

CONSCIOUS FATHERING



**UNA GUIA
PARA
EL FUTURO
PADRE**

Copyright © 2002 Conscious Fathering Programs

HOMBRES Y BEBES... SE NECESITAN MUTUAMENTE.

En esta guía Ud. encontrará lo elemental para el camino que le espera. Ud. logrará un mejor entendimiento de las necesidades básicas de su nuevo bebé, y como Ud. puede contribuir con su efecto de padre desde el primer día de vida de su bebé. Esperamos que Ud. aprenda también, que la única definición de paternidad que en realidad importa, es...la suya.

Lo que no encontrará en esta guía será información que asume que Ud. no está equipado o interesado en aprender su niño. No encontrará analogías relacionadas con libros de juegos, manuales de instrucciones o cualquier referencia que implique que Ud. no es completamente capaz de comprender la realidad inminente de que Ud. va a ser un padre.

Nuestros niños nacen, y antes de que nos demos cuenta, ya tienen semanas y después meses, y un día le preguntarán, “¿Qué edad tiene su niño?” Cuando se encuentre respondiendo “24 meses” Ud. se dará cuenta que su bebé de días, ya tiene dos años. Este presente, involúcrese, sea un compañero y así no se perderá nada.

Un padre ofrece:
Consistencia
Predictabilidad
Fiabilidad

LA CLAVE PARA SER UN PADRE ESTA EN SU PROPIA DEFINICION

Padre (*sustantivo*)

1. Un hombre que engendra o cría a un niño. ¹

Arriba Ud. ve la definición del diccionario. No es tan simple. Cada hombre tiene su definición individual basada en muchas cosas, su propio padre, su imagen de cómo debe ser un padre, como la sociedad describe a los padres. El hecho es que aquí y ahora mismo... Ud. empezará a definir su paternidad.

Estamos al borde de un tiempo de aclaración de nuestra perspectiva de la paternidad. Las investigaciones están comenzando a demostrar que los niños necesitan de sus padres, tanto como de las madres y que nuestra participación en sus vidas, es una parte integral de un desarrollo saludable. El factor determinante es cómo cada hombre individualmente se ve a sí mismo: ¿Permanecerá siempre un paso atrás esperando se le pide y nada más? ¿Recibirá con brazos abiertos y se meterá de lleno en su nuevo papel de padre, procurando ser un verdadero compañero en todos los aspectos del desarrollo de su niño?

Es una cosa individual.

La manera como te preocupes por tu bebé desde el primer día, construirá los cimientos de su relación.

¹Excerpted from *The American Heritage Dictionary of the English Language, Third Edition* Copyright © 1992 by Houghton Mifflin Company

TENEMOS BASTANTE TRABAJO POR DELANTE...

Pocas veces en la vida de un hombre, se le fomenta a cuidar y criar a otro ser humano.

Cualquier hombre que tenga la voluntad, puede aprender a cuidar de su hijo.

Su bebé tendrá necesidades básicas que son necesarias. Los recién nacidos requieren lo que llamamos un ciclo de cuidado.

El ciclo necesita mantenerse las 24 horas. A diferencia de los nuevos padres, a su bebé probablemente no le importe que sea de día o de noche.



Las necesidades básicas de su bebé son:

- Que se le alimente
- Que se le haga eructar
- Que se le mantenga cómodo
- Que se mantenga descansado
- Que pueda llorar

Cómo Ud. responde a éstas necesidades, determinará si a su bebé se le está dando toda oportunidad de estar feliz y contento. Con su conocimiento de las necesidades básicas de su bebé y su reconocimiento del ciclo de cuidado, Ud. verá un patrón, o un horario, desarrollarse. ¡Memoricelo!

Aprendiendo a cuidar de su recién nacido requiere una resolución. ¿Recuerda lo que ofrece un padre: Consistencia, Predictabilidad, Fiabilidad? Ud. deberá estar dispuesto a adoptar esto para poder condicionar la manera en que Ud. responde a las necesidades de su hijo; pronto se volverán segunda naturaleza y le ayudaran con su definición a través de la vida de su hijo.

LA PRIMERA NECESIDAD BASICA... QUE SE LE ALIMENTE

Su recién nacido estará en lo que llamamos *horario de demanda alimenticia*. Ellos tienen hambre...ellos comen.

Muy básico. Los bebés son máquinas perfectas de comida. Comen cuando tienen hambre. Comen hasta llenarse, y cuando terminan, terminaron.

Los recién nacidos típicos requieren alimentarse cada cuantas horas. Su niño es un individuo, consecuentemente, su tiempo de comida ocurre cuando funcione mejor para él. Recuerde, su recién nacido, le enseñara a Ud. su horario. Ud. por su parte, deberá tratar de mantenerlo.

El amamantar no deberá excluirlo a Ud. de participar. Hay muchas maneras en las cuales Ud. puede ser parte de éste tiempo maravilloso para formar vínculos. Tome turnos levantándose con el bebé, para los alimentoss de las noches. Ud. podrá llevarle el bebé a mamá; cuidar de las necesidades del bebé y apaciguarlo para que se vuelva a dormir, mientras mamá duerme un ratito más. El intercambio es la oportunidad de pasar tiempo juntos, solo Ud. y su bebé. Estos son lo que llamamos “momentos mágicos.”

Sostenga a su bebe, mientras mamá se acomoda. Sáquele el aire cuando ella ha terminado de alimentarlo. Déjalo que se duerma, con su estomaguito lleno, feliz en brazos de papá.

Nunca se sienta como que Ud. no puede participar...si ésto es parte de su definición.

Una palabra sobre el anejo de su bebé

Los músculos del cuello de un infante no están equipados para soportar el peso de su cabeza. Nosotros debemos asegurarnos en todo momento que la cabeza del bebé esta sostenida por ellos.

Ponga su mano debajo de la nuca del bebé, poniendo se dedo de enmedio en la base de la cabeza, usando su dedo anular a través de los hombros y su dedo meñique en la espalda. Los dedos índice y pulgar pueden crear ahora una cuna para descansar la cabeza del bebé.

LA SEGUNDA NECESIDAD BASICA...

QUE SE LE HAGA ERUPTAR

¡Sí, es cierto, y todos estos años Ud. pensaba que eruptar era solo una acción recreativa!

Los bebés que se amamanta tienen menos problema con aire en sus pancitas. Tienen mejor control del flujo de la leche en el pecho, y succionan con un ritmo menos acelerado, que les permite coordinar la respiración y tragar. Sin embargo, aún los bebés que se amamantan necesitan eruptar de vez en cuando. Sin poder sacar ese aire, su bebé puede sentirse ofuscado e incomodo.

No sienta que ha fallado si no puede hacerle eruptar después de cada comida. Los bebés no siempre necesitan eruptar con comidas pequeñas. Después de una comida grande, sí vale la pena hacer un esfuerzo hasta que el bebé erupte. A medida que los bebés crecen, y aprenden a comer mejor, eruptar no es tan importante.

Además de la palmadita en la espalda, el erupto efectivo requiere dos acciones: Sostener al bebé en posición recta y aplicar una presión leve en el estómago del bebé. Hay muchas maneras de ayudar al bebé a eruptar. Cualquier posición que permita que el propio peso del cuerpo del bebé provee presión tiene una oportunidad de funcionar bien. Algunas de estas técnicas son sobre el hombro, sobre la mano, sobre el regazo. La gente se vuelve increíblemente creativa en la búsqueda del escurridizo erupto.

LA TERCERA NECESIDAD BASICA...

QUE SE LE MANTENGA COMODO

Esta es la parte divertida. Los recién nacidos, no solo comen frecuentemente; también requieren que se les cambie el pañal tan seguido o aún más seguido que cuando comen. Cambiar con regularidad y frecuencia el pañal, los mantendrá cómodos. Es un tiempo excelente para interactuar con su bebé. Ud. puede tararear, cantar o platicarle mientras lo cambia.

He aquí unos cuantos consejos: Siempre tenga todo lo que necesita para cambiarlo al alcance de la mano. Nunca deje al bebé solo en la mesa de cambiar. Cuando le limpie el área del pañal (siempre limpie de arriba para abajo si es una niña) asegúrese de revisar todos los pliegues de la piel que usualmente se desarrollan en un bebé a medida que crecen. Cualquier residuo en la base de los pliegues puede causar irritación. Cuando tenga que levantar la parte baja de la mitad del cuerpo del bebé, recuerde agarrar ambos tobillos para no poner tensión en las articulaciones de una cadera o de la otra. Es necesario limpiar el área del pañal cada vez que se le cambie, aunque solo se haya orinado. La orina puede irritar la piel.

La mejor manera de conocer su habilidad de cambiar pañales será confirmada por la piel de su bebé. Cuando le quite el pañal al bebé ponga atención a cualquier mancha roja, señales de irritación o inflamación. Un pañal mal puesto puede ofuscar a su bebé. Si Ud. tiene mucho valor, deje que su bebé se “airee” por unos cuantos minutos. Es bueno para su piel. Un consejo basado en la experiencia: tenga una toallita o pañal de tela cerca cuando le quite el pañal a su hijo varón. Muchas veces cuando el aire fresco le da a la manguerita... ¡saldra agua! Esté preparado.

LA CUARTA NECESIDAD BASICA... QUE SE MANTENGA DESCANSADO

El típico bebé recién nacido hasta los tres meses de edad, dormirá de 12 a 20 horas por día. Habrán días que parecerá que todo lo que hace es comer, dormir y cambiarse el pañal..

No tomará mucho tiempo para el padre que se mantiene involucrado, en conocer cuando el bebé necesita descansar. Algunos de los momentos más memorables de su tiempo con su bebé pueden ser cuando Ud. lo apacigue para dormir.

Las siestas del recién nacido son el tiempo perfecto para que Ud. o mamá logren dormir un poco. La falta de sueño puede ser una de las partes más retadoras de la paternidad.

COMPRENDIENDO LA QUINTA NECESIDAD BASICA... LA NECESIDAD DE LLORAR

Todos los bebés lloran. Es la única manera en que su bebé puede comunicarse.

¿De qué otra manera podríamos saber cuando nos necesitan? ¿O qué es lo que necesitan? Lo que sí sabemos con certeza es que si mantenemos el ciclo de cuidado, podremos eliminar que estén llorando porque tienen hambre, necesitan erupcionar, están incómodos o cansados.

Los bebés nacen en un mundo que es grande, brillante y bullicioso. Vienen de un ambiente de encierro cómodo. Es fácil para ellos sobreestimularse o sentirse frustrados.

A veces no hay una explicación razonable para sus llantos; simplemente necesitan desahogarse.

La consistencia, predictabilidad y fiabilidad con que respondemos a nuestros bebés, les haran saber que Ud. está allí para ellos. Como hombres, puede que tengamos la inclinación a creer que no somos lo suficiente buenos para apaciguar a nuestros bebés cuando lloran. Esto no es cierto. No existe ningún secreto para calmar a un bebé que llora. Es un proceso de eliminación que puede terminar con la comprensión de que su niño simplemente necesita que Ud. lo cargue. Simple y sencillamente. Entregarle un bebé que llora a mamá solo creará resentimientos. Puede ser que ella no tenga una mejor idea que Ud. de por qué el bebé está llorando. La mejor estrategia puede resultar en convertirse en equipo en un esfuerzo para ayudar al bebé a superar sus tiempos difíciles.

La cosa más importante para tratar a su bebé cuando llora es saber lo que Ud. hará cuando Ud. se sienta frustrado. Y Ud. se sentirá frustrado. Todos los padres lo sienten. Lo único igual al amor que sentimos por ellos, es nuestra habilidad de sentirnos frustrados tratando de descubrir qué es lo que necesitan.

USTED DEBE DE TENER UN PLAN.

El abuso de niños que más se puede prevenir es el Síndrome del Bebé Sacudido Con Violencia. Los perpetradores más comunes son los padres biológicos. Es uno de los hechos más tristes que he aprendido acerca de los recién nacidos. Si solamente éstos hombres hubiesen tenido un plan.

Sacudir a un bebé puede causar daños permanentes, resultando en problemas severos de aprendizaje y comportamiento, daño al cerebro, ceguera, lesión en la columna y parálisis, ataques y ultimadamente...muerte. La sacudida típicamente acontece debido a la frustración de un padre o de quien lo cuida.

NUNCA SACUDA A UN BEBÉ.

Acepte que habrá tiempos en que Ud. necesita cuidar de Ud. mismo, para que Ud. pueda cuidar a su bebe. La señal más común de su frustración puede ser una sensación muy general de sentirse sobrecalentado. Puede experimentar sudoración fría en su frente o la nuca, posiblemente también apriete los dientes. Esta es su señal para poner el plan en acción. No lo piense dos veces, cada segundo cuenta.

Una sugerencia es acostar gentilmente al bebé, boca arriba en un lugar seguro. Tome una pausa, cálmese, y siéntase orgulloso de haber sabido qué hacer. Ahora no es la oportunidad de ser un hombre duro y “aguantárselas.” Ahora es el tiempo de ser un padre gentil y amoroso. Recuérdese a sí mismo que Ud. es un padre capaz y amoroso y que en este momento, Ud. está haciendo lo mejor para su bebé.

Tener un plan para lidiar con sus inevitables frustraciones es lo que los buenos padres hacen. Tener un plan deberá ser parte de su definición de paternidad y teniendo ese plan posiblemente podría salvarle la vida a su bebé.

Sea un padre; asegúrese de que todas las personas que cuidan de su bebé tengan su propio plan.

HAY OTRA NECESIDAD BASICA...

Usted.

Recuerde que las teorías de desarrollo y técnicas de los niños están siempre cambiando. Muy pocas permanecen constantes. A través de las edades y etapas de la vida de un niño, *los padres* proveen los fundamentos en los cuales se basa toda la educación.

No se trata siempre acerca de cuanto tiempo Ud. pasa con su niño; es siempre acerca de cómo pasa ese tiempo con él. Disfrute y aproveche cada día que Ud. pasa como el padre de su hijo.

*“La cosa mas difícil que haremos es ser padres.
Curioso que tambien sea la más importante.”*

Bernie Dorsey

El *Conscious Fathering Program* ésta disponible en:

Auburn Regional Medical Center	253-333-2522
Highline Community Hospital	206-439-5576
Swedish Medical Center – Ballard Campus	206-781-6055
Swedish Medical Center – First Hill Campus	206-386-3606
Multicare’s Tacoma General Hospital	1-800-TGBIRTH

Para información del *Conscious Fathering Program*, ó preguntas sobre la distribución de éste folleto llame al 206-824-8388, email bernie@consciousfathering.org ó visite <http://www.parenttrust.org>

Este folleto fue publicado para usted gracias al apoyo de:

