



Paternidad activa

CORRESPONSABILIDAD EN LA CRIANZA

Guía para padres

GUIA DE PATERNIDAD ACTIVA PARA PADRES.

- © Ministerio de Desarrollo Social.
- © Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF.
- © Fundación CulturaSalud.

Autores: Francisco Aguayo y Eduardo Kimelman.

Con la colaboración de Francisca Morales, Julio Dantas y Candy Fabio, consultores de UNICEF.

Agradecimientos a:

Cecilia Moraga, Cecilia Moya, Heather Strain, Carlos Becerra y Bárbara Leyton, Ministerio de Salud.

Giovanna Silva, Paula Valenzuela, Macarena Silva y María Sanhueza, Ministerio de Desarrollo Social.

Agradecimientos reedición a:

Cecilia Moraga y Gonzalo Soto, Ministerio de Salud

Claudia Zamora y Felipe Arriet Ministerio de Desarrollo Social.

Francisco Aguayo, Eduardo Kimmelman de CulturaSalud.

Edición: Carolina Silva Gallinato E.I.R.L.

Fotografía: Yanira Tala.

Diseño y diagramación: Paula Zapata, Ministerio de Desarrollo Social.

Ilustraciones: Bernardita Ojeda.

ISBN: 978-92-806-4730-3

Registro de Propiedad Intelectual: 236.798

Primera edición, 210.000 ejemplares, Santiago de Chile, Diciembre de 2013

Segunda edición, 167.000 ejemplares, Santiago de Chile, Noviembre de 2014

Tercera edición, 150.000 ejemplares, Santiago de Chile, Septiembre de 2015

Esta publicación está disponible en www.crececontigo.cl y www.unicef.cl



*Presentación

Este material educativo ha sido elaborado para promover la participación de los padres en el cuidado y crianza de sus hijos e hijas, entendiendo como padres a quienes son papás biológicos, padres adoptivos, padrastros o a quienes, por diversos motivos, han asumido el rol de padres, vivan o no con sus hijos e hijas.

El objetivo de esta guía es acompañar a los papás en el ejercicio de una paternidad participativa y corresponsable desde el inicio de la vida de su hijo o hija.



El artículo 18 de la Convención sobre los Derechos del Niño establece que:

“... ambos padres tienen obligaciones comunes en lo que respecta a la crianza y el desarrollo del niño (a)”.



*Ser un Papá activo es:

- * Ser partícipe del cuidado diario, la crianza y la estimulación de tu hijo o hija.
- * Ser corresponsable de la crianza, compartiendo con la mamá las tareas domésticas y cuidados, tales como: alimentar, vestir, pasear, hacer dormir, jugar, bañar y enseñar a tu hijo o hija.
- * Estimular el desarrollo de tu hijo o hija en cada etapa de su vida.
- * Tener una relación afectuosa e incondicional con él o ella.
- * Criar de manera respetuosa, poniendo límites con buen trato.
- * Ser un papá presente implica proveer económicamente, pero es mucho más que eso.

¿QUÉ LE APORTO YO COMO PAPÁ A MI HIJO O HIJA?

Tu presencia en el desarrollo de tu hijo o hija se reflejará en que ellos:

- * Tengan mejor autoestima.
- * Desarrollen más habilidades sociales.
- * Enfrenten mejor las adversidades de la vida.
- * Sean personas más saludables.
- * Tengan una relación más cercana con sus propios hijos e hijas a lo largo de la vida.
- * Logren un mejor desempeño escolar.



TU PARTICIPACIÓN EN LA CRIANZA BENEFICIA A TODA LA FAMILIA...

- * **A los hijos o hijas** porque se desarrollan más sanos, plenos y felices con el papá como cuidador significativo.
- * **A las mamás** porque comparten con el papá el cuidado y la crianza de los hijos o hijas, y pueden contar con una mejor calidad de vida personal y familiar.
- * **A los propios papás** porque pasan más tiempo con sus hijos o hijas, construyendo así un vínculo más sólido en el tiempo; se sienten más realizados y logran una mejor calidad de vida personal y familiar.

¿CÓMO PUEDO APOYAR COMO PAPÁ A MIS HIJOS O HIJAS EN CADA ETAPA DE SU DESARROLLO?

- * Tu participación es importante y necesaria en cada una de las etapas del desarrollo de tu hijo o hija, incluso durante su gestación.
- * Niños y niñas van cambiando sus características y necesidades en las diferentes etapas del desarrollo. Por lo mismo, es importante que seas flexible y puedas ir adaptando tu modo de ser padre en cada etapa.
- * No es lo mismo ser papá de un recién nacido, que de un niño o niña de cinco años o de un adolescente.
- * A continuación te presentamos algunas recomendaciones para ser un papá presente en las diferentes etapas de desarrollo de los niños o niñas, desde la gestación hasta los 4 años.



*ser un Papá activo es:

DURANTE LA GESTACIÓN O EMBARAZO

Durante esta etapa la relación con tu hijo o hija estará mediada por tu relación con la madre.

Exprésale tu disposición y comparte con ella todas las instancias relacionadas con el embarazo y la espera de tu hijo o hija. Por ejemplo, en sus cuidados de salud; asistiendo a ecografías, controles prenatales, en la preparación para el parto; en la preparación del hogar para recibir a la guagua, etc.

Te recomendamos:

- * **Construye una relación directa** con tu guagua desde el embarazo. Háblale, cántale, ponle música, habla sobre él o ella con la mamá, siente sus movimientos, etc.
- * **Intenta estar en todas las ecografías y los controles de salud durante la gestación.** Allí podrás ver a tu guagua en la pantalla, escuchar sus latidos, preguntar y aclarar dudas; conocer los cuidados necesarios en cada etapa del embarazo y compartir con la mamá esos momentos. Recuerda que es un derecho de la mamá la decisión de con quién entra a los controles prenatales, acuerda con ella tu participación. Si en el trabajo te ponen problemas, pide un certificado al equipo de salud.
- * **Anota y recuerda las fechas y horas de los controles.** Ten en cuenta que las fechas de los próximos controles siempre se anotan en la Agenda de Salud, Control Prenatal, que se entrega en el primer control.
- * Si por alguna razón no puedes participar en los controles prenatales, **pregúntale a la mamá cómo está el embarazo**, qué se conversó en el control y cómo puedes apoyarla.
- * **Entrega apoyo emocional y afectivo a la mamá durante toda la gestación**, especialmente cuando tenga alguna preocupación o

malestar relacionado con el embarazo (cansancio, ansiedad, temor, mareos, vómitos, etc). Recuerda que es un momento particularmente sensible y de muchos cambios físicos y emocionales en ella, y que su bienestar se traduce en un mejor desarrollo de tu guagua.

- * Lo que más necesita tu hijo o hija en esta etapa para su desarrollo es que la madre tenga **alimentación sana, esté en ambientes libres del humo de tabaco, sin consumo de alcohol, sin estrés y con un buen trato.**
- * **Prepara con la mamá lo que necesiten en la casa para recibir a la guagua y elijan juntos un nombre.**





- * **Asiste a talleres prenatales** sobre preparación del parto. En todos los servicios de salud existen talleres para las mamás y papás, consulta en tu centro de salud por la disponibilidad y horarios.
- * **También puedes hacer con ella la visita guiada a la maternidad**, y conocer el lugar donde nacerá tu hijo o hija.
- * **Si no eres pareja con la mamá de tu guagua, busca estar presente durante la gestación** haciéndole ver lo importante que es para ti. Considera que una buena relación con la mamá facilitará el desarrollo del vínculo con tu hijo o hija.
- * **Si quieres más información** sobre los cambios que ocurren durante la gestación, te recomendamos leer la **Guía de la Gestación y el Nacimiento**, que puedes encontrar en la biblioteca en línea de Chile Crece Contigo en “Materiales para familias y cuidadores”: www.crececontigo.gob.cl/biblioteca

ALGUNOS DATOS IMPORTANTES SOBRE LA GESTACIÓN DE TU HIJO O HIJA

- * La fecha probable de parto se calcula contando 40 semanas desde el primer día de la última menstruación de la mamá, con un rango de dos semanas más, o menos.
- * Entre las **semanas 5 y 8** la mamá podría sentirse con más sueño y más cansada. Estas molestias persisten en muchas mujeres a lo largo de toda la gestación.
- * Entre la **semana 8 y la 10** tu guagua medirá 2,5 cm aproximadamente y en una ecografía usualmente se puede ver y escuchar su corazón latiendo.
La atención primaria de salud de la red pública garantiza la realización de una ecografía en el primer trimestre del embarazo.
- * Entre la **semana 17 y la 20** tu hijo o hija ya puede escuchar ruidos del exterior; puedes hablarle y ponerle música. También ya tiene movimientos perceptibles por la mamá; tú podrás notarlos semanas después colocando la mano en el vientre de la mamá.
- * Entre la **semana 21 y la 24**, e incluso antes, es posible saber si será niño o niña, mediante una ecografía.
- * En las **semanas 29 a la 32** la mamá puede presentar insomnio, molestia bajo las costillas y calambres.
- * En general durante la gestación se pueden tener relaciones sexuales si no hay contraindicación médica, si ésta es contraindicada, considere otras formas de tener intimidad con su pareja. El nivel de deseo sexual puede variar en las mujeres embarazadas, debido a los cambios físicos y emocionales. Cada mujer y cada embarazo son únicos. La pareja de una mujer embarazada también puede notar cambios en su propio deseo sexual. Es esencial que las parejas hablen de estos cambios y sus sentimientos.



*Ser un Papá activo

DURANTE EL PARTO Y NACIMIENTO

Durante el parto tu presencia es importante. Acompaña y apoya a la mamá en las diferentes etapas del nacimiento (preparto, parto, postparto).

La mamá tiene derecho a elegir quién la acompaña en el parto. Si ambos están de acuerdo, tú tienes derecho a estar presente en el nacimiento.

Al momento de acudir al hospital no olvides llevar:

Lista de la guagua

- * 3 piluchos
- * 3 enteritos
- * 3 camisas
- * 2 pares de calcetines.
- * 2 pares de guantes.
- * 1 gorro de algodón.
- * 3 pañales de género o tutos.
- * 15 pañales desechables.
- * Mantita de algodón o tejida.

Lista de la mamá:

- * Carné de identidad.
- * Exámenes médicos realizados.
- * 1 bata de levantarse.
- * 3 calzones cómodos.
- * Toallas higiénicas.
- * Toalla de baño.
- * Agenda de Salud, Control Prenatal.
- * Credencial de FONASA.
- * 2 camisas de dormir.
- * 2 sostenes maternos.
- * Artículos de aseo personal.
- * Papel higiénico
- * 1 par de zapatillas para levantarse.



- * También puedes llevar música u otro elemento que les gustaría tener durante el nacimiento.
- * El momento oportuno para ir al hospital en un embarazo de término, es **la pérdida de tapón mucoso, y/o la presencia de 3 contracciones en 10 minutos durante 2 horas**, si la madre vive cerca del hospital. Pero si vive lejos, **3 contracciones en 10 minutos durante 1 hora**.

Otras razones para irse a la maternidad en forma urgente es cualquier sangramiento o la presencia de contracciones en un embarazo que no sea de término.

La pérdida de líquido amniótico es otra razón para irse a la maternidad porque eso refleja la rotura de la bolsa de líquido amniótico y se requeriría vigilar médicamente esta situación.

