

I'm a dad:

I want  
to be  
there



Whether you are expecting your first baby  
or you are already a father  
being an engaged father is important:

... for a good relationship with your child(ren)

... for a good relationship with your partner

... for yourself

Dear Dad, this is for you!



Scan the **QR code** to read about why and how you, as a father, can engage from pregnancy to birth, after-birth, and during your child's early years. Read about

the challenges you may face and how to deal with them.

Get reading tips and contacts that will be useful for you and your partner in being parents and seeing eye to eye. And find out where you can get help if things get difficult.



Funded by  
the European Union

FATHERS ROCK

Sóc pare  
i vull  
ser-hi



Ja sigui que estiguis esperant el teu primer nadó o que ja siguis pare, ser un pare compromès és important.

... per a una bona relació amb el teus fills o filles

... per a una bona relació amb la parella

... per a tu mateix

Estimat pare, això és per a tu!



Escaneja el **codi QR** per llegir com i per què, com a pare, pots participar des de l'embaràs fins al naixement, després del part i durant els primers anys del teu fill/a.

Llegeix sobre els desafiaments que pots enfrontar i com bregar amb ells.

Rep consells de lectura i contactes que et seran d'utilitat a tu i a la teva parella, per ser pare i mare respectivament i funcionar des del consens. I esbrina on pots obtenir ajuda si les coses es posen difícils.



Funded by  
the European Union

FATHERS ROCK

Soy padre  
y quiero  
estar  
allí.



Ya sea que estés esperando a tu primer bebé o que ya seas padre, ser un padre comprometido es importante.

... para una buena relación con tu hijo o hija

... para una buena relación con tu pareja

... para ti mismo

Querido papá, ¡esto es para ti!



Escanea el código QR para leer cómo y por qué, como padre, puedes participar desde el embarazo hasta el nacimiento, después del parto y durante los primeros años

de tu hijo o hija. Lee sobre los desafíos que puedes enfrentar y cómo lidiar con ellos.

Obtén consejos de lectura y contactos que te serán de utilidad a ti y a tu pareja, para ser padre y madre respectivamente y funcionar desde el consenso. Y averigua dónde puedes obtener ayuda si las cosas se ponen difíciles.



Funded by  
the European Union

FATHERS ROCK

Sono un papà  
voglio  
esserci!



Che tu stia aspettando il tuo primo figlio/a o che tu sia già padre, essere un padre partecipe è importante.

... per un buon rapporto con il/i tuo/i bambino/i

... per un buon rapporto con la tua partner

... per te stesso

Caro Papà, questa è per te!



Scansiona il codice QR per leggere perché e come tu, in quanto padre, puoi essere coinvolto dalla gravidanza alla nascita, dopo la nascita e durante i primi anni di tuo/a figlio/a. Informati sulle sfide che potresti dover affrontare e come poterle affrontare.

Ottieni consigli di lettura e i contatti che saranno utili a te e alla tua partner per essere genitori guardandovi negli occhi. Scopri dove puoi ottenere aiuto se le cose si fanno difficili.



Funded by  
the European Union

FATHERS ROCK