PADRES DE NIÑOS:
¿FELICES, PERO A VECES TAMBIÉN SOBREPASADOS?

UNA INICIATIVA DE LOS CANTONES LATINOS Y DE LA CORAASP, POR ENCARGO DE PROMOTION SANTÉ SUISSE

¿Van a convertirse pronto en padres?

¿Acaba de llegar su primer hijo/a ?

¿Se ampliará la familia con la llegada de otro hijo?

¡Felicidades!

Tanto si el nacimiento de su hijo es esperado, como si es deseado o imprevisto, convertirse en madre o en padre es una gran aventura que conlleva numerosos descubrimientos y momentos de dicha. Pero, al mismo tiempo, también es un trastorno que implica un proceso de adaptación importante, ya sea de tipo físico, práctico, socioeconómico, afectivo o relacional.

El embarazo, el parto y los primeros momentos de su hijo/a constituyen períodos intensos desde el punto de vista emocional. A la alegría de descubrir una nueva vida, pueden seguir también sentimientos de inquietud, dudas, quizás ansiedad y, a veces también, cambios más profundos que deben ser abordados con el apoyo de un/a profesional. No es usted el único que puede llegar a experimentar tales sentimientos.

En ese tiempo tan especial, es importante atreverse a hablar, no solo de su felicidad, sino también de sus preguntas y temores: hablar de ello con su pareja, con un amigo/a de confianza, con un miembro de su familia o con los profesionales que le acompañen; hablar y atreverse a pedir ayuda si la inquietud se convierte en una carga pesada.

Santépsy.ch le ofrece una agenda de recursos en la que se le proponen numerosas direcciones de utilidad, a la cual le invitamos que añada sus propios recursos.

Los recursos profesionales

Su **ginecólogo/a**, su matrón(a), los/las profesionales de los centros de puericultura, así como el/la pediatra de su hijo le acompañan antes y después del nacimiento.

Estos/as profesionales le apoyarán en lo referente a todas las preguntas acerca del embarazo y el desarrollo de su hijo, aunque también podrán escuchar de usted sus inquietudes, dudas y emociones. Y si fuera necesario, podrán también orientarle hacia otro/a especialista.

Los **cursos de preparación al nacimiento**, organizados en cada cantón, constituyen una ocasión de conocer e intercambiar puntos de vista con otros futuros padres. Igualmente le permitirán compartir sus preguntas e inquietudes.

Los **centros de salud sexual** acogen a mujeres y hombres, solos o en pareja, para informarlos, apoyarlos y acompañarlos en las diferentes etapas de la vida de relación, sexual y reproductiva.

La **Cruz Roja** ofrece numerosos servicios a las familias, relacionados con el cuidado de los niños, incluidos los enfermos.

En los cantones puede encontrar numerosos asociaciones, tales como « les **Maisons vertes** » (las Casas Verdes), que son lugares de encuentro e intercambio de pareceres para padres y niños de entre 0 y 5 años.

Dedicada a los padres y a los futuros padres, la página www.maenner.ch le ofrece consejos y posibilidades de encuentro entre futuros padres.

En el caso de las familias que hablan otras lenguas, diferentes a las nacionales suizas, no dude en visitar el portal de la Cruz Roja suiza para la igualdad de oportunidades en materia de salud, www.migesplus.ch

El servicio de asesoramiento « Consejos a los padres » de Pro Juventute, en el número **058 261 61 61, es accesible día y noche**, siendo los consejos gratuitos.

« La Main Tendue », en el número **143**, responde igualmente durante las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Encontrará todas las direcciones de los diversos recursos de su cantón en nuestra página web: www.santepsy.ch/espagnol

Su ginecólogo/a:

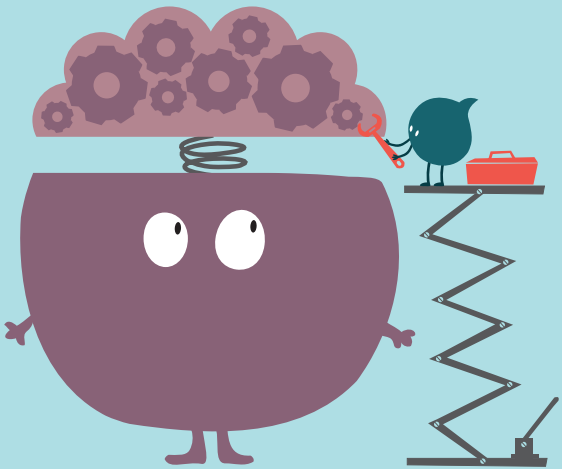
Tel.:

Su matrón/a:

Tel.:

Su pediatra:

Tel.:



Sus propios recursos

Le invitamos a mencionar aquí los nombres y datos de contacto de las personas cercanas de su confianza que estén dispuestas a prestarle su apoyo. Nos referimos a personas con las que usted se siente suficientemente cómodo/a para compartir con ella lo que vive, tanto antes como después del nacimiento de su hijo/a. Esas mismas personas podrían asimismo ocuparse de su hijo/a mientras usted se toma un descanso, solo/a o con su pareja.
Esta persona podría ser un(a) amigo/a, un(a) miembro de su familia o un(a) vecino/a.

Vuestra(s) persona(s) de confianza:

- _____

Tel. : _____

- _____

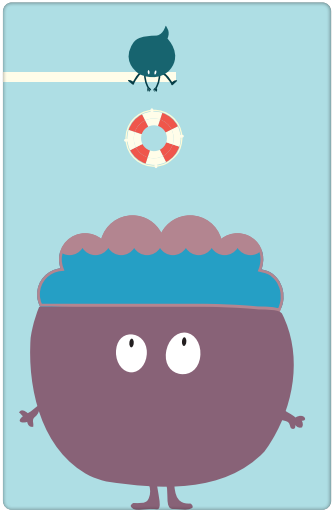
Tel. : _____

- _____

Tel. : _____

- _____

Tel. : _____



En el contexto de la campaña de promoción de la salud mental dedicada a los padres en los cantones latinos, Santépsy.ch le ofrece asesoramiento para el cuidado de su bienestar psíquico durante ese período de su vida, así como testimonios de padres y profesionales. No dude en visitar nuestra página web: www.santepsy.ch/parentalite.

Santépsy.ch es una plataforma de internet consagrada a promover la salud mental, gestionada por los cantones latinos y la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique – Coordinadora de las asociaciones para la salud psíquica de la Romandía). Alrededor de esta plataforma va a girar esta extensa campaña de promoción de la salud mental, iniciada en octubre de 2018, para la Romandía y el Tesino, por Promotion Santé Suisse.

CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales

Coraasp Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera