puede causarle daño cerebral, ceguera, pérdida de la audición y muerte. El traumatismo craneal por abuso (síndrome del bebé sacudido) es el nombre de todos los diferentes problemas que pueden ocurrir cuando se sacude a un bebé. Esto ocurre con mayor frecuencia en niños de 6 a 8 semanas de edad, que es cuando los bebés lloran más.

Si te preocupa que alguien que conoces esté teniendo dificultades cuando su bebé llora, ofrécele tu ayuda. Es posible que puedas brindar nuevas maneras de calmar al bebé. También, puedes darle un descanso al cuidador. Si crees que alguien está lastimando a un niño, debes informarlo. Puedes llamar al 1-800-252-5400 o usar el sitio web seguro del Departamento de Servicios para la Familia y de Protección: www.txabusehotline.org.

A la llegada del bebé

La seguridad del recién nacido

¡Nunca dejes a un bebé solo en un auto, ni siquiera por un minuto!

No importa cuál sea la temperatura afuera, el sol calienta el interior de un auto. Con las ventanas cerradas, tu automóvil puede calentarse lo suficiente como para causar daños graves, incluso la muerte.

Aunque parezca increíble, las rutinas y las distracciones han hecho que algunas personas se olviden a los niños en los autos sin querer.

- Coloca en el piso de los asientos traseros tu teléfono celular, la bolsa del gimnasio o lo que sea que tengas que sacar del auto. Esto te permitirá ver al bebé cuando abras la puerta trasera para recoger tus cosas.
- Enseñale a tu hijo que un auto no es un parque infantil. Nunca le permitas jugar en ningún auto.
- Cierra con llave el auto después de que todos hayan salido de él, especialmente al llegar a casa. Mantén las llaves fuera del alcance de tu hijo.



Cómo cuidar de tu bebé

Alimentar a tu nuevo bebé

¿La lactancia materna es más saludable que la fórmula? ¡Definitivamente! Cada madre produce leche que está diseñada especialmente para su bebé. La leche materna está llena de ingredientes vivos que protegen a su bebé de enfermedades e infecciones. Los bebés que no son amamantados tendrán más infecciones del oído y respiratorias. Esto significa muchas más visitas al médico y menos dinero en tu bolsillo. Los bebés que no son amamantados también tienen más probabilidades de morir de síndrome de muerte súbita del lactante o desarrollar diabetes, obesidad, asma y ciertos tipos de cáncer a medida que crecen.

La lactancia materna también es muy buena para la madre. Al amamantar, se queman hasta 600 calorías al día, por lo que a las madres les resulta más fácil mantener un peso saludable. Las madres que amamantan tienen menos riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas, y cáncer de seno y de ovario más adelante en la vida.

Formas de ayudar a tu pareja a aumentar su suministro de leche. La clave para crear un suministro abundante es amamantar al bebé cada vez que tiene hambre. Si la madre está presente cuando el bebé muestra señales de hambre, llévaselo para que lo amamante en lugar de darle un biberón. Mantener una dieta completa con la cantidad recomendada de calorías también puede ayudar en la producción de leche. Si la madre piensa que no está produciendo suficiente leche, animala a que consulte con una consejera de lactancia. ¡Dile que está realizando un buen trabajo! Si tiene problemas para amamantar, recuérdale que puede recibir ayuda de un profesional de lactancia materna de WIC.



Recurso

¿Tú o tu pareja necesitan información sobre la lactancia materna? Visiten breastmilkcounts.com para conocer más acerca de la lactancia materna. Para encontrar una clínica de WIC cerca de ti, consulta la página 37.

A la llegada del bebé

Cómo cuidar de tu bebé



Los papás también pueden alimentar al bebé. La lactancia materna directa del pecho es la mejor manera de que tu pareja mantenga un suministro de leche alto, pero tú puedes ofrecerle al bebé leche materna de un biberón cuando tu pareja necesita un descanso. Por lo general, los expertos recomiendan esperar unas tres semanas, o hasta que la lactancia materna vaya bien, antes de introducir la leche materna en un biberón. Despues de ese tiempo, no dudes en ayudar a alimentar a tu bebé. Los recién nacidos comen porciones pequeñas, pero con frecuencia. Comienza con 2 onzas de leche materna en un biberón y, si tu bebé todavía parece tener hambre, ofrécele un poco más.

Si deseas calentar un biberón de leche materna o fórmula infantil, sostén el biberón bajo el grifo de agua tibia (no caliente) justo antes de alimentar al bebé. Prueba siempre la temperatura vertiendo un poco en tu muñeca para asegurarte de que no esté demasiado caliente. No uses un horno de microondas para calentar el biberón. Comprueba el orificio en las tetinas de los biberones de vez en cuando para asegurarte de que salga la cantidad correcta de leche materna. Debe salir en gotas y no como un chorro.

Haz que el bebé eructe en una pausa natural o al final de una toma, frotándole suavemente la espalda mientras lo sostienes en posición vertical. Si después de alimentar a tu bebé queda un poco de leche materna en el biberón, todavía puedes usar esas sobras de manera segura en las siguientes 2 horas. Si estás alimentando con fórmula, tira cualquier cantidad que quede en el biberón despues de alimentar a tu bebé. Lava bien los biberones despues de cada uso. Los microbios presentes en la boca del bebé pasan a la leche en el biberón y podrían enfermar a tu bebé si despues lo alimentas con la misma leche.

Despues de que alimentes al bebé, le hagas eructar y le cambies el pañal, déjalo tomar una siesta sobre tu pecho descubierto. Cuéntale un cuento. Incluso cuando duerme, el cerebro de tu bebé está aprendiendo el lenguaje. A los bebés les encanta el contacto de piel con piel con sus papás y les gusta escuchar la voz más grave de papá. Siéntete orgulloso de apoyar a la madre que amamanta a tu bebé. La lactancia materna es lo mejor para la salud del bebé y la de ella.

¿Cuándo necesita mi bebé otros alimentos? Tu bebé debe tomar únicamente leche materna o fórmula hasta que tenga aproximadamente 6 meses de edad. Habla con tu pediatra antes de darle a tu hijo comida para bebé. Tu médico puede remitirte a WIC o darte información general sobre los alimentos con que puedes comenzar y un horario para darle cada nuevo tipo de alimento.

No le des a tu bebé leche de vaca, refrescos, té, jugos de frutas ni nada que no sea la leche materna o la fórmula infantil que haya sido preparada adecuadamente.

No agregues cereal para bebés u otros espesantes a la dieta de tu bebé a menos que tengas necesidades médicas especiales y su médico lo recomiende.

Cómo cuidar de tu bebé

Vestir a tu bebé. Los bebés recién nacidos no pueden controlar su temperatura corporal como lo hacen los niños mayores. Desviste y viste a tu bebé zona por zona para que nunca tenga que estar totalmente desnudo y pase mucho frío. Puedes poner una toalla o una manta ligera sobre el vientre descubierto del bebé para ayudarle a sentirse seguro y tranquilo.

El aseo de tu bebé. Todos los recién nacidos tienen la piel que se descama fácilmente. Es normal. Habla con el pediatra antes de ponerle crema o aceites a tu bebé. Los bebés recién nacidos tampoco necesitan un baño todos los días, y en la mayoría de los casos hay poca necesidad de usar jabones u otros limpiadores. Simplemente límpialo con un paño húmedo con agua tibia (no caliente). Cada vez que coloques a tu bebé en el agua, asegúrate de que la temperatura no sea demasiado alta. Probar en tu codo la temperatura del agua debería permitirte ver si será la adecuada para tu hijo.

Las uñas de tu bebé deben mantenerse cortas. Usar una lima de uñas o una de cartón es el método más seguro, pero puede llevar mucho tiempo. Otra alternativa es cortar las uñas con cuidado con un cortauñas para bebés que tenga puntas redondeadas. No uses cortauñas para adultos, ya que puedes cortar accidentalmente la punta del dedo de la mano o del pie de tu bebé en lugar de la uña.

No pongas nada en las orejas o nariz de tu bebé. Esas áreas se cuidarán solas, simplemente pásales un paño por fuera. Nunca uses hisopos o bastoncillos para los oídos, ya que pueden dañar el oído. Si te preocupa que los oídos de tu bebé tengan una cantidad anormal de cera, habla con el pediatra. El médico puede decidir hacer una limpieza en el consultorio o darte instrucciones sobre cómo limpiarle los oídos a tu bebé.



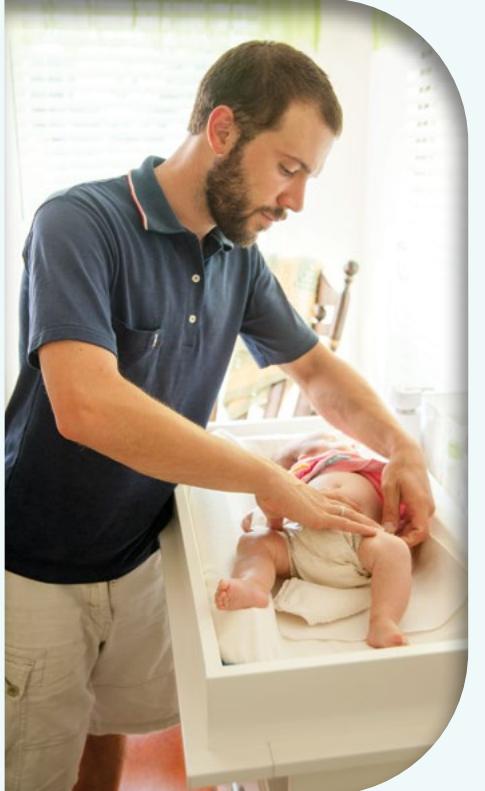
La primera visita del bebé al médico

Tendrás que programar una visita al pediatra de tu bebé antes de salir del hospital. Durante esta visita, el médico verificará la altura y el peso de tu bebé para asegurarse de que esté creciendo adecuadamente. El médico también te hará preguntas sobre los patrones de alimentación, de sueño y de los patrones de cambios de pañales del bebé. Aprovecha esta visita para hacer preguntas sobre la salud y el desarrollo de tu bebé.

A la llegada del bebé

Cómo cuidar de tu bebé

Cambiar los pañales. Cambiar el pañal del bebé es fácil. Acuéstate cuidadosamente sobre una superficie plana, como una mesa para cambiar pañales o una cama. Mantén siempre una mano sobre el bebé, ya que los bebés pueden rodar en un abrir y cerrar de ojos.



Retira el pañal usado, tirando de las pestañas adhesivas. Levanta las nalgas del bebé del pañal sucio tomando sus pies en tus manos y levantándolo lo suficiente.

Limpia las nalgas del bebé de adelante hacia atrás con un paño o toallita para bebé. Limpia entre los repliegues y arrugas de la piel de tu bebé. Asegúrate de que esté limpio en todas partes.

Saca el pañal de debajo de su cuerpo, coloca las toallitas usadas en el pañal sucio, enrrolla y tíralo a la basura.

