

Actividades diarias para el papá



Con mucha frecuencia, las familias dividen las responsabilidades respecto del cuidado de los niños de acuerdo con el sexo de las personas. Lo siguiente son consejos diseñados para ayudar a los papás a conquistar su miedo a lo desconocido e ir hasta dónde pocas veces han ido antes — a la mesa de cambiar pañales, al costado de la bañera, a comprar comestibles....

Los papás pueden...

Vestir a un niño — ayudar a su niño/a a alistarse para las actividades del día. Crear su propia rutina, una que sea diferente de la rutina de mamá.

Leer — sea usted padre de un bebé, un niño pequeño o un adolescente, haga un esfuerzo por aprender cosas relacionadas con la edad de su hijo/a y su estado de desarrollo. Lea sobre cómo cambiar pañales, como preparar la habitación de los niños, qué hacer ante una pataleta o qué juguetes utilizar para ayudar a un niño a aprender y crecer. Lea también sobre el rol que un padre puede desempeñar.

Leer a sus hijos — destine un período determinado como el período de papá, sea todos los días o todos los sábados, que el/la niño/a sepa que puede sentarse con papá a escuchar cuentos y relatos. Los papás pueden ir a la biblioteca o a las librerías para que su niño/a vea selecciones de libros y así darse cuenta de lo que le gusta leer a su niño/a.

Convertir una mañana de fin de semana en la mañana de papá — declare las mañanas de los sábados o los domingos en la mañana de papá. Aprenda bien la rutina matutina para despertar a su niño/a, hacer que se vista y coma sin la ayuda de mamá para ir juntos a un lugar donde puedan divertirse. O vayan a desayunar, sólo con papá. Este es un período que tanto su niño/a como mamá esperarán con ansias.

Sentirse cómodo en la tienda de comestibles — coordine esfuerzos para conocer las comidas y los artículos que mamá compra semanalmente para los niños y ofrezca ir a la tienda a comprarlos. Lleve una lista y pida a su niño/a que le ayude a localizar los productos en la tienda.

Cómo resolver problemas relacionados con el sueño — sea que esté lidiando con un bebé que todavía no duerme durante toda la noche o un niño pequeño que tiene pesadillas, túrnese con mamá para levantarse de la cama cuando surjan los problemas a mitad de la noche. Es extenuante, pero una gran oportunidad para consolar y conectarse con su niño/a y dejar descansar a mamá.

Actividades diarias para el papá, página 2

Pasar tiempo en casa — especialmente cuando se cuida a un recién nacido. Las primeras semanas y los primeros meses de la vida de un bebé son las más determinantes en lo referente a hacer conexiones saludables con las personas encargadas de cuidar al bebé y para afianzar los vínculos afectivos como familia. Acumule tiempo de vacaciones antes de que nazca el bebé para usarlo después del nacimiento de éste, investigue la posibilidad de tomarse un permiso de ausencia para atender a los hijos y trate de hacer los arreglos necesarios para trabajar desde su casa varias veces a la semana si fuera posible.

Involucrarse con las personas encargadas de cuidar al bebé — hable con la baby sitter, la niñera o con los maestros de la guardería. Los papás que llegan a conocer a las personas que cuidan de sus niños, con frecuencia aprenden más acerca de éstos —su comportamiento, estado de ánimo, actividades, etc.— todos los días. Con preguntas sencillas —¿Cuánto comió mi bebé? ¿Cuánto tiempo durmió? ¿Con qué jugó?— los papás pueden mantenerse conectados.

Consejos adicionales para niños pequeños

Los papás pueden...

Caminar con su niño/a hasta la escuela — llevar a un niño a la escuela, sea caminando o en automóvil, es una forma estupenda de pasar tiempo útil juntos regularmente. Da a los papás la oportunidad de hablar con su niño/a y sus maestro/as.

Servir el desayuno — huevos revueltos, tostadas a la francesa, panqueques con trocitos de chocolate...haga una de las comidas favoritas de su niño/a parte del menú especial de papá. El niño puede ayudar a papá a prepararlo.

Lleve a su niño/a pequeño/a al trabajo — nada hace que un niño se sienta especial como tener su propio tiempo especial con papá en el trabajo. Aproveche la tarde quieta de un viernes para mostrarle a su niño/a su lugar de trabajo, darle un marcador y unas hojas de papel para que “ayude”.

Born Learning™ es una campaña pública de compromiso y distribución de materiales que proporciona información importante sobre lo que necesitan los niños pequeños todos los días para asegurar el aprendizaje de calidad en los primeros años. Diseñados para apoyarlo en su papel determinante como el/la primer/a maestro/a de su niño/a, los materiales de Born Learning están disponibles a través de los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Cívitas. Para más información, visítenos en línea en bornlearning.org.



Este instrumento de Cívitas fue adaptado del libro *Understanding Children (Comprendiendo a los niños)* de Richard Saul Wurman y Cívitas para la campaña de Born Learning. © 2002 Cívitas

Rappahannock United Way Success By 6®
PO Box 398
Fredericksburg, VA 22404
540/373-0041 x 19
540/373-0356 Fax

wecare@rappahannockunitedway.org