

La Importancia de la Paternidad

Una relación con el papá puede cambiar la vida de un niño

*Lani Schiff-Ross, Directora Ejecutiva
Primeros 5 San Joaquin*

Los papás de hoy en día están pasando más tiempo con sus hijos en comparación a hace tres décadas, según las Families and Work Institute, una organización sin fines de lucro dedicada a los estudios de la fuerza de trabajo y la familia. Los papás también están asumiendo más funciones de crianza y cuidado. La investigación muestra que el papel que un papá juega en la vida de un niño pequeño es muy importante para su desarrollo saludable, y hay muchos resultados positivos para los niños cuyos papás están involucrados diariamente en sus vidas.

En reconocimiento del Día del Padre, Primeros 5 San Joaquin ofrece los siguientes consejos para animar a los papás a involucrarse más y mostrar su apoyo:

- **Involúcrese temprano.** Tomar un papel activo en el cuidado de un recién nacido ayuda a los papás y los bebés crear enlace desde el principio. Querrá considerar tomar unos días libres del trabajo después del nacimiento del bebé para pasar tiempo de calidad juntos. En California, los nuevos padres, incluyendo papás, son elegibles para recibir hasta 12 semanas de licencia sin sueldo para estar con sus recién nacidos.
- **Manténgase informado y conéctese con otros papás.** Participe en programas comunitarios, tome clase locales de crianza de los hijos, y hable con otros papás en la guardería o en el preescolar para así construir un grupo de apoyo.
- **Dedique el tiempo.** Haga una prioridad pasar tiempo de calidad con su hijo. Esto le ayuda a construir una relación fuerte que incluye la comunicación regular. Busque actividades que usted y su hijo pueden disfrutar para hacer de su tiempo juntos algo especial, como leer o pasar el tiempo jugando al aire libre.
- **Construya un enlace fuerte.** Una excelente manera de crear y mantener un enlace con los niños pequeños es participar activamente en sus vidas. Ayúdelos a tomar un baño, alistarse para la cama e incluso hacer tareas domesticas juntos para así demostrar que es una parte consistente de sus vidas.
- **Vuélvalo memorable.** Las actividades diarias pueden proporcionar oportunidades para aprender y escuchar a su hijo. Por ejemplo, al montar en el coche o en el autobús, pídale a sus hijos que describan las formas y los colores que ven.
- **Sea un ejemplo.** Practiqué disciplina adecuada, teniendo en cuenta la edad del niño y su personalidad. Mostrar disciplina con respeto y amor le permite interactuar de manera positiva con su hijo.

Para más información sobre crianza de los hijos, contacte a Primeros 5 San Joaquin al (209) 953-5437 y www.sjckids.org o www.first5sacramento.net y www.first5california.com/parents.

Acerca de Primeros 5 San Joaquin

Los estudios demuestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y proveedores de cuidado infantil hagan por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida. Basados en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10 en 1998, la cual aumento un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas

para padres que esperan bebé y para niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 San Joaquin distribuye aproximadamente \$15 millones al año de las ganancias de la Proposición 10 para programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.

#