Los pañales tienen un frente, el lado angosto, y un reverso, la parte más ancha. Coloca un pañal limpio en la superficie de cambio y levanta las piernas del bebé para que sus nalgas se asienten en la parte trasera del pañal.

Levanta el frente del pañal de entre sus piernas para cubrirlo. Tira de las pestañas adhesivas y ajusta la parte posterior y frontal para que el pañal quede ajustado alrededor del vientre.

Desliza dos dedos por dentro de la cintura del pañal para verificar el ajuste. Si los dedos se deslizan fácilmente, ya has terminado.

Ahora, coloca a tu bebé en un lugar seguro, como la cuna, y lávate las manos.

¿Con qué frecuencia debo cambiar el pañal de mi bebé? Cambia el pañal de tu bebé tan pronto como notes que tiene un pañal mojado o sucio. Si lo revisas después de alimentarlo y eructar, o aproximadamente una vez cada hora, no estará mojado ni sucio por mucho tiempo. Esta es la mejor manera de garantizar que tu bebé no tenga sarpullido de pañal.

A muchos bebés les gusta el cambio de pañales. Es un alivio para ellos estar limpios y secos nuevamente, y es una forma de que se conozcan uno al otro. Tómate el tiempo para hacerle cosquillas a tu bebé, besarle la barriguita o tirar suavemente de los dedos de los pies y decirle: "este cerdito fue al mercado...". Es probable que también a ti te llegue a gustar la hora de cambiar el pañal.

Ser papá

Cómo formar un vínculo afectivo con tu bebé

Una de las mejores maneras de comenzar a crear un vínculo afectivo es pasar tiempo de calidad con tu bebé en el hospital o tan pronto como sea posible después del nacimiento. De hecho, los lazos afectivos solo se crean entre personas que pasan juntas mucho tiempo o la mayor parte de su tiempo.

Quédate a la cabecera de tu pareja después de que nazca tu bebé, cuando ella y el bebé tengan su primer contacto de piel a piel. Sonríele a tu bebé, mírale a los ojos y háblale. A los bebés también les gusta el contacto directo con la piel de los papás, después de haber recibido su primera alimentación. Cuanto antes comiences a sostener, alimentar, hablar y, en definitiva, ser un padre para tu bebé, más fuerte será el vínculo afectivo.

Pronto comenzarás a aprender las señales de tu bebé y sabrás lo que necesita de ti. ¿Mueve los brazos cuando quiere que lo acunes? ¿Hace alguna clase de sonido cuando quiere jugar? ¿Gorjea cuando quiere que lo sostengas y lo arrulles para dormirlo? Con el paso del tiempo, tu bebé aprenderá que puede contar contigo. Se sentirá seguro y tú te sentirás bien porque sabes cómo cuidarlo.

El vínculo afectivo no siempre se produce en el momento. No tiene nada de malo si no te sientes cómodo con tu bebé de inmediato, o si él está intranquilo o no te presta mucha atención.

Lo importante es que le demuestres a tu bebé que es querido y amado y que puede contar contigo para satisfacer sus necesidades.



Ser papá

Cómo formar un vínculo afectivo con tu bebé

¿Qué puedo hacer para crear un fuerte vínculo con mi hijo?

Hay muchas cosas que ayudan a los papás a relacionarse con sus bebés.

- Arrúllalo entre tus brazos.
- Haz que eructe después de alimentarle.
- Cámbiale el pañal.
- Báñalo.
- Dedica tiempo a tener contacto directo (piel con piel) con él al colocarlo sobre tu pecho.
- Mécelo suavemente para que se duerma.
- Levántate en la noche con él, cárgalo y tranquilízalo.
- Habla con él, todo el tiempo, sobre cualquier cosa.
- Camina con él cuando llora o está intranquilo.
- Haz caras divertidas que lo hagan reír.
- Léele y cántale.



Otra manera de contribuir a fortalecer el vínculo afectivo con tu bebé es ayudar a tu pareja a darle el mejor comienzo en la vida al amamantarlo. Puedes:

- Decirle a tu pareja que estás orgulloso de ella por amamantar a tu bebé.
- Encargarte de las tareas domésticas y otras cosas que le permitan tener tiempo para amamantar al bebé.



Cómo apoyar y comprender a tu pareja

Ser padre es el trabajo más importante que jamás puedas tener. Parte de ese trabajo es ser un buen compañero al apoyar a tu pareja. Cuando ella llegue a casa del hospital, tendrá que descansar. Dar a luz es diferente para cada mujer, pero cualquiera que acaba de tener un bebé ha pasado por mucho. Es posible que se sienta agotada y más cansada que nunca. Tú puedes ayudarle a que las cosas vuelvan a la normalidad.

Tu pareja se sentirá mejor más rápidamente si:

- Le das tiempo para descansar.
- Te aseguras de que cumpla con las citas médicas de control.
- Le muestras que te importa cómo se siente.
- Le animas a pasar tiempo con sus amigos y familiares.
- Apoyas su esfuerzo de amamantar.
- Juegas con el bebé, junto con tu pareja y solo.
- Ayudas con las necesidades cotidianas del bebé y del hogar.



Presta atención a tu pareja: haz cosas solo para ella

- Prepara su platillo o refrigerio favorito.
- Siéntate junto a ella y disfruten de una película que ella misma eligió.
- Dale un masaje.
- Pregúntale cómo estuvo su día.
- Ten un detalle pequeño todos los días para demostrarle tu afecto.
- Cuando esté preparada para ello, busca una niñera y lleva a tu pareja a cenar o al cine.

Recurso

Healthy Texas Women (Mujeres Saludables de Texas) es un programa dedicado a ofrecer servicios de salud para la mujer y de planificación familiar sin costo para las mujeres en Texas que cumplen los requisitos. Estos servicios ayudan a las mujeres a planificar sus familias, ya sea para lograr, posponer o evitar el embarazo. HealthyTexasWomen.org

Cómo apoyar y comprender las emociones de mamá y papá

Depresión posparto

El embarazo y la maternidad conllevan muchas emociones diferentes. Es normal sentirse emocionado, alegre, ansioso, triste o agobiado mientras te adaptas a un nuevo bebé. Incluso, es posible que tu pareja sienta todas estas emociones en un corto periodo de tiempo. Los cambios hormonales, la falta de sueño y las nuevas responsabilidades pueden hacer que tu pareja se sienta como si estuviera en una montaña rusa emocional.

Las hormonas de una mujer embarazada cambiarán después de que nazca su bebé. En algunas mamás, este cambio puede provocar sentimientos fuertes o extraños y puede causar depresión posparto. Si crees que tu pareja podría estar pasando por esto, habla con ella. Pregúntale si está preocupada por lo que está pensando o sintiendo. Si ella sigue sintiéndose mal o parece que ha empeorado, llama a su médico y dile que crees que tu pareja podría tener depresión posparto. Pregúntale al médico qué puedes hacer.

La mayoría de las veces, estos síntomas pasan en unos días o en un par de semanas y nunca empeoran al punto de que las mamás o papás sienten temor. Pero, si en algún momento te preocupa que tu pareja pueda lastimarse a sí misma o a tu bebé, llama al 911 de inmediato para obtener ayuda.

Los papás también sienten tristeza posparto

¿Sabías que los hombres también pueden tener depresión posparto? Por lo general, los papás comienzan a mostrar síntomas alrededor de un año después del nacimiento de su bebé. Si tu pareja experimentó depresión posparto, esto podría duplicar la posibilidad de que tú también la experimentes. Hasta un 25 por ciento de los papás experimentan depresión. Si notas que estás cada vez más enojado, has comenzado a consumir alcohol u otras drogas, estás frustrado o más irritable de lo normal, triste, violento o tienes ganas de aislarte, obtén ayuda de un profesional médico. Estos podrían ser síntomas de tu propia depresión posparto. Pídele a tu pareja que te ayude a vigilar tus cambios de humor como tú lo hiciste con ella.

Recurso

Tu pareja y tú no están solos. Obtengan más información acerca de la depresión posparto llamando al 1-800-944-4773 o visitando postpartum.net.



¡Participa activamente!

Cuando los padres pasan tiempo con sus hijos, desde el embarazo en adelante, y cuando se esfuerzan para estar presentes, los niños se desempeñan mejor en muchos aspectos.

- Son más activos.
- Son más saludables y fuertes desde sus primeros años de vida y luego en la edad preescolar y escolar.
- Muchos obtienen mejores resultados en las pruebas de desarrollo.
- Tienden a ser menos violentos.
- Se vuelven sexualmente activos a una edad más tardía.
- Tienen menos ausentismo escolar y continúan estudios durante más tiempo.
- Tienen menos probabilidades de repetir un grado.
- Tanto los niños como las niñas son más independientes. Tienen un mejor autocontrol y es más probable que sean líderes.
- Las niñas tienen relaciones más saludables más adelante en la vida, especialmente con los hombres. Tú, papá, eres el primer hombre que conocen.
¡Pon el listón alto!



Consejo

Hay muchos recursos en esta guía para ayudar a los nuevos padres. ¡No dudes en comunicarte con uno o más de ellos si tienes preguntas o necesitas apoyo! Un buen papá busca ayuda cuando la necesita. Las personas en el otro extremo de estas líneas vitales de apoyo saben que eso es cierto porque ayudan a excelentes papás todo el tiempo.

Ser papá

Los beneficios de establecer la paternidad

Al reconocerse oficialmente la paternidad, se crea un vínculo importante entre el padre y su hijo. Al tener un vínculo entre padre e hijo legalmente reconocido, los niños y los padres obtienen valiosos beneficios emocionales y sociales, como:

- El niño posee un sentido de identidad más sólido.
- El niño tiene la oportunidad de crear vínculos con otros miembros de la familia extendida.
- El niño puede recibir seguro médico, ciertos beneficios del seguro social, beneficios militares o herencia de cualquiera de los padres.
- El padre puede ejercer sus derechos de paternidad.
- El nombre del padre consta en el acta de nacimiento.

¿Cómo establezco mi paternidad?

En Texas, existen tres maneras de establecer la paternidad de tu hijo:

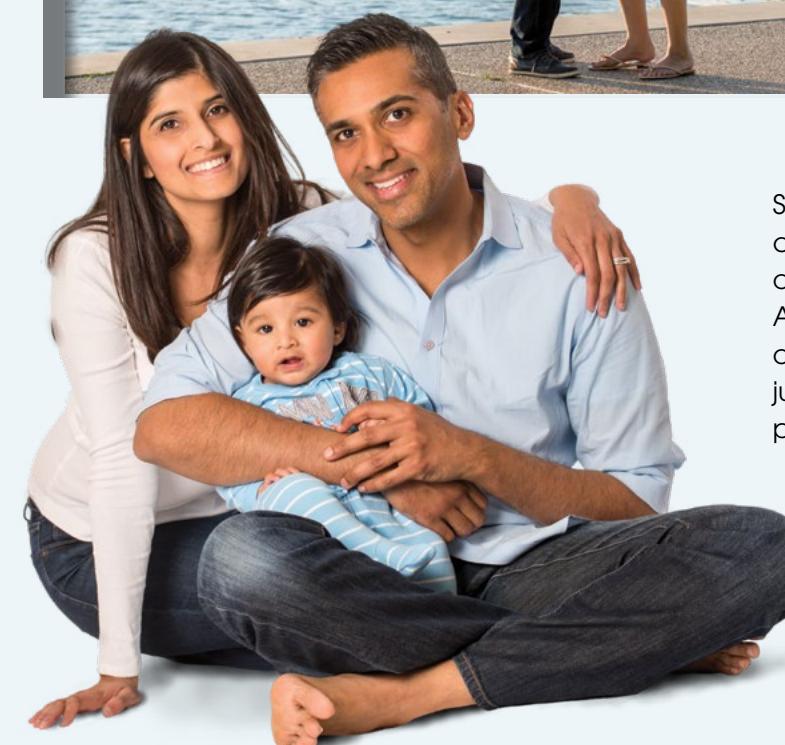
- El niño nace durante el matrimonio.
- Al firmar el formulario de Reconocimiento de la Paternidad (AOP).
- Por medio de una orden judicial.

