

¡ATENCIÓN, PAPÁ!

¡MANTÉNGASE INVOLUCRADO!
**USTED PUEDE
 CAMBIAR
 LA VIDA DE
 SU NIÑO.**

■ **Hágase un plan de papá que les satisfaga a usted y a su ex.** Pero no conceda demasiado. Sus niños lo necesitan a usted tanto como necesitan a la mamá. Si usted no logra pasar bastante tiempo con ellos, creerán que es porque ya no los quiere. Si no puede llegar a un acuerdo con su ex, pruebe la mediación.

■ **Pague el soporte familiar.** Si deja de pagar, perjudicará a sus niños, no a su ex. Si ella impide que vea a sus hijos o si usted tiene problemas para pagar, contacte inmediatamente a su abogado o a la entidad local de soporte familiar.

■ **Usted no está solo.** No siempre es fácil balancear el trabajo y la familia, especialmente si usted es padre soltero. Y no es siempre fácil pedir ayuda, pero si la presión y el estrés lo agobian, hay que hacerlo. Llame a un amigo o pariente, o consulte uno de los recursos siguientes:

MHN Men's Health Network™

CONSTRUIR FAMILIAS SANAS, HOMBRE POR HOMBRE™

P.O. Box 75972, Washington, DC 20013

202-543-MHN-1

info@menshealthnetwork.org • www.menshealthnetwork.org



www.MrDad.com

Armin Brott es Mr. Papá.

Es autor de seis libros de gran venta sobre cómo ser padre, y autor además del *Blueprint for Men's Health (Plan de Salud para el Hombre)* de MHN.



MHN Men's Health Network™
www.menshealthnetwork.org

CONSTRUIR FAMILIAS SANAS, HOMBRE POR HOMBRE™

S Ó L O P A R A PAPÁS

Claro que son las mamás las que dan de mamar y que probablemente tengan que cambiar más pañales de lo que les toca. Pero los papás tienen su papel – único e importantísimo – en la vida de sus chicos, desde el principio mismo.

Los niños que crecen con padres que se ocupan de ellos logran mejores resultados en la escuela y es mucho menos probable que se hagan padres o madres adolescentes o se metan en drogas, alcohol, o crimen. También manejan mejor sus emociones y son menos propensos a recurrir a la violencia.

ASÍ QUE ¿QUÉ ES LO MEJOR QUE USTED PUEDE HACER PARA SER EL MEJOR PAPÁ POSIBLE PARA SUS NIÑOS?

■ **¡Comience ya!** La mayoría de los expertos están de acuerdo en que los hombres son iguales de capaz que las mujeres de querer y cuidar de sus niños. Pero muchos papás no se ocupan porque creen no saber cómo se es buen padre, o temen cometer errores. No se preocupe si comete un par de errores. La verdad es que ser buen papá – al igual que ser bueno para cualquier cosa – es cosa de práctica.

■ **Quédese involucrado.** Pasarlo bien con los niños es maravilloso, pero no basta. Mientras más tiempo pase con sus niños, mejor se conocerán – y es así como se forman buenas y estrechas relaciones. Usted no tiene obligación de entretener a sus niños cada minuto del día. La diversión y los juegos son – es cierto – entretenidos. Pero lo que los niños más quieren y necesitan es sentirse queridos y saber que a usted le importan. Así que hágalos parte de su vida y comparta con ellos las cosas que usted más valora.

DIVORCIO O SEPARACIÓN

La relación de usted con la madre del niño o de la niña puede terminar, pero la relación con los hijos no termina jamás. El hecho de no poder ver a sus niños las veces que quiera puede provocarle rabia, tristeza y frustración. **Pero no importa lo mal que se sienta, no se margine.** Los niños sufren mucho con el divorcio, y el golpe lo pueden sentir por años.

■ **Sea socio, no un ayudante.** Después del dinero, lo que más peleas provoca entre parejas es, quién hace qué en la casa. Mientras más responsabilidad asume usted, más contenta estará la madre del niño. Mientras más contenta esté ella, más contento estará usted. Y estando ambos contentos, mejores padres serán, y su relación se fortalecerá y durará más.

■ **Haga planes para el futuro.** Comience ahora a ahorrar para la educación universitaria de su hijo, aunque sea sólo unos dólares al mes. Con el interés, cuando él o ella cumpla los 18, tendrá mucho más dinero acumulado que lo que usted comenzó a guardar.

ASÍ ES COMO USTED PUEDE FACILITAR LAS COSAS PARA SUS NIÑOS:

■ **Estimule a su hijo o hija a hablarle de lo que siente, y asegúrese de que sabe que la separación o el divorcio no es culpa de él o ella.** Muéstreles que usted los quiere y que son importantes para usted, no importa el tiempo que pueda pasar con ellos.

■ **Jamás hable mal de la madre a sus hijos, y nunca los use para enviarle recados ni espiarla.** Mientras mejor se lleve usted con su ex, mejor podrán los niños sobrellevar la situación.