

GUÍA GRATUITA

# PAPÁ PRIMERIZO

## NO TENÉS QUE SABERLO TODO

Consejos prácticos, simples y afectuosos para acompañar a tu bebé y disfrutar esta etapa única.



### CONECTÁ CON TU BEBÉ

Creá un vínculo seguro desde el primer día.



### ACOMPAÑÁ A MAMÁ

El trabajo en equipo hace todo más fácil y más lindo.



### CUIDÁ SU BIENESTAR Y DESCANSO

Claves para entender su sueño y calmarlo con amor.



### APRENDÉ SIN CULPA

Equivocarse es parte del camino. Lo importante es seguir intentando.



### NO TENÉS QUE SER PERFECTO.

*Solo estar presente.*

Tu bebé no necesita un papá perfecto. Necesita un adulto disponible, paciente, amoroso y dispuesto a volver a intentar.



# Antes de Empezar

## Cambios cuando llega un hijo

Convertirse en papá cambia todo: la rutina, el sueño, la relación de pareja, las prioridades y hasta la manera de mirar el mundo. Y aunque muchas personas hablan de lo hermoso que es tener un bebé, casi nadie habla de lo normal que es sentir miedo.

Miedo a hacerlo mal. Miedo a no entender el llanto. Miedo a no saber cómo ayudar. Miedo a que la mamá se lleve todo el peso. Miedo a no estar a la altura.

La verdad es esta: la mayoría de los papás primerizos sienten algo parecido. Eso no te convierte en un mal padre. Te convierte en alguien que está aprendiendo una de las tareas más importantes de su vida.

**Tu bebé no necesita un papá perfecto. Necesita un adulto disponible, paciente, amoroso y dispuesto a volver a intentar.**

Cómo usar esta guía:

- Leela de a poco: No hace falta terminarla de una sentada.
- Elegí una acción por día: La crianza mejora con gestos chicos repetidos.
- Compartila con tu pareja: Sirve para hablar sin culpas y organizarse mejor.
- Volvé a ella cuando estés cansado: A veces una frase simple ordena una noche difícil.



## Nadie nace sabiendo ser papá

La confianza se construye haciendo, no sabiendo todo desde el primer día.

La paternidad no empieza cuando tenés todas las respuestas.

Empieza cuando decidís estar. Nadie sale del sanatorio sabiendo exactamente cómo calmar un llanto, cómo dormir a un bebé o cómo sostener emocionalmente a una familia cansada.

Se aprende con práctica, con errores y con mucha paciencia.



### Qué podés hacer

- No confundas “no sé” con “no sirvo”.
- Preguntá sin vergüenza: a la pediatra, a tu pareja, a otros padres, a profesionales.
- Observá a tu bebé. Muchas respuestas aparecen mirando patrones: sueño, hambre, contacto, ruido, temperatura.
- No te midas con redes sociales. Las fotos lindas no muestran el cansancio ni las dudas.

### Hoy probá esto!

Elegí una tarea concreta del bebé y hacela vos de principio a fin: cambiarlo, bañarlo, hacerlo dormir o preparar la mochila.  
Repetir una tarea te da confianza.

## Tu presencia regula a tu bebé

Tu voz, tus brazos y tu calma también le dan seguridad.

Durante los primeros meses muchos papás sienten que “la mamá es más importante”.

Es cierto que, si hay lactancia, ella ocupa un lugar central. Pero eso no significa que tu rol sea secundario.

Tu voz, tu olor, tus brazos y tu calma también construyen seguridad.

### Frase para recordar

Estar presente no siempre significa hacer algo extraordinario. A veces significa caminar a las 3 de la mañana con un bebé en brazos.

### Qué podés hacer

- Háblale aunque todavía no entienda las palabras. Reconoce tu voz.
- Alzalo sin miedo. El contacto no “malcría”; acompaña y calma.
- Participá en rutinas repetidas: baño, pañal, paseo, sueño. La repetición crea vínculo.
- No esperes a que te pidan ayuda. Mirá qué hace falta y hacelo.



# Aprendé a leer el llanto sin desesperarte

Antes de entrar en pánico, observá, chequeá lo básico y acompañá.

El llanto es una forma de comunicación. No siempre significa dolor ni algo grave.

Puede ser hambre, sueño, gases, necesidad de contacto, frío, calor, exceso de estímulo o simplemente descarga.



## Qué podés hacer

- Chequeá lo básico: pañal, hambre, sueño, temperatura y postura.
- Bajá la intensidad del ambiente: menos luz, menos ruido, menos gente encima.
- Probá contacto piel con piel, movimiento suave o porteo.
- Si nada funciona y vos estás al límite, dejá al bebé seguro en su cuna unos minutos y pedí relevo.

### Mini método: PAUSA

Pará. Aire. Ubicá lo básico. Sostené con calma.  
Avisá o pedí ayuda si te sobrepasa.

# Dormir poco cambia el humor de cualquiera

El cansancio no te hace mal papá: te recuerda que también necesitás cuidado.

La falta de sueño afecta la paciencia, la memoria, el deseo, la energía, la ansiedad y la forma en que discutimos.

Si estás más irritable desde que nació tu bebé, no estás fallando: probablemente estás agotado.

Por eso, antes de exigirte más, necesitás reconocer que descansar, pedir relevo y bajar un cambio también son parte de cuidar bien a tu familia.

## Regla de madrugada

Entre las 00:00 y las 06:00, no se sacan conclusiones definitivas sobre la pareja, la vida ni la crianza.  
Primero se descansa; después se habla.

## Qué podés hacer

- Hablale aunque todavía no entienda las palabras. Reconoce tu voz.
- Alzalo sin miedo. El contacto no “malcria”; acompaña y calma.
- Participá en rutinas repetidas: baño, pañal, paseo, sueño. La repetición crea vínculo.
- No esperes a que te pidan ayuda. Mirá qué hace falta y hacelo.



# Cuidar a la mamá también es cuidar al bebé

Criar juntos empieza por sostener a quien también está sosteniendo.

Después del nacimiento, la mamá puede estar atravesando dolor físico, cambios hormonales, cansancio, lactancia, miedo, sensibilidad y una sensación enorme de responsabilidad.

Acompañarla no es “ayudarla”: es criar juntos.



## Qué podés hacer

- Preguntá: “¿Qué necesitás ahora?” y escuchá la respuesta.
- Hacete cargo de tareas invisibles: mamaderas, ropa, pañales, comida, turnos médicos.
- Cuidá las visitas. No todos tienen que opinar ni quedarse horas.
- Validá lo que siente antes de intentar resolverlo. A veces necesita contención, no una solución rápida.

## Acción concreta

Preparale agua, comida y un espacio cómodo antes de que tenga que pedirlo. Ese gesto chico puede cambiarle el día.

# Checklist simple para el primer mes

No es para hacerlo perfecto. Es para ordenar lo básico cuando todo parece nuevo.

## Cuidado del bebé

- ☐ Sé cambiar pañales sin depender siempre de otra persona.
- ☐ Sé preparar o acercar lo necesario para una toma.
- ☐ Sé calmarlo al menos con dos recursos: upa, paseo, canción, porteo, ruido blanco o contacto.
- ☐ Conozco los signos básicos de hambre, sueño y molestia.
- ☐ Tengo a mano teléfonos importantes: pediatra, guardia, farmacia, familiar de confianza.

## Cuidado de la mamá

- ☐ Le pregunto una vez por día qué necesita de verdad.
- ☐ Me ocupo de una tarea completa de la casa sin que me la pidan.
- ☐ Filtro visitas y comentarios innecesarios.
- ☐ Le recuerdo que no está sola.
- ☐ También registro cómo estoy yo, sin descargar todo sobre ella.