Si no estableces tu paternidad, no tendrás ningún derecho legal sobre tu hijo.



Matrimonio

Si tu pareja y tú están legalmente casados cuando nazca tu bebé, la paternidad queda establecida. La ley de Texas asume que tú, el esposo, eres el padre biológico de tu hijo. Adquieres automáticamente ciertos derechos legales y tu nombre se colocará en el acta de nacimiento de tu bebé.



Si tu pareja y tú no estás casados, tienes la opción de firmar un formulario AOP de Reconocimiento de la Paternidad o pedir al juzgado que establezca la paternidad por ti.

Ser papá

Reconocimiento de la paternidad (AOP)

Un formulario de "Reconocimiento de la paternidad" es un documento legal que permite a los padres que no están casados establecer la paternidad legal. Este documento se puede completar antes de que nazca el bebé, en el hospital o en cualquier momento después del nacimiento. Al firmarlo, tu pareja y tú reconocen voluntariamente que tú eres, sin lugar a duda, el padre biológico.

Datos importantes sobre el proceso de firma de un AOP:

- El documento establece la paternidad sin ningún costo.
- No exige una prueba de ADN.
- El formulario se puede completar en cualquier oficina local de manutención de niños, oficina de estadísticas vitales o en un hospital.
- Un profesional certificado les explicará el proceso a tu pareja y a ti antes de que ambos firmen el formulario.

El formulario de AOP únicamente establece la paternidad. Después de que la madre y tú lo firmen, tendrán los mismos derechos. La tutela, la manutención de los hijos y el tiempo de crianza (calendario de visitas) se pueden abordar por separado por medio de una orden judicial. Firmar un formulario AOP en la oficina local de manutención de niños no abrirá automáticamente un caso de manutención de menores.

Si tu pareja o tú tienen dudas sobre si eres el padre biológico, un AOP puede no ser la mejor vía para establecer la paternidad. Tal vez ambos prefieran ordenar una prueba de ADN. Tú personalmente puedes hacerte una prueba de ADN en un laboratorio acreditado por la Asociación Americana de Bancos de Sangre (conocida como AABB), pero serás responsable de los cargos que cobre el laboratorio.

Otra opción disponible para los padres que buscan establecer la paternidad es una orden judicial.



La orden judicial

Existen distintas vías para que los padres puedan establecer la paternidad a través de una orden judicial:

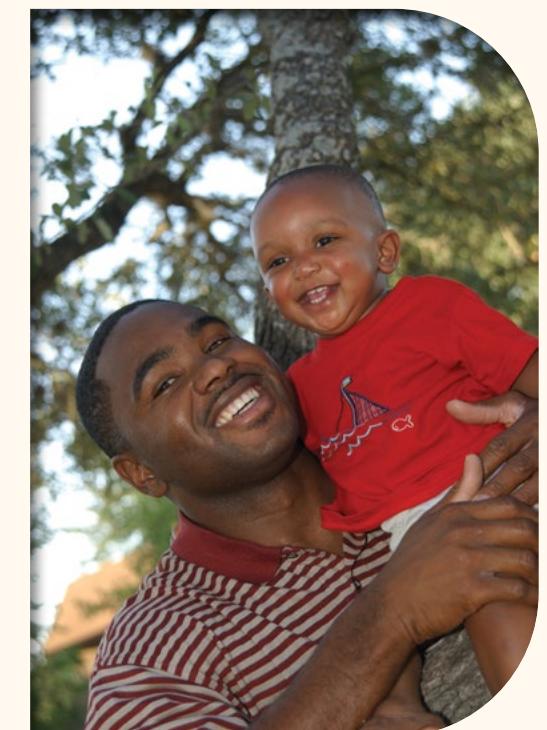
- La División de Manutención de Niños de la Procuraduría General de Texas
- Un abogado particular
- Pro se (sin un abogado)

Independientemente de la vía elegida, por lo general, los casos de paternidad establecidos por orden judicial también incluirán manutención de niños, cuidado médico y dental, tutela y un calendario de visitas.

La División de Manutención de Niños (CSD) de la Procuraduría General de Texas puede ayudar a las personas a establecer la paternidad por orden judicial. Para acceder a los servicios de la CSD, tu pareja o tú deberán abrir un caso de manutención de niños llenando una solicitud, que podrán encontrar en el sitio web de la División de Manutención de Niños en: www.texasattorneygeneral.gov/cs. La División de Manutención de Niños solicitará y realizará pruebas de ADN a menos que tú renuncies a las pruebas o ya hayas firmado un AOP. La primera prueba de ADN es gratuita.