- * **Acompaña a la mamá en la sala de parto.** En lo posible, asiste activamente a la mamá durante el parto, ayudándola con las posturas y ejercicios que facilitan el manejo del dolor (ejercicios de respiración, caminata, masajes, ejercicios con balón de goma, etc.), dándole frases de aliento y comprensión y facilitando los trámites propios del hospital.
- * Ten presente que lo más importante es que la mamá **se sienta apoyada por ti**, tanto en el parto como en el parto.
- * Si no eres pareja con la mamá, conversa con ella la posibilidad de **estar presente** en el parto, parto y posparto; es fundamental que ella esté de acuerdo con tu participación.
- * Acuerda previamente con el equipo de salud qué acciones quieres y puedes hacer una vez nacido tu hijo o hija: recibir a tu guagua, cortar el cordón umbilical, acompañar a la mamá cuando hace contacto piel a piel inicial, hacer tú contacto piel a piel con la guagua, acompañar al bebé mientras se le hacen los procedimientos de rutina.
- * Pide hacer contacto **piel a piel con tu guagua**. Esto significa que puedas tenerla sobre tu pecho sin ropa por varios minutos. Si tu

guagua nace por parto normal (vaginal) espera que la mamá haga el contacto inicial para luego hacerlo tú en ese momento o en cualquier momento posterior al nacimiento. Si por algún motivo la mamá no está en condiciones para realizar este contacto, entonces pide ser tú quien lo haga de manera inmediata. El contacto piel a piel es muy beneficioso para el desarrollo de tu hijo o hija, **favorece el vínculo temprano y la creación de una fuerte relación afectiva entre ambos**.

- * Durante la estadía en el hospital, después del nacimiento, **disfruta la posibilidad de estar con tu hijo o hija y la madre en un espacio de intimidad**. Si tienen otros hijos o hijas posiblemente tocará atenderlos y apoyarles en este momento de cambio y adaptación. Intenta quedarte todo el tiempo que puedas en el hospital.
- * Parte del vínculo con los hijos o hijas se construye satisfaciendo sus necesidades básicas. **Muda y cambia la ropa de tu guagua desde el primer día**; sólo con la práctica y atreviéndote podrás hacerlo cada vez con más facilidad y destreza.

Ten en cuenta...

Procura también ordenar las visitas familiares y de amistades priorizando los espacios de descanso de la mamá, de la guagua y tuyos.



*ser un Papá activo

LOS PRIMEROS DÍAS

- * **Apoya a la mamá** en el comienzo de la lactancia, estando atento a lo que ella requiera y luego “sacando los chanchitos”.
- * El primer fluido tipo leche que produce la mamá se llama calostro; su composición es un poco distinta a la leche posterior y es muy rico en defensas y nutrientes fundamentales. Alrededor del tercer o cuarto día después del parto, los pechos aumentan un poco de tamaño y empieza la producción de leche blanca, a esto se le llama la “bajada de la leche”.
- * El proceso de lactancia materna puede tomar un tiempo de aprendizaje para la mamá y la guagua. El comienzo del amamantamiento requerirá mucha dedicación de la mamá y su disponibilidad para responder a la demanda del bebé. En estos primeros días es importante que le transmitas a la mamá confianza, afecto, apoyo, seguridad, compañía y tu

disponibilidad ante cualquier necesidad que surja durante el inicio de la lactancia.

- * Es importante también que ambos adultos descansen cuando la guagua lo haga, para tener las energías suficientes para atenderle y consolarle cuando lo necesite.
- * Recuerda también que contener y calmar el llanto de tu guagua es una tarea compartida, tanto de día como de noche.





ALGUNOS DATOS IMPORTANTES SOBRE EL PARTO Y LAS PRIMERAS HORAS DE VIDA DE TU GUAGUA

Existen diferentes tipos de parto. El *parto vaginal* es el más común y el que respeta el proceso natural del nacimiento. El *parto por cesárea* es un procedimiento quirúrgico que se realiza en los casos en que por alguna razón médica no es posible realizar el anterior. El parto vaginal requiere un proceso de trabajo de parto con contracciones regulares que logra la dilatación del canal vaginal para el nacimiento. Este proceso normal está gatillado por la hormona oxitocina, llamada también la hormona del amor, dado

que facilita el vínculo afectivo de calidad y el desarrollo social y emocional de la guagua. Para que esta hormona fluya adecuadamente y todo el proceso biológico del nacimiento se dé de la mejor manera, es muy importante que la mamá se sienta segura y apoyada. Tu rol como facilitador de este proceso es muy importante.

