

A close-up photograph of a baby with its mouth wide open, eating a piece of yellow food from a silver fork. The baby is wearing a white, textured sweater. The background is dark and out of focus.

niu  
dad

# ¿Qué tipo de padre quieres ser?

Qué necesitan saber los  
(futuros) padres

**Ser un padre responsable y comprometido. Eso es lo que la mayoría de los (futuros) padres de hoy quieren. Pero ¿qué significa eso? ¿Y cómo hacerlo realidad?**



Este folleto presenta de forma compacta 40 años de trabajo con (futuros) padres. La conclusión fundamental es que los padres de hoy se enfrentan a exigencias contradictorias, ya que el modelo del hombre como sostén de la familia sigue estando muy presente. Pero al mismo tiempo, los (futuros) padres quieren o necesitan estar más presentes en el día a día y más involucrados en la familia a nivel emocional.

¡Sí, no eres el único que está bajo esta presión! Para la mayoría de los padres, conciliar el trabajo, la familia y el espacio personal es un ejercicio muy difícil de equilibrar. Es algo que no puede lograrse a la perfección. La verdadera pregunta es: ¿qué significa «suficientemente» bueno para mí y mi familia?

# ¿Por qué te necesita?

Quieres lo mejor para tu hijo. Es un deseo común de todos los padres. Pero no todos lo entienden de la misma manera.

## CONSEJO

Pregúntate cómo te recordará tu hijo más tarde.

La imagen que das de ti mismo como padre debe corresponderse con quién eres. Con todas tus cualidades y defectos: un hombre y una persona con múltiples talentos, pero también con sus limitaciones. Ser un superhéroe no es útil para ser un buen padre. Estar presente y ser auténtico, sí.

Estar presente como padre es invertir tiempo en cuidar y relacionarte con tu hijo. También es estar emocionalmente abierto, receptivo a sus necesidades, accesible y disponible internamente. Tu implicación marcará la diferencia.

Con este vínculo, ayudas a acompañar al bebé en su proceso natural de des-hacer su simbiosis con la madre.

Tu papel consiste no solo en realizar parte de las tareas domésticas, sino también en asumir parte de la carga mental de la madre (planificar, organizar y controlar ciertas actividades sin su ayuda). Esta distribución es muy importante para el equilibrio y la salud psíquica de toda la familia.

## OBJETIVO MÍNIMO

Adquirir las habilidades necesarias para cuidar de tu hijo tú solo las 24 horas del día cuando sea preciso.



# Sostente a ti mismo

Ser padre es aprender con la práctica. ¡Cuanto antes empieces, más rápido te sentirás seguro y competente!

Nos encontramos en un momento de grandes cambios sociales en torno a la familia y muchos padres carecen de modelos con quien sentirse identificados. De hecho, la división del trabajo entre padres y madres era mucho más marcada en la generación anterior. Intercambiar impresiones con otros hombres que viven situaciones similares es útil para llenar este vacío.

## CONSEJO

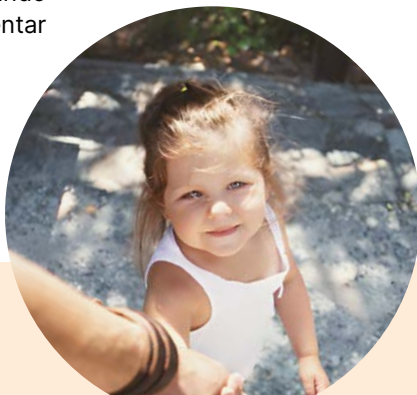
Habla con tu propio padre sobre lo que él haría diferente hoy. ¿Tal vez incluso encuentres la oportunidad de decirle lo que extrañaste de niño?

La paternidad es un gran reto para los hombres a nivel emocional, porque a los niños se les ha enseñado -para no parecer débiles- a no expresar sus sentimientos. Ser padre te da la oportunidad de ponerte al día. Tienes la oportunidad de desarrollar habilidades interpersonales que no pudiste descubrir cuando eras más joven. Puedes experimentar

diferentes emociones (felicidad, orgullo, plenitud, impotencia, miedo, tristeza, ira, desesperación) que son completamente normales. Cuanto más trates de entender lo que estas emociones significan para ti, más conocerás tus necesidades y, por lo tanto, mejor te conocerás a ti mismo. Al aceptar sin juicio lo que sucede dentro de ti, te fortaleces como ser humano y como padre. Tu hijo también se beneficiará.

## CONSEJO

Escúchate a ti mismo. Casi uno de cada diez padres sufre depresión posparto que se manifiesta en cansancio, irracionalidad, cambios de humor, agresividad, conductas de riesgo, retraimiento, ansiedad y pensamientos suicidas. Si tienes dudas, habla con tu médico de cabecera y, sobre todo, dile que puede ser una depresión posparto. Él podrá acompañarte adecuadamente para recuperarte más rápido.



# Establecer límites

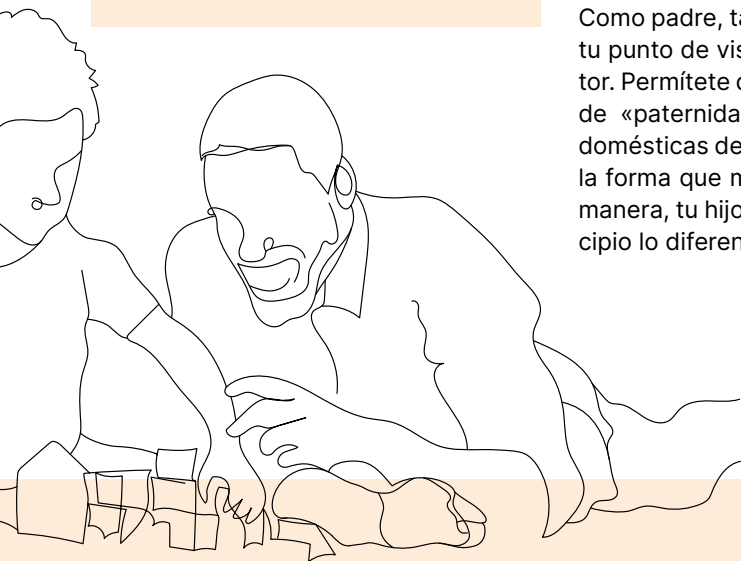
La paternidad requiere madurez. Tienes que aceptar dejar de ser el número uno para tu pareja, aprender a dejar de lado tus propias necesidades, poner tu vida al servicio de un amor más grande que tú. Se trata de un verdadero reto. No eres el único que tiene que superarlo. Muchos padres experimentan sentimientos de angustia en el nido acogedor de la pequeña familia. Eso es perfectamente normal.

## CONSEJO

Atrévete a separarte de las representaciones (las tuyas y las de los demás) de la «familia perfecta». Déjate llevar por esta conclusión liberadora: es perfectamente normal llegar a tus límites. Pedir apoyo no es en absoluto una señal de debilidad. ¡Por el contrario, es la expresión de tu capacidad para enfrentarte y asumir tus responsabilidades!

Como padre, tienes que tener la habilidad de fijarte límites. Para ello, hay que hacerse dueño del propio destino con amor. Así es como uno se las arregla para postergar las propias necesidades sin que ello se convierta en ira hacia tu hijo. También debes desarrollar habilidades para ponerle límites a tu hijo con benevolencia. La falta de moderación es un privilegio que tienen los niños que todavía no son capaces de poner límites a todos sus comportamientos por sí mismos. El establecimiento de un marco de actuación es parte integrante de la educación. Muchos padres pierden la conexión con sus hijos, sobre todo cuando están estresados. Otros simplemente ceden o se vuelven autoritarios. Ambas actitudes no son ideales. Como padre, necesitas un tanto de fuerza interna (del yo) para no depender de la aprobación del niño. Puedes confiar en que tu hijo te ama, incluso si, y sobre todo, porque tú pones límites y lo apoyas en su desarrollo.

Como padre, también tienes que valorar tu punto de vista frente al otro progenitor. Permítete desarrollar tu propio estilo de «paternidad» realizando las tareas domésticas de la manera adecuada y en la forma que más te convenga. De esta manera, tu hijo aprenderá desde el principio lo diferente que es cada persona.



# Confía en el proceso

Al principio, la mayoría de las parejas funcionan en modo de supervivencia: las necesidades básicas, como comer y dormir, son prioritarias. La falta de sueño puede ser difícil de manejar. Presta atención a que la fatiga nerviosa no se transmita al bebé a través de gestos bruscos (síndrome del bebé sacudido) que puedan poner en peligro la vida del niño.

La energía restante se dedica al trabajo y a las tareas domésticas. ¡Pero esto no va a durar toda la vida! Para alivio de muchos padres (y madres) esta demanda ininterrumpida las 24 horas del día, los 7 días de la semana, solo dura durante la infancia y se desvanece pasados unos años.

Esto también significa que la paternidad se desarrolla por etapas. Tu hijo te necesita de maneras muy diferentes dependiendo de su edad. Puedes y descubrirás con él lo que necesita en cada momento de su vida. Una mente abierta y la disposición a aprender constantemente cosas nuevas ayudan a mantenerse conectado con él.

La paternidad también cambia la vida de pareja. Se trata de redescubrirse como pareja enamorada y mantener en un contexto diferente y menos favorable una vida sexual compartida. La sexualidad en la pareja nunca volverá a ser la misma: ¿por qué no te das la

oportunidad de poner a trabajar tu imaginación? En cualquier caso, tómate tiempo de forma consciente con tu pareja para mantener viva la llama del amor. El asesoramiento externo puede ser útil cuando sea necesario. Vale la pena.


## CONSEJO

Pregúntate siempre qué es lo que realmente importa ahora. La mayoría de los padres dicen que la familia es lo más importante en sus vidas. Pero en la práctica, a menudo dan prioridad a otras obligaciones, sobre todo las laborales. Hay que evitar ese reflejo. Permítete cambiar continuamente las prioridades de la vida según el período y el contexto. La paternidad cambia lo que es importante para ti. Date la oportunidad de madurar como hombre y como ser humano.



# Cuida de ti mismo

La paternidad tiene muchas facetas. Tu responsabilidad es encontrar el camino correcto para ti y tu familia. De hecho, solo puedes cometer un error: dejarte llevar pasivamente por tu entorno. Porque lo más probable es que termines donde la mayoría de la gente no quiere estar: al mismo nivel que sus propios padres.

Acepta el reto y sé activo. Conéctate con otros padres en el parque infantil, en la fiesta del barrio, en el centro comercial. Busca información: en libros, podcasts y revistas. Forma parte de una comunidad: por ejemplo, en el grupo de WhatsApp «Papas et futurs papas de  romande».

Lo que podemos ofrecerte:

- **una plataforma nacional dedicada específicamente para padres y futuros padres**  
[www.niudad.ch](http://www.niudad.ch)



- 
- **consulta gratuita sobre todas las cuestiones relacionadas con ser padre**  
reserva una cita en [www.maenner.ch/fr/conseils-individuels/](http://www.maenner.ch/fr/conseils-individuels/)

- 
- **un mapa con consejos, actualizado constantemente**  
busca la oferta más cercana a ti en  
[www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/](http://www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/)
- 

¡Te deseamos todo lo mejor en tu aventura de ser padre para llevarla al siguiente nivel!

## Tu equipo Niudad

Con el apoyo de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**männer.ch**  
Dachverband Schweizer  
Männer- & Väterorganisationen

**mencare** schweiz  
suisse  
svizzera  
svizra

(Spanisch / Espagnol)