La CSD puede establecer una orden en una oficina local de manutención de niños (si no hay antecedentes de violencia familiar), o los padres pueden comparecer ante un juez en el juzgado. Los padres que no lleguen a un acuerdo en la oficina o que tengan antecedentes de violencia familiar, deben comparecer ante el juzgado. Si se programa una comparecencia ante el juzgado, ¡presentate! La paternidad puede establecerla un juez, incluso si no estás presente en el juzgado.

Las otras opciones para los padres que buscan establecer una orden de paternidad es contratar a un abogado privado o presentar sus propias mociones (pro se) a través de la oficina de la secretaría del condado. Los honorarios por establecer órdenes judiciales a través de un abogado privado o por cuenta propia a veces pueden ser costosos. Puedes encontrar información adicional sobre este procedimiento judicial y kits de herramientas útiles en texaslawhelp.org. En sitio web Texas Law Help no está afiliado a la Procuraduría General de Texas ni está avalado por esta.



Recursos

Índice

36 Tus recursos

38 Roles y responsabilidades de la crianza compartida

39 Pruebas prenatales importantes

40 Preparación para el cuestionario del bebé

41 Nuestro presupuesto familiar y lista de contactos

42 Construir un futuro positivo para mi familia

43 El llanto de los bebés

44 El primer año del bebé

Tus recursos

Servicios para casos de abuso de alcohol y drogas (sustancias)

Centros de Divulgación de Servicios, Preselección, Evaluación y Derivación (OSAR) de Texas
www.dshs.texas.gov/sa/OSAR/
Marque 211 o 1-877-541-7905

SAMHSA: Localizador de centros de administración
www.samhsa.gov/find-help
1-800-662-HELP (4357)

Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas: Encuentre los servicios
www.dshs.texas.gov/Services.shtm

Tristeza/depresión posparto

Apoyo de Postpartum Support International (PSI)
www.postpartum.net
Línea de ayuda: 1-800-944-4PPD (4773).
La línea de ayuda de PSI no atiende emergencias.
Si tienes una emergencia llama al 911.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
1-800-273-TALK (8255)

Para información y recursos sobre servicios de salud mental en Texas
MentalHealthTX.org

Lactancia materna

Cada Onza Cuenta
www.breastmilkcounts.com
Línea de ayuda: 1-855-550-MOMS (6667)

Servicios de cuidado infantil

Departamento de Servicios para la Familia y de Protección: Búsqueda de servicios de cuidado infantil
www.dfps.state.tx.us/Child_Care/Search_Texas_Child_Care/

Comisión de la Fuerza Laboral de Texas:
Programa de Cuidado Infantil
www.twc.state.tx.us/students/child-care-program
Teléfono: Marque 211.

Texas Child Care Solutions
(Soluciones para el cuidado infantil en Texas)
texaschildcaresolutions.org

Violencia doméstica y relaciones saludables

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica
www.thehotline.org
Línea de ayuda: 1-800-799-SAFE (7233)
Get Child Support Safely
(Obtén manutención de niños de forma segura)
www.getchildsupportsafely.org

Empleo

Comisión de la Fuerza Laboral de Texas
twc.state.tx.us/jobseekers

Paternidad y manutención de niños

Procuraduría General de Texas
www.texasattorneygeneral.gov
División de Manutención de Niños: 1-800-252-8014
Programa de Oportunidad de Paternidad:
1-866-255-2006

Servicios de paternidad

Centro Nacional de Información para la Paternidad Responsable (NFRC)
www.fatherhood.gov
1-877-4-DAD-411 (1-877-432-3411)
Programas de visitas a domicilio de Texas
www.texashomevisiting.org
Directorio de acceso y visitas: clases de crianza compartida y paternidad
www.texasattorneygeneral.gov/cs/access-and-visitation-help

Asistencia gratuita para la declaración de impuestos

Programa de Ayuda Voluntaria a los Contribuyentes (VITA)
www.irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-you-by-volunteers
Para encontrar un sitio de VITA cerca de ti:
<https://irs.treasury.gov/freetaxprep/>
1-800-906-9887

Atención médica

Asociaciones de centros de salud comunitarios de Texas:
Encuentra un centro médico comunitario
tachc.org/find-healthcare-center

Encuentra la clínica de WIC más cercana

www.texaswic.org 1-800-942-3678

Servicios legales para la crianza

Directorio de acceso y visitas
www.txaccess.org
Línea de ayuda: 1-866-292-4636
Centro de servicios legales Texas Legal Services Center Familia y niños
texaslawhelp.org

Recursos para la crianza

Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas: Ayuda para padres. Esperanza para niños.
www.HelpandHope.org

Servicios de Intervención en la Primera Infancia, de la Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) de Texas
hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services
1-877-787-8999; opción 3

Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas: prevención, intervención temprana y divulgación
www.dfps.state.tx.us/prevention_and_early_intervention/about_prevention_and_early_intervention/programs.asp

Academia Americana de Pediatría: Safe Sleep Guide (Guía para un sueño seguro)
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx>

Academia Americana de Pediatría: Healthy Children (Niños sanos)
www.healthychildren.org

Departamento Estatal de Servicios de Salud: Safe Riders
www.dshs.texas.gov/saferiders
1-800-252-8255

Dejar de fumar

Texas Quitline
www.yesquit.org
1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)

Sistema de denuncias de abuso, negligencia y explotación en Texas

Línea de ayuda para casos de abuso en Texas
www.txabusehotline.org
1-800-252-5400

Recursos en Texas

Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas: 211
www.211texas.org
Marque 211 o 1-877-541-7905.

Roles y responsabilidades de la crianza compartida

Criar a un hijo es un trabajo en equipo. Tanto mamá como papá desempeñan roles muy importantes en la vida de sus hijos. Al formar una nueva familia, las mamás y los papás deben hablar sobre los roles que creen que deberían tener en la crianza de sus hijos y sobre las expectativas que tienen el uno del otro. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudar a los padres a hablar y decidir sobre qué es lo mejor para su familia.

PAPÁ:

Completa esta hoja por tu cuenta y luego compártela con mamá para iniciar la conversación.

Creo que mi rol como padre es:

Creo que el rol de la madre de mi hijo es:

Mis expectativas para mí mismo son:

Mis expectativas para la madre de mi hijo son:

MAMÁ:

Completa esta hoja por tu cuenta y luego compártela con papá para iniciar la conversación.

Creo que mi rol como mamá es:

Creo que el rol del padre de mi hijo es:

Mis expectativas para mí misma son:

Mis expectativas para el padre de mi hijo son:

Mamá y papá juntos:

Los roles de mamá serán:

Los roles de papá serán:

Los roles de ambos serán:

Ambos deseamos que nuestro hijo:

Pruebas prenatales importantes

¿Cuál es la prueba?	¿Qué se desea detectar?	¿Por qué?	¿Qué pasa después?
Enfermedades de transmisión sexual (ETS)	ETS como sífilis, clamidía y gonorrea	Las ETS pueden causar problemas graves en los órganos del bebé si no se detectan a tiempo.	Si se encuentra una ETS, los médicos por lo general la tratan con antibióticos.
Proteína en orina	Signos de presión arterial alta debida al embarazo	La presión arterial alta puede causar problemas hepáticos y renales en tu pareja.	El médico podría recomendar reposo en cama o un parto antes de tiempo.
Diabetes	Nivel de azúcar en la sangre	La diabetes puede causar defectos de nacimiento en tu bebé.	El médico podría indicar para tu pareja una dieta baja en carbohidratos o inyecciones de insulina.
Prueba de Rh	La proteína en los glóbulos rojos de tu pareja. La mayoría de las personas tienen un Rh+ (positivo).	Si tu pareja es Rh-(negativo), sus glóbulos rojos podrían atacar los glóbulos rojos del bebé.	Tu pareja recibe una inyección llamada RhoGAM.
Toxoplasmosis	Un microbio que se encuentra en las heces de los gatos y en la carne cruda.	Si no se trata, puede dañar el cerebro, el hígado y los ojos del bebé.	Si la prueba muestra que tu pareja no es inmune a la toxoplasmosis, ayúdala a mantenerse alejada de los gatos, las cajas de arena y cualquier carne que no esté completamente cocida.
Alfafetoproteína	Verifica cuánta proteína produce el hígado de tu bebé.	Demasiada proteína puede causar defectos de nacimiento. Los niveles de proteína que son demasiado bajos pueden causar otros problemas.	Habla con tu médico.
Estreptococo del grupo B	Bacterias en el aparato reproductor de tu pareja.	En casos poco frecuentes, puede causar la muerte del bebé.	Habla con tu médico.
Anemia	Pruebas de oxígeno y hierro en los glóbulos rojos de tu pareja.	Los niveles bajos de hierro en el cuerpo de tu pareja no son buenos ni para ella ni para el bebé.	Habla con tu médico.

Preparación para el cuestionario del bebé

La siguiente tabla debe usarse para hablar de los artículos que necesitarás para tu bebé. Esta no es una lista completa. Es posible que tu pareja y tú decidan adquirir algunos artículos adicionales o que algunos de los de la lista no sean necesarios. Comienza a hablar de esto con tu pareja y hazte una idea de lo que costarán dichos artículos. ¿Qué método de cuidado infantil usaremos? ¿Qué artículos se necesitan para nuestro bebé? ¿Qué artículos sería conveniente tener? ¿Qué artículos DEBEMOS comprar nuevos? ¿Qué otros podrían ser usados o comprados en tiendas de descuento? Comprar artículos para tu nuevo bebé puede ser muy emocionante, ¡pero los costos pueden ser altos! Planificar con anticipación te ayudará a disfrutar de la preparación para la llegada de tu hijo sin salirte de tu presupuesto.

Artículo	Comprarlo nuevo	Usado o gratuito	Costo del artículo Nuestro presupuesto para el bebé: \$ _____
Asiento de auto para bebé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Colchón y sábanas para la cuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Botiquín de primeros auxilios para bebé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Almohada para lactancia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Toallitas para eructar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Baberos de algodón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pañales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Toallitas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cambiador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mantas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ropa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Biberones y sacaleches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
\$ 0.00			

Nuestro presupuesto familiar

Ingreso mensual

Ingreso 1
Ingreso 2
Otro

Importe

\$ 0.00

Total

Gastos mensuales

Alquiler/hipoteca	Importe
Servicios públicos (luz, agua, gas, cable, teléfono)	
Seguros (auto, casa, vida)	
Pago de auto	
Gasolina para el auto	
Abarrotes (incluidos los pañales y artículos para bebé)	
Cuidado infantil	
Aseo personal (corte de pelo, ropa, etc.)	
Ahorros	
Otro	

Total

Importe

\$ 0.00

Lista de contactos

Nombre del médico

Línea para citas médicas

Hospital

Farmacia

Familia y amigos

Construir un futuro positivo para mi familia

Los papás desempeñan un papel muy importante en la salud, el bienestar y el éxito de sus hijos. En gran medida, contribuirás a establecer la manera en que tu hijo ve el mundo y sus posibilidades. Muchos padres establecen metas para ellos mismos, sus hijos y sus familias, pero, cuando llega el momento de ser padres, a menudo estas metas se hacen a un lado. Esta hoja de trabajo es una guía para ayudarte a identificar tus metas y controlar tu progreso. Es una manera de documentar el trabajo que estás haciendo para vivir y crear la vida que deseas para ti y tu familia. Considera las siguientes preguntas y qué estás haciendo cada día para lograr dichas metas. Si lo deseas, agrega tus propias metas o mantén un diario y un registro diario o semanal para continuar identificando y reconociendo todos tus logros.

