



# Gateway CAP Fatherhood Times

## Su Recurso de Información Paternal

*"Los padres son los hombres más ordinarios transformados por el amor en héroes, aventureros, narradores de historias y cantantes de canciones." – Desconocido*

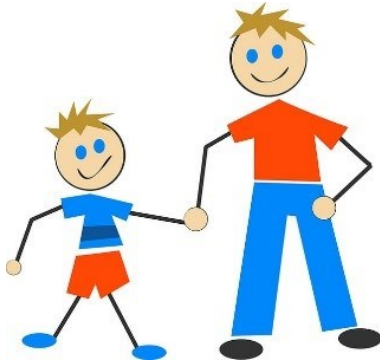
### "Rompiendo el Ciclo:

#### Papás Apoyando a Papás en la Crianza de la Próxima Generación"

Hola Papá,

Si estás leyendo esto, es porque te importa. Te importa estar presente para tu pequeño de una manera que tal vez tu propio padre no estuvo para ti. Y lo entiendo. Ser papá cuando nunca tuviste uno cerca como modelo a seguir puede sentirse como entrar en aguas desconocidas. Pero aquí está la buena noticia: no tienes que hacerlo solo. Estamos en esto juntos.

Para muchos de nosotros, crecer sin una figura paterna deja un vacío, un hueco difícil de llenar. Puede que no sepas cómo se ve ser un padre presente y amoroso porque no tuviste ese ejemplo. Pero aquí está lo importante: tu pasado no tiene que definir tu futuro. De hecho, la misma ausencia que experimentaste puede impulsarte a ser el tipo de padre que tu hijo necesita.



Puedo compartir por experiencia que lo primero y más importante que puedes hacer es estar presente. No tienes que ser perfecto. Tus hijos no recordarán si siempre tuviste las respuestas correctas o las historias más ingeniosas. Lo que recordarán es que estuviste allí—animándolos en sus primeros pasos, leyéndoles cuentos antes de dormir, o simplemente estando presente en la hora de la cena. Estar presente, incluso cuando es difícil o incómodo, marca toda la diferencia.

La paternidad no se trata de tener todo resuelto desde el principio. Se trata de estar dispuesto a aprender, a crecer y a adaptarse. La verdad es que todos tenemos días en los que no sabemos lo que estamos haciendo. La clave es no castigarte a ti mismo. Cada desafío, ya sea calmar a un bebé que llora o lidiar con las frustraciones de las tarjetas de un niño pequeño, es una oportunidad para aprender y crecer junto a tu hijo.

Existen recursos—libros, podcasts y grupos comunitarios como los que ofrecemos aquí en Gateway CAP Early Head Start y Head Start. Pero uno de los mejores recursos... **Continuado en la pág. 2**

Septiembre 2024  
Volumen 7 Número 3

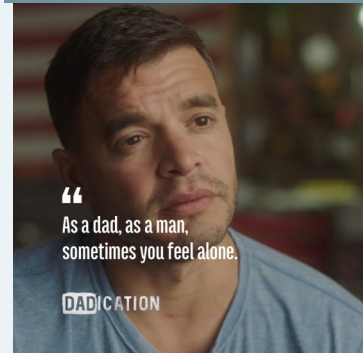
## ¿Adivina Esto?

### Adivinanza:

Sin mí, un árbol genealógico está incompleto. Soy la raíz de la fuerza y del amor, tan dulce. ¿Qué soy?

Respuesta: Un Padre.

## #DADicación al hacer tiempo para sus hijos, incluso cuando ser padre no es fácil.



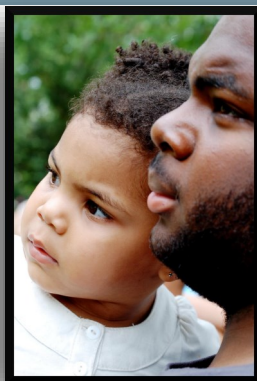
# "Rompiendo el Ciclo: Papás Apoyando a Papás en la Crianza de la Próxima Generación"

Continuado de la pág. 1

Otros papás. En nuestras reuniones, encontrarás hombres que también están en las trincheras con niños pequeños y compartirán historias, frustraciones y consejos. A veces, todo lo que se necesita es escuchar a otro papá decir, "Hombre, yo he pasado por eso," para recordarte que no estás solo.

Aquí hay algo en lo que pensar: No solo estás criando a un hijo; estás redefiniendo cómo se ve la paternidad para él. Si tu padre no estuvo presente, tienes la oportunidad de crear un nuevo legado. Cuando muestras amor, paciencia y presencia, tu hijo crecerá sabiendo cómo es un verdadero papá, y eso influirá en sus futuras relaciones.

Tú puedes ser el que rompa el ciclo. No se trata de ser perfecto; se trata de ser intencional. Tienes el poder de reescribir la historia para tu familia, de mostrar a tus hijos un camino diferente y de brindarles el tipo de apoyo y presencia que quizás te faltó. Lo mejor es que no tienes que hacerlo solo. Nuestras reuniones crean una comunidad de hombres que están navegando por lo mismo que tú. Colectivamente estamos construyendo una red de hombres que está cambiando los resultados de nuestras comuni-



dades al estar juntos y compartir nuestras experiencias.

Así que, si alguna vez has dudado de tu capacidad para ser un gran papá debido a tus propias experiencias, recuerda esto: El hecho de que te preocupe significa que ya te importa profundamente. Eso es una gran parte de lo que hace a un buen padre. Tómalo un día a la vez, busca apoyo cuando lo necesites y sigue presentándote. Tu presencia, tu amor y tu esfuerzo tendrán un impacto mayor de lo que imaginas.

De un papá a otro—sigamos construyendo el futuro, un abrazo, una historia y un momento a la vez. Únete a nuestra red de paternidad y juntos construiremos un nuevo legado.

Para obtener más información sobre nuestra Iniciativa Masculina, visita nuestra página web en <https://www.gatewaycap.org/maleinitiative>

Síguenos en Facebook @dadsgateway

O comunícate conmigo, Michael Cupeles, CFE  
Coordinador de la Iniciativa Masculina de Gateway CAP  
[Mcupeles@gatewaycap.org](mailto:Mcupeles@gatewaycap.org)

Office: 609-487-4540 ext.4551 Work Cell: 609-246-0333

## "Empoderando a los Padres: La Ley Dads Matter y el Camino de Gateway Community Action Partnership hacia Familias Más Fuertes"

No hay duda de que las madres necesitan apoyo durante el embarazo, el parto y el posparto. [The Dads Matter Act of 2024](#) reconoce esto al mismo tiempo que enfatiza el papel vital de los padres. Este acto legislativo desafía al **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.** a crear y promover programas que destaquen la importancia de la participación de los padres durante el proceso de parto. Al alentar a los padres a ser participantes activos, este acto también busca reducir las tasas de mortalidad materna. Un mayor compromiso de los padres durante el embarazo y los primeros meses de vida de un niño puede mejorar significativamente el bienestar general de la madre y el niño, influyendo positivamente en el desarrollo del niño también.

En **Gateway CAP**, el **Programa de Familias Expectantes se ha asociado con el Coordinador de la Iniciativa Masculina** para promover una mayor participación de los padres dentro de las comunidades locales. Juntos, están trabajando en el lanzamiento de programas diseñados específicamente para padres primerizos. Una de las iniciativas clave en sus etapas finales de desarrollo es **"Daddy Boot Camp"**. Este curso de capacitación interactivo dotará a los padres con habilidades y conocimientos esenciales para cuidar de un recién nacido, especialmente aquellos que pueden no tener experiencia previa con bebés.

**Daddy Boot Camp** incluye actividades prácticas como cambiar pañales, envolver al bebé y bañarlo, así como lecciones importantes sobre la lactancia materna. Las investigaciones muestran que cuando los padres comprenden la lactancia y la salud materna, están mejor equipados para apoyar a la madre durante estas etapas cruciales. El programa también incluirá orientación sobre nutrición y alimentación, ayudando a los padres a comprender las etapas adecuadas de alimentación para su hijo. Este curso de cinco

semanas, que consta de sesiones de una hora, se pilotará en el Centro de Educación Temprana Head Start de Gateway en el centro de Atlantic City. Al final del programa, los participantes recibirán un certificado de finalización.

### **Los Programas de Familias Expectantes y de Iniciativa Masculina/ Paternidad de Gateway CAP**

también están construyendo asociaciones con redes de salud comunitarias para proporcionar recursos esenciales, como bebés modelo, pañales y mantas para envolver para las sesiones de capacitación. Estas redes servirán como recursos valiosos para los padres, ayudando con artículos como pañales, toallitas, cunas y moisés para sus recién nacidos.



La paternidad es un viaje increíble, y el apoyo que los padres brindan durante el embarazo y la primera infancia es vital para la salud y el bienestar de la madre y el niño. La Ley Dads Matter de 2024 y las iniciativas como **"Daddy Boot Camp"** reflejan el creciente reconocimiento del importante papel que desempeñan los padres. En Gateway CAP, estamos aquí para guiarte y apoyarte en tu viaje de paternidad, asegurando que cada paso que des enriquezca el futuro de tu familia.

# La evolución del papel de los padres en la educación infantil temprana: Una mirada a Head Start y Early Head Start

**En los últimos años**, el papel de los padres en la sociedad ha estado cambiando rápidamente, y esta transformación se está sintiendo en los programas de educación infantil como **Head Start y Early Head Start**. Hoy en día, más padres están asumiendo un papel activo en el desarrollo temprano de sus hijos, y las investigaciones de 2023 y 2024 muestran que su participación puede tener un impacto poderoso y duradero en las vidas de sus hijos.

## **Los Padres como Contribuyentes Clave en el Aprendizaje Temprano**

Tradicionalmente, la educación infantil a menudo se ha visto como responsabilidad de las madres. Sin embargo, estudios innovadores en los últimos años han demostrado que cuando los padres se involucran temprano en el aprendizaje de sus hijos, los resultados son significativamente mejores. Los niños con padres activos en los programas de Head Start tienden a mostrar habilidades cognitivas más altas, mejor regulación emocional y un comportamiento mejorado. Estos padres ayudan a crear un entorno de aprendizaje positivo, proporcionando apoyo emocional y estabilidad que contribuyen a la preparación escolar.

**Datos Clave de 2023–2024:** Según un informe de 2023 de la Iniciativa Nacional de Paternidad, los niños cuyos padres participan activamente en programas de educación temprana como Head Start muestran un aumento del 20% en habilidades lingüísticas y una disminución del 15% en problemas de comportamiento en comparación con los niños sin participación paterna. Estos nuevos datos subrayan la necesidad de fomentar la participación de más padres en la educación temprana de sus hijos.

## **Dinámicas Familiares en Cambio**

La estructura familiar moderna ya no se limita a roles tradicionales. Los padres ya no se ven únicamente como proveedores; son cuidadores, educadores y anclas emocionales en la vida de sus hijos. Más que nunca, los padres están tomando licencia por paternidad, quedándose en casa y convirtiéndose en los principales cuidadores mientras sus parejas trabajan. Head Start y Early Head Start han comenzado a adaptarse a estos cambios creando entornos amigables para los padres que alientan a los hombres a involucrarse en la educación de sus hijos desde la infancia.

En 2024, los programas Head Start han implementado políticas más inclusivas que promueven la participación de los padres, incluyendo actividades de vinculación padre-hijo, conferencias entre padres y maestros programadas en horarios más amigables para los padres, y el uso de redes sociales para alentar a los padres a unirse a la conversación.

## **El Poder de la Participación Paterna en Head Start**

Una tendencia innovadora en 2024 es el enfoque en las "Iniciativas de Paternidad" dentro de los programas Early Head Start y Head Start. Estas iniciativas están diseñadas para derribar las barreras que pueden prevenir la partici-



pación de los padres, como las limitaciones de tiempo, las expectativas sociales o la falta de confianza. Los programas ahora ofrecen recursos adaptados como talleres que enseñan a los padres sobre el desarrollo infantil, la gestión del estrés y cómo equilibrar la vida laboral y familiar.

Una encuesta de 2024 realizada por la Red de Investigación y Práctica de Paternidad encontró que los padres que participaron en estos programas se sintieron más empoderados, informando niveles más altos de autoconfianza en la crianza y relaciones mejoradas con sus hijos. Estas iniciativas han sido especialmente beneficiosas en comunidades donde los padres pueden enfrentar barreras socioeconómicas o culturales adicionales para la participación.

## **Beneficios a Largo Plazo para los Niños y las Familias**

Los padres que están involucrados en el aprendizaje temprano de sus hijos experimentan beneficios significativos a largo plazo. La investigación muestra que estos niños tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela, evitar comportamientos de riesgo y formar relaciones más saludables en la vida adulta. Este impacto positivo se extiende más allá del niño a toda la familia, ya que los padres que participan en estos programas también informan relaciones mejoradas con sus parejas.

Las actualizaciones de 2023–2024 de Head Start se han centrado no solo en los resultados académicos, sino en crear el bienestar familiar integral y asegurar que los padres estén apoyados en todos los aspectos—emocional, mental y financiero.

## **Reflexiones Finales**

El papel de los padres en los programas Head Start y Early Head Start está evolucionando, reflejando cambios más amplios en la sociedad. A medida que los hombres asumen roles más activos en la educación temprana de sus hijos, los beneficios son innegables. Con investigaciones innovadoras que respaldan su participación y nuevas iniciativas diseñadas para eliminar barreras, los padres están ahora más empoderados que nunca para tener un impacto duradero en las vidas de sus hijos.

Los programas como Head Start están allanando el camino hacia un futuro donde la participación paterna en la educación infantil no solo es alentada, sino esencial. El mensaje para los padres hoy es claro: importan, y su participación está dando forma al futuro.



# Ayoyando el bienestar mental de los padres: Únase a nosotros en Gateway Community Action Partnership

En los programas Early Head Start y Head Start de Gateway Community Action Partnership, reconocemos que los padres juegan un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo temprano de sus hijos. Con niños desde recién nacidos hasta los 5 años de edad, equilibrar la paternidad con otras responsabilidades de la vida a veces puede sentirse abrumador. Por eso estamos aquí para apoyarte, no solo en tu rol de padre, sino también en el cuidado de tu bienestar mental.

Nuestra Iniciativa para Hombres está diseñada para ofrecer a los padres las herramientas, recursos y la comunidad que necesitan para ser la mejor versión de sí mismos, tanto para sus hijos como para sus familias.

**La Importancia del Bienestar Mental para los Padres** Los padres son cruciales para el desarrollo emocional, social y cognitivo de sus hijos pequeños. Cuando un padre está mentalmente sano, su hijo se beneficia de interacciones más comprometidas, vínculos emocionales más fuertes y un ambiente de aprendizaje más favorable. Sin embargo, entendemos que muchos padres enfrentan desafíos, ya sea equilibrando el trabajo, la vida familiar o encontrando su lugar en el rol de la paternidad.

Para aquellos padres que tal vez no hayan tenido modelos a seguir positivos o que sienten el peso del estrés o la ansiedad, la salud mental a veces puede pasar a un segundo plano. Nuestro objetivo es asegurar que cada padre se sienta apoyado, no solo en su viaje como padre, sino también en su bienestar personal.

**Barreras para la Salud Mental de los Padres** Muchos padres pueden encontrar difícil pedir ayuda o hablar sobre las presiones mentales que enfrentan. No estás solo si has luchado con:

- **Equilibrar el Trabajo y el Hogar:** Encontrar tiempo para ti mismo mientras provees para tu familia puede parecer imposible.
- **Sentirse Aislado:** Es común sentir que tienes que asumir todas las responsabilidades solo.
- **Falta de Redes de Apoyo:** Muchos padres, especialmente aquellos sin modelos a seguir fuertes, sienten que no tienen a quién acudir cuando las cosas se ponen difíciles.
- **Expectativas Sociales:** La presión de ser el tipo "fuerte y callado" puede impedir que los padres busquen la ayuda que necesitan.

Estas barreras pueden contribuir al estrés, la ansiedad e incluso la depresión, emociones

que pueden dificultar el compromiso pleno con tu hijo y tu familia. Pero al abordar estos desafíos, los padres pueden abrir la puerta a una dinámica familiar más saludable y feliz.

**Cómo Gateway Community Action Partnership Apoya a los Padres** En Gateway Community Action Partnership, estamos comprometidos a proporcionar recursos que apoyen no solo el desarrollo de tu hijo, sino también tu bienestar. A través de nuestra Iniciativa para Hombres, ofrecemos a los padres acceso a recursos diseñados específicamente para ayudarles a gestionar los desafíos de la paternidad y la salud mental.



**Reuniones de Apoyo a la Paternidad:** A través de nuestra Iniciativa para Hombres, organizamos reuniones regulares de apoyo a la paternidad donde los padres pueden reunirse, compartir experiencias y aprender unos de otros en un entorno seguro y sin prejuicios. Estas reuniones cubren una variedad de temas, desde estrategias de crianza hasta consejos sobre bienestar mental, todos adaptados a las necesidades específicas de los padres con hijos pequeños.

**¿Por Qué Unirse a Nuestras Reuniones de Apoyo a la Paternidad?**

1. **Fortalece tu Conexión con tu Hijo:** Los padres que priorizan su salud mental están más comprometidos, son más pacientes y están más presentes con sus hijos. Nuestras reuniones te proporcionarán las herramientas para profundizar ese vínculo.
2. **Encuentra una Comunidad de Padres Afines:** No tienes que pasar por este viaje solo. Nuestras reuniones de apoyo son un excelente lugar para conocer a otros padres que están experimentando los mismos desafíos y alegrías de la paternidad.
3. **Acceso a Recursos Profesionales de Salud Mental:** Ofrecemos acceso a profesionales de la salud mental y especialistas en crianza que pueden ayudarte a navegar las presiones de la paternidad

y mejorar tu bienestar mental.

4. **Aprende Estrategias de Autocuidado:** Entendemos que es difícil tomarse tiempo para uno mismo, pero en nuestras reuniones nos enfocamos en técnicas prácticas de autocuidado que pueden marcar una gran diferencia en la gestión del estrés.
5. **Forma Parte de un Cambio Positivo:** Al participar en nuestra Iniciativa para Hombres, estás ayudando a crear una cultura de apoyo para los padres, una que fomenta la apertura y el bienestar.

**Recursos Disponibles en Gateway Community Action Partnership** Además de nuestras reuniones de apoyo a la paternidad, ofrecemos una variedad de recursos diseñados para apoyar tu bienestar mental:

- **Talleres de Crianza:** Estas sesiones proporcionan información sobre el desarrollo infantil, técnicas de disciplina positiva y conexión emocional, todos elementos importantes de la crianza en los primeros años.

- **Apoyo de Consejería y Salud Mental:** A través de Early Head Start y Head Start, ofrecemos acceso a servicios de consejería donde los padres pueden hablar de manera individual con un profesional sobre cualquier desafío que puedan estar enfrentando.

- **Eventos Comunitarios:** A lo largo del año, organizamos eventos que reúnen a las familias, ayudando a los padres a conectarse con sus hijos de maneras divertidas y significativas.

**Por Qué tu Bienestar Mental es Importante** Como padres, somos modelos a seguir, proveedores y protectores, pero eso no significa que debamos cargar con el peso del mundo solos. Al priorizar tu salud mental, no solo mejoras tu propio bienestar, sino que creas un ambiente más saludable y feliz para tu hijo.

El tiempo y el cuidado que dedicas a ti mismo hoy tendrá un impacto duradero en el futuro de tu hijo, preparándolos para el éxito en la escuela y en la vida.

**¡Únete a Nosotros!** Invitamos a todos los padres de los programas Early Head Start y Head Start de Gateway Community Action Partnership a participar en nuestras reuniones de apoyo a la paternidad. Ya sea que busques orientación, conexión o simplemente un espacio seguro para hablar, estamos aquí para ti. Juntos, podemos crear una comunidad de apoyo donde los padres prosperen. Para obtener más información o inscribirte en nuestra próxima reunión de paternidad, asegúrate de contactarnos o visitar nuestro sitio web.

# Comunicación saludable en la familia: Construyendo una sólida coparentalidad para el futuro de tu hijo

Lo entiendo—la crianza compartida no es fácil y puede ser difícil. Hay momentos en los que puede sentirse frustrante, como si nada estuviera funcionando, y a veces, puedes preguntarte si realmente vale la pena o por qué es importante. Pero he estado en esa situación y quiero compartirte algo sobre por qué *sí* importa: vale la pena, especialmente cuando ves el impacto positivo que tiene en la vida de tu hijo.

Los estudios muestran que cuando los padres se comunican bien, incluso cuando no están juntos, los niños se sienten más seguros y experimentan menos estrés.

### 3. La Rutina es tu Mejor Aliada

Los niños necesitan consistencia, especialmente cuando son pequeños. Tener rutinas similares—ya sea la hora de dormir, las comidas o el tiempo de juego—los ayuda a sentirse seguros. Habla con el otro padre sobre establecer algunas pautas básicas que ambos puedan seguir. No tiene que ser exacto, pero tener cierta estructura compartida marca una gran diferencia.

La *American Academy of Pediatrics* (2023) dice que las rutinas ayudan a los niños a sentirse más seguros y a desarrollarse emocional, mental y físicamente.

### 4. Enfócate en tu Hijo, no en tus Diferencias

Seamos realistas: habrá momentos en los que tú y la madre no estarán de acuerdo. Pero cuando esos momentos sucedan, recuerda que se trata del bienestar de tu hijo. Si las cosas se ponen tensas, da un paso atrás y piensa en lo que es mejor para él. También está bien pedir ayuda—para eso estamos aquí.

En Gateway Community Action Partnership, tenemos grupos de apoyo para padres a través de Head Start y Early Head Start que ofrecen a padres como nosotros un lugar para hablar, compartir ideas y recibir consejos. No estás solo en esto.

### 5. Estás Moldeando el Futuro de tu Hijo

Cuando tú y la madre trabajan juntos, le están enseñando a tu hijo cómo son las relaciones saludables. Le estás mostrando cómo manejar los conflictos, cómo ser paciente y cómo resolver problemas. Esas lecciones se quedarán con él mucho después de que salga del preescolar.

### Estamos Aquí para Apoyarte

La crianza compartida no siempre es fácil, pero vale la pena. Si alguna vez sientes que estás atascado o inseguro, no dudes en pedir ayuda. A través de la Iniciativa para Hombres de Gateway Community Action Partnership, nuestros grupos de apoyo para padres y programas como Head Start y Early Head Start están diseñados para ayudar a padres como tú. Desde los Boot Camps para Papás hasta reuniones regulares de paternidad, estamos aquí para darte las herramientas que necesitas para tener éxito.

No tienes que hacer esto solo. Sigue apareciendo, mantén la comunicación abierta y sigue enfocándote en tu hijo. Tú puedes hacerlo.



Como padre, entiendo lo emocional que puede llegar a ser la crianza compartida. Pero con algunos pasos simples y un poco de apoyo, puedes construir una relación de copaternidad sólida que ayude a tu hijo a prosperar.

### 1. Por qué Importa la Co-paternidad

Los primeros cinco años de vida de tu hijo son cruciales. Es cuando su cerebro se desarrolla más rápido y establece las bases de quién será. Cuando tú y la madre se comunican y trabajan juntos, tu hijo capta eso. No se trata solo de dividir responsabilidades—se trata de crear un ambiente saludable para que crezca.

Investigaciones del *Journal of Family Psychology* (2023) muestran que cuando los padres están involucrados y la copaternidad es positiva, los niños desarrollan mejores habilidades emocionales y sociales, lo que les ayuda a tener éxito en la escuela y en la vida.

### 2. Manténlo Simple: La Comunicación es Clave

No tienen que estar de acuerdo en todo, pero *sí* necesitan hablar—y hacerlo con respeto. A veces se trata de dar un paso atrás y centrarse en el panorama general. En lugar de culpar o discutir, intenta comenzar las conversaciones con "Siento que..." o "Nuestro hijo necesita...". Esto ayuda a mantener las cosas positivas y enfocadas en lo que es mejor para tu hijo.



# Gateway CAP EHS & HS 2024

## Papás Siendo Papás

