



# Gateway CAP Fatherhood Times

## Tu Fuente de Información Paternal

*"La pertenencia no se trata de tener todo resuelto, sino de estar presente." – Gateway CAP Male Initiative*

### ESTIMADO PAPÁ: NO TIENES QUE GANARTE TU LUGAR AQUÍ

Un nuevo año muchas veces trae presión: hacer más, corregir más o demostrar algo.

Pero antes que nada, queremos que escuches esto con claridad: **Tú pertenes aquí.**

No porque tengas todas las respuestas.

No porque nunca falles.

No porque encajes en una imagen específica de lo que "debe ser" un padre.

Pertenes porque **tu presencia es importante en la vida de tu hijo o hija.**

En Gateway Head Start y Early Head Start, la paternidad no es algo que se gana después de hacerlo todo bien. Es algo que se construye con presencia, esfuerzo y conexión.

Si estás esperando un bebé, tu participación importa **desde antes del nacimiento.**

Si tu hijo o hija es un bebé o niño pequeño, tu constancia crea seguridad y confianza.

Si tu hijo o hija está en edad preescolar, tu presencia fortalece su confianza, curiosidad y autocontrol.

Algunos padres comienzan el año con esperanza. Otros comienzan cansados, abrumados o inseguros. Dondequiero que te encuentres, no necesitas ser perfecto para llegar. Solo necesitas **estar presente.** Este año no te pedimos que actúes ni que aparentes. Te invitamos a **participar.**

A ser visto.

A hacer preguntas.

A aprender junto a tu hijo o hija.

A formar parte de una comunidad que entiende la paternidad como un proceso, no como un examen.

No tienes que arreglarlo todo para pertenecer. **Perteneces ahora.**

Bienvenido al 2026.

Nos alegra que estés aquí.



— Equipo de la Iniciativa Masculina de Gateway CAP

Enero 2026  
Volumen 9 Número 1

## Tema de enero:

### Pertenencia:

**Pertenecer** no depende de ser perfecto.

### Reflexión sobre la Paternidad: Comenzar desde donde estás

Muchos padres sienten que primero deben "tener todo en orden" antes de involucrarse.

Pero la paternidad no funciona así.

Los bebés no necesitan padres perfectos; necesitan **presencia tranquila y cariñosa.**

Los niños pequeños no necesitan todas las respuestas; necesitan **paciencia y seguridad.**

Los niños en edad preescolar no necesitan superhéroes; necesitan **guía constante y amor.**

El crecimiento no ocurre de golpe. Ocurre en momentos pequeños que se repiten cada día.

Si comienzas este año sintiéndote atrasado, recuerda esto:

**No hay una fecha límite para convertirte en el padre que deseas ser.**

Comienza donde estás.  
Da un pequeño paso.  
Mantente conectado.

Así es como la pertenencia se transforma en crecimiento, para ti y para tu hijo o hija.

# Inténtalo este mes: Un momento de presencia

Elige un pequeño momento cada día o cada semana para estar realmente presente con tu hijo o hija.

**PARA PADRES DE FAMILIAS EMBARAZADAS Y EARLY HEAD START (PRENATAL A 3 AÑOS):**

- Hábllale, cántale o léale a tu bebé, incluso antes de nacer
- Sostén a tu hijo o hija durante la alimentación o antes de dormir
- Siéntate en el suelo y sigue el juego de tu niño o niña
- Guarda el teléfono y simplemente acompáñalo mientras explora

**PARA PADRES DE HEAD START (3 A 5 AÑOS):**

- Haz una pregunta abierta: “*¿Qué fue lo que más te gustó hoy?*”
- Lean un libro juntos, aunque sea el mismo de siempre



- Permite que tu hijo o hija te ayude con una tarea sencilla
- Jueguen juntos al menos 10 minutos sin distracciones

No tienes que enseñar una lección.

No tienes que corregir nada. Solo **estate presente**.

Porque la pertenencia comienza con la presencia, y eso es algo que todo padre puede ofrecer.

## Este mes en Gateway: No tienes que cargar con todo

Ser parte de una comunidad de padres no significa tener todas las respuestas, sino no tener que enfrentar todo en soledad.

Este mes de enero, Gateway CAP invita a padres y figuras masculinas a participar en actividades **presenciales y virtuales** del **Consejo de Paternidad**, enfocadas en el manejo del estrés, el equilibrio emocional y el apoyo mutuo.

No son conferencias ni terapias formales, sino espacios de conversación honesta, herramientas prácticas y conexión real.

YA SEAS PADRE PRIMERIZO, PADRE DE NIÑOS PEQUEÑOS O UNA FIGURA DE APOYO, **ERES BIENVENIDO**.

**¿ESTRESADO? ¿SOBRECARGADO? ¿AGOTADO?**

*Conversaciones reales para hombres que cargan mucho.*

Temas incluyen:

- Manejo del estrés y la sobrecarga emocional
- Atención plena y equilibrio personal
- Herramientas prácticas para la vida diaria

### CONSEJO DE PATERNIDAD – EVENTOS PRESENCIALES (FILADEFILIA)

**Viernes, 2 de enero de 2026 – 7:00 p. m.**

**Lunes, 5 de enero de 2026 – 7:00 p. m.  
4221 Aspen St., Filadelfia, PA 19104**

**Más información:**  
Quahsim Gredric – 215-934-1057

### CONSEJO DE PATERNIDAD DADS GATEWAY – REUNIONES VIRTUALES (ZOOM)

*Facilitadas por Michael Cupeles*

Estas reuniones virtuales ofrecen un espacio seguro para compartir, aprender y crecer desde donde estés.

**Miércoles, 14 de enero de 2026  
6:00 p. m. (hora del Este)**

**Enlace de Zoom:**  
<https://gatewaycap.org.zoom.us/j/82626261623>  
**ID de la reunión:** 826 2626 1623  
**Código de acceso:** 928316

**Miércoles, 28 de enero de 2026  
6:00 p. m. (hora del Este)**

**Enlace de Zoom:**  
<https://gatewaycap.org.zoom.us/j/85972438226>  
**ID de la reunión:** 859 7243 8226  
**Código de acceso:** 921594

Estas sesiones están abiertas a **padres en espera, padres de Early Head Start, Head Start y cuidadores masculinos en la comunidad**.

### POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE

Cuidarte a ti mismo no está separado de ser un buen padre; es parte de ello.

Cuando los padres tienen espacios para hablar, reflexionar y conectarse, las familias se fortalecen. Los niños lo sienten. Las parejas lo notan. Y los padres recuerdan que no están solos.

Porque esto no es solo Head Start para tu hijo o hija.

**También es Head Start para ti.**

[gatewaycap.org/maleinitiative](http://gatewaycap.org/maleinitiative)