	¿Qué hice para mostrarle a mi hijo que lo amo?	¿Qué hice para enseñarle algo nuevo a mi hijo?	¿Qué hice para asegurarme de estar saludable?	¿Qué hice para apoyar a mi hijo a desarrollar confianza?	¿Qué hice para ayudar a mi hijo a forjar mi legado?
Semana 1					
Semana 2					
Semana 3					
Semana 4					
Semana 5					
Semana 6					
Semana 7					
Semana 8					

El llanto de los bebés

(¿Qué están diciendo en realidad?)

¿Cuáles son algunas de las cosas que podrías hacer si tu bebé llora mucho tiempo seguido?



CRECOMPRUEBA SI:	DESPUÉS,	HAZ ESTO:
¿Está el pañal mojado o sucio? No	Sí	Cambia el pañal de tu bebé y revisa si hay sarpullido. Aplica óxido de zinc si fuera necesario.
¿Tiene hambre el bebé? No	Sí	Prepárale un biberón o lleva el bebé con tu pareja para que lo alimente.
¿Está incómodo? No	Sí	Levántalo y cámbialo de posición. Verifica si tiene frío o calor. Ajusta la ropa según sea necesario.
¿Tiene gases? No	Sí	Apoya al bebé en tu hombro. Camina, acariciando suavemente su espalda hasta que eructe. Si todavía tiene gases, intenta moverle las piernas en forma de pedaleo.
¿Está aburrido/molesto/quiere que lo tomes en brazos? No	Sí	Sostén, abraza, arrulla, besa, cuéntale historias, léele, cántale, muéstrale fotos interesantes al bebé, sal a caminar. ¡Dile que lo amas!
¿Está cansado? No	Sí	Mece suavemente al bebé, diciéndole cuánto lo amas o cántale canciones de cuna hasta que se duerma.
¿Tiene cólicos? No	Sí	Llama al pediatra para asegurarte de que no sea algo más grave. Si son cólicos, prueba los cinco métodos relajantes.
¿Está enfermo? No	Sí	Revisa si tiene fiebre. ¿Cuáles son los síntomas de tu bebé? Llama al médico o a la línea de enfermería después del horario de atención.
¿Cambio de horario? No	Sí	Sostenlo, arrúllalo y háblale tiernamente. Vuelve al horario regular lo más pronto posible.
¿Le están saliendo los dientes? No	Sí	Deja que tu bebé muerda una toallita fría o un juguete para la dentición.
¿Está estreñido? No	Sí	Dale un masaje en el vientre. Dale un baño tibio. Muévele las piernas en forma de pedaleo.
¿Heces inusuales? No	Sí	Controla las deposiciones de tu bebé. Consulta al médico de tu bebé.
Nada funciona.	Sí	A veces el bebé necesita llorar. Está bien. Puedes mostrarle tu amor de todas maneras.

El primer año de _____ (Nombre del bebé)

El mundo a tu alrededor. Así es como era el mundo el año en que naciste.

Titulares en los periódicos en el día que naciste: _____

Quién era el presidente: _____

Qué estaba de moda en los temas siguientes:

Música: _____

Televisión: _____

Películas: _____

Comida: _____

Ropa: _____

¡Bienvenido a casa!

Nuestra historia favorita sobre el día que llegaste a casa: _____

Fecha en que llegaste a casa: _____ El clima estaba: _____

Tu primera semana y más

El lugar donde dormías: _____

Nuestros recuerdos favoritos de tu primera semana: _____

Primeras visitas. ¡Nuestros familiares y amigos estaban ansiosos por conocerte!

Los primeros miembros de la familia que conociste fueron: _____

Algunos regalos que recibiste: _____

Algunos de los primeros amigos que conociste fueron: _____

Otras historias acerca de las primeras visitas que recibiste: _____

Tus expresiones. ¡No podíamos esperar más para conocerte!

Tu primera sonrisa fue el: _____

Tu primera carcajada fue el: _____

Lo que te hizo reír fue: _____

Las cosas que te hacían feliz eran: _____

Las cosas que te molestaban eran: _____

Alimentos y crecimiento. ¡Estabas tan emocionado de probar nuevos alimentos!

Tu primer alimento sólido fue: _____

Tus alimentos favoritos eran: _____

Tus alimentos menos favoritos eran: _____

Tuviste tu primer diente el: _____

Recuerdos favoritos de tus horas de comida: _____

Primeros logros. Aprendiste a hacer toda clase de cosas.

La primera vez que sostuviste la cabeza fue el: _____

La primera vez que dormiste toda la noche: _____

La primera vez que jugaste con tus manos y pies: _____

El primer objeto que agarraste fue: _____

La primera vez que te sentaste por ti mismo: _____

Otros recuerdos de tus movimientos: _____

Cosas favoritas

Tu juguete favorito: _____

Tu libro favorito: _____

Tus canciones favoritas: _____

Tus juegos favoritos: _____

Tus compañeros de juego favoritos: _____

Tus animales favoritos: _____



Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades. © 2020 Todos los derechos reservados.

Inventario No. 13-06-15131 Rev. 7/20