DERECHOS, TRÁMITES E INFORMACIÓN

Inscribe a tu hijo o hija en el Registro Civil. Pregunta si hay una oficina en tu hospital o cerca. El niño o niña puede ser inscrito por el papá o la mamá personalmente dentro de los primeros 30 días o por otra persona con un poder simple.

Haz uso de tu permiso postnatal masculino: si eres trabajador con contrato tienes derecho a 5 días de permiso pagado, que puedes usar de manera fraccionada o continua, durante el primer mes de vida de tu guagua. Para obtenerlo solo debes dar aviso a tu empleador y posteriormente presentar un certificado de nacimiento.

Como papá trabajador puedes tener un postnatal de 6 semanas llamado **licencia parental a tiempo completo (o 12 semanas a medio tiempo)** si la mamá está haciendo uso del postnatal y decide traspasarte parte de su permiso postnatal parental. Para más información consulta en el sitio de la Dirección del Trabajo: www.dt.gob.cl



Puedes revisar el folleto de inscripción de nacimiento elaborado por el Registro Civil, disponible en línea en su sitio web.



No te olvides de llevar al Registro Civil:

- * Comprobante de parto
- * Carné de identidad de la mamá y el papá
- * Libreta de familia si están casados

*ser un PAPÁ activo

LOS PRIMEROS DÍAS

- * Al salir del hospital te entregarán una serie de implementos básicos a los que tu hijo o hija tiene derecho.
- * Participa en la charla de educación al alta y en los talleres educativos del puerperio (tiempo posterior al parto), donde te darán información sobre las necesidades de cuidados integrales para el recién nacido/a y el uso de los implementos incluidos en el ajuar que entrega el **Programa de Apoyo al Recién Nacido/a (PARN)** de Chile Crece Contigo a todos los niños y niñas que nacen y egresan de los hospitales de la red pública de salud.
- * Infórmate del día y hora del primer control del niño sano (aproximadamente a los 7 días). En esta instancia una matró/a

controla la salud de la mamá y a la guagua; es muy importante tu presencia. Si van surgiendo dudas o preguntas durante los primeros días, es útil llevarlas anotadas.

- * El cordón umbilical se corta en los minutos posteriores al parto. Una parte del cordón quedará adherida al ombligo del bebé, requiere de limpieza diaria y se desprenderá sola antes de 21 días después del nacimiento. Cuando esto ocurra, ya se le puede dar el primer baño a la guagua.

Contenido del ajuar



1. Paquete cuna equipada

- * Cuna armable.
- * Colchón con funda impermeable.
- * Juego de sábanas.
- * Frazada tipo polar.
- * Colcha tipo plumón.
- * Instructivo armado cuna.

2. Paquete de cuidados básicos y estimulación

- * Mudador de plástico plegable.
- * Crema regeneradora para ceceduras.
- * Aceite para masajes.
- * Jabón líquido de PH neutro, sin perfume e hipoalergénico.
- * Alfombra armable de goma EVA para estimulación.
- * DVD con cápsulas educativas de Chile Crece Contigo.
- * Móvil de estimulación.
- * Libro de estimulación “Mi primer libro”.
- * Libro de lectura “Te cuento mi cuento”.

3. Paquete de apego y vestuario

- * Cojín para lactancia.
- * Portabebé tipo Mei Tai.
- * Instructivo de uso del cojín y del portabebé.
- * Cartilla educativa sobre crianza temprana “¡Ya estoy aquí!, los cuidados que necesito”.
- * Tres pañales de tela.
- * Una toalla de baño con gorro.
- * Mochila de transporte para artículos de bebé.
- * Vestuario talla 3 a 6 meses:
 - 1 Pilucho body
 - 1 Panty pantalón
 - 1 Camiseta manga larga.
 - 1 Entero tipo osito anga larga con pie
 - 1 Gorro modelador para recién nacido(a).
 - 1 Par de calcetines



*Ser un Papá activo

LOS PRIMEROS meses

Durante los primeros meses de vida, tu hijo o hija necesita que como papá estés muy atento a sus cuidados y necesidades. Este es un período de cambios muy rápidos en la guagua, los que requieren mucha atención, conversación, apoyo mutuo y dedicación.

- * El llanto del bebé es su mejor medio de comunicarse y pedir ayuda. Las guaguas nunca lloran para manipular como se creía antes, sólo intentan transmitir una necesidad. La ciencia recomienda consolar rápido y efectivamente a los bebés para favorecer su desarrollo y construir un apego seguro con los adultos que le cuidan. Para aprender la técnica de consuelo puedes ver el video "Consuelo efectivo del llanto" en nuestro sitio web: www.crececontigo.cl, en la sección de videos.
- * Haz equipo con la mamá en todos los asuntos relacionados con el cuidado de tu guagua. Es normal que aparezcan tensiones, lo importante es mantener la comunicación, ponerse en el lugar del otro, negociar las diferencias y apoyarse entre ambos.
- * Comparte con la mamá la responsabilidad de resolver las tareas de cuidado de tu guagua y las tareas domésticas, además del cuidado de otros hijos o hijas mayores si es que los hay, especialmente después del fin del posnatal.
- * Construye una relación directa con tu hijo o hija a través de acciones y cuidados diarios, como estimularle, mudarle, bañarle, cambiarle su ropa, hablarle, cantarle, calmar su llanto, hacerle dormir, cuidar su sueño, hacerle masajes, pasearle, jugar, etc. Recuerda que lo único que no puedes realizar directamente como papá es dar pecho.
- * Participa y comparte también las tareas de cuidado de la salud de tu guagua, como asistir a los controles de salud, vacunas, etc. No te pierdas el primer control de salud de tu guagua.
- * **Promueve la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y complementada con otros alimentos al menos hasta los 2 años**, ya que es el alimento hecho a la medida de las necesidades de la guagua. Tu apoyo es clave para la seguridad que tenga la mamá durante el amamantamiento. En esta etapa ella requiere tu apoyo emocional y

tu disponibilidad y compromiso en las tareas del hogar para poder amamantar con tranquilidad. La mejor recomendación de alimentación es que tu bebé reciba sólo leche materna durante sus primeros seis meses de vida y después de los 6 meses la leche materna se puede complementar con otros alimentos.

- * Cuida, en conjunto con la mamá, que tu hijo o hija tenga un entorno saludable: alimentación sana, libre del humo de tabaco, sin estrés y con buen trato. Busca recomendaciones concretas para ello en la página 23 de esta guía.
- * **Nunca golpees o zamarrees a tu hijo o hija. Si llora es porque necesita algo. Nunca lo dejes solo en la casa.**
- * Respecto de la vida sexual después del parto, converse con el matrn/a u obstetra. Es importante considerar el tiempo de cicatrización de las heridas y la utilización de método anticonceptivo. En los días y semanas después del parto, la atención de la madre se centra principalmente en su guagua. Como pareja pueden tener momentos de ternura, caricias, masajes, abrazos, besos, etc. Estos encuentros físicos permiten a la pareja sentirse cerca y alentar la reanudación de la actividad sexual cuando la mujer se siente física y emocionalmente preparada. Tómese con calma esta nueva etapa.





Para aprender más sobre desarrollo y crianza, participa en el taller para padres, madres y cuidadores NADIE ES PERFECTO que se realiza en tu centro de salud.

Recuerda qué: no existen padres, ni madres perfectos y todos intentamos hacer lo mejor posible.

Consulta por los talleres de apoyo a la crianza, que estén disponibles en el centro de salud, como los talleres "Nadie es Perfecto". Estos talleres son grupos de conversación entre padres y madres que se reúnen junto a un profesional del equipo de salud para tratar temas como: pautas de crianza, salud de los niños y niñas, desarrollo físico, mental y afectivo, pataletas, prevención de accidentes, estimulación, paternidad activa, entre otros.

ALGUNOS DATOS IMPORTANTES SOBRE LOS PRIMEROS MESES DE VIDA DE TU NIÑO