



¿Alguien de tu entorno se ha convertido recientemente en padre?

¿Has preguntado?
¿CÓMO ESTÁ PAPÁ?
NECESIDADES DE LOS PADRES



Ayudar al padre antes y después del nacimiento del bebé fortalece a toda la familia desde el principio.

CONVERTIRSE EN PADRE

- Convertirse en padre es un gran cambio en la vida. Puede generar estrés y emociones intensas.
- Algunos padres primerizos pueden sentirse preocupados, culpables o solos.
- A veces, el papá puede sentirse excluido durante el embarazo y el parto.
- Papá necesita saber que importa y que es necesario.

SALUD MENTAL DEL PADRE

- Papá también puede sentirse estresado, preocupado o triste después del nacimiento de un bebé, igual que mamá.
- Aproximadamente 1 de cada 10 padres puede sentirse muy triste; esto se llama depresión posparto.
- A muchos padres no se les pregunta cómo se sienten durante las visitas al médico.
- Algunos padres no hablan de sus sentimientos porque piensan que tienen que ser "fuertes".

PAPÁ TAMBIÉN SIENTE LA PRESIÓN.



¡Desempeño un papel importante en la vida de mi bebé!





ATTENTION



PAPÁ TAMBIÉN NECESITA SENTIRSE INCLUIDO.



PAPÁ TAMBIÉN PUEDE SENTIRSE ABRUMADO.



PAPÁ TAMBIÉN NECESITA DESCANSAR.

CÓMO APOYAR A PAPÁ

- Escucha a papá hablar abiertamente sobre sentimientos y sobre lo que la gente espera.
- Enséñale a papá cómo cuidar a su bebé y pasar tiempo con él.
- Anima a papá a que comunique sus necesidades a su pareja y a su familia.
- Incluir al papá en las clases para bebés, las visitas al médico y las charlas sobre crianza.
- Recuérdale a papá que también cuide su salud y sus sentimientos.
- Deje que papá abrace a su bebé con contacto piel con piel para ayudar a fortalecer su vínculo.
- Deja que papá ayude con la alimentación, el cambio de pañales y las rutinas a la hora de acostar al bebé.

RECUERDA PREGUNTAR

papá ¿Estás bien?

PAPÁ NO ESTÁ SOLO

T.E.A.M. Dad es un programa gratuito de Broward Healthy Start que ayuda a los padres a ser excelentes padres. Reciben ayuda personalizada, consejos para la crianza y herramientas para comunicarse mejor con su familia. Además, les ayuda a sentirse cerca de sus hijos desde el principio.

Más información



Encuentra iniciativas comunitarias en:



www.browardhsc.org



@browardhsc



@browardhsc



@broward_hsc



@browardhealthystartcoalition



(954) 567-7174

Línea de ayuda para la salud mental: 988

Línea de ayuda de salud mental

1-800-950-6264

1 de cada 10 padres experimenta depresión y ansiedad posparto: Cómo detectar las señales: Tu embarazo importa: Centro Médico UT Southwestern. Tu embarazo importa | Centro Médico UT Southwestern. (s.f.). <https://utswmed.org/medblog/paternal-postpartum-depression/all4kids>. (14 de marzo de 2025). La influencia del padre en el desarrollo infantil: Prevención del maltrato infantil, tratamiento y servicios de bienestar: Oficina de la Infancia. All For Kids. <https://www.allforkids.org/news/blog/a-fathers-impact-on-child-development/>. Estrés por el primer bebé en padres primerizos. Focus on the Family Canada. (s.f.). <https://www.focusonthefamily.ca/content/first-baby-stress-in-new-dads> Kim, P., & Swain, J. E. (febrero de 2007). Padres tristes: Depresión posparto paterna. Psychiatry (Edgmont (Pa.: Township)). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2922346/>. Depresión posparto. March of Dimes. (s.f.). <https://www.marchofdimas.org/find-support/topics/postpartum/postpartum-depression> Lianto púrpura. Centro Nacional sobre el Síndrome del Bebé Sacudido. (s.f.). <https://dontshake.org/purple-crying> Redshaw, M., & Henderson, J. (20 de marzo de 2013). Participación paterna en el embarazo y el parto: Evidencia de una encuesta nacional - BMC embarazo y parto. BioMed Central. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2395-13-70> Scarfi, J. R. (1 de mayo de 2019). Depresión posparto en hombres: Innovaciones en neurociencia clínica. Síndrome del bebé sacudido (traumatismo craneoencefálico por maltrato): Síntomas, causas y tratamiento. Cleveland Clinic. (9 de marzo de 2025). <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/13779-shaken-baby-syndrome> Smith, C., Pitter, C., y Udoado, D. A. (1 de enero de 2024). Experiencias de los padres durante el parto: Un análisis de contenido. Revista internacional de enfermería y obstetricia comunitaria. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10844877/#:~:text=Some%20felt%20they%20were%20needed,both%20by%20themselves%20and%20midwives,Text%20P.122,de%20noviembre%20de%202022> La paternidad moderna: Conciliar la vida laboral y familiar. Parenting Now. <https://parentingnow.org/modern-fatherhood-balancing-work-family-life/>. El impacto de la paternidad en la salud mental de los hombres. (s.f.). <https://www.tavahealth.com/resources/impact-fatherhood-mental-health>.