## Cuidado de la pareja

- ☐ No discutimos temas grandes de madrugada.
- ☐ Nos agradecemos algo concreto cada día.
- ☐ Hacemos un mini balance semanal de 20 minutos.
- ☐ Pedimos ayuda antes de quedar al límite.
- ☐ Recordamos que somos equipo.



## Una carta para vos, papá

Quizás este Día del Padre te encuentra cansado. Quizás emocionado.

Quizás con miedo. Quizás con una mezcla de todo eso.

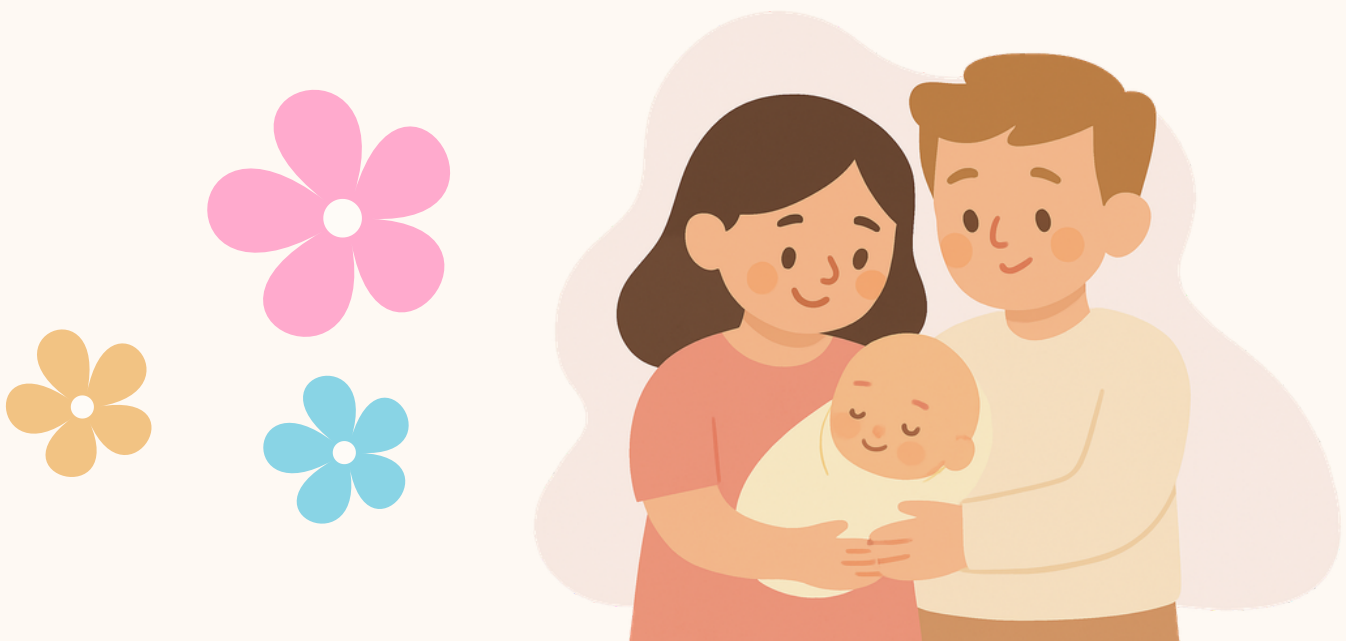
Tal vez todavía estás entendiendo quién sos en esta nueva versión.

Tal vez extrañas partes de tu vida anterior y al mismo tiempo amás profundamente esta nueva vida que empezó.

No tenés que tener todas las respuestas hoy. No tenés que ser el papá que aparece en las publicidades. No tenés que poder con todo solo.

Tu bebé necesita algo más real: que vuelvas, que intentes, que abras, que repares, que preguntes, que acompañes. Necesita tu presencia posible, no una perfección imposible.

Si estás leyendo esto, probablemente sea porque te importa. Y eso ya dice mucho de vos.



**Feliz Día del Padre!**

Ojalá esta guía te recuerde algo simple: estás aprendiendo, estás presente y lo estás haciendo mejor de lo que creés.