

I'm a dad:

I care



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

Ich bin ein Vater\*:  
Ich kümmere  
mich



Ob du zum ersten Mal Vater\* wirst oder bereits Vater\* bist – ein aktiver Vater\* zu sein ist wichtig ...

... für eine gute Beziehung zum Kind,

... für eine gute Beziehung in der Partnerschaft

... und für dich selbst.

Lieber Vater\*, das ist für dich!



Scan den QR-Code, um zu erfahren, warum und wie du dich als Vater\* von der Schwangerschaft bis zur Geburt, nach der Geburt und in den ersten Lebensjahren deines Kindes gut einbringen kannst. Finde heraus, wie sich die Herausforderungen, die auf dich zukommen, gut bewältigen lassen.

Informiere dich über Sachen zum Lesen und wichtige Kontakte, die dir und euch dabei helfen, vorbereitet in die Elternrolle zu gehen und euch als Eltern auf Augenhöhe zu treffen. Finde heraus, wo du Unterstützung bekommen kannst, wenn es einmal schwierig wird.



FATHERS ROCK



Funded by  
the European Union



Sóc pare  
i m'importa



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 me  
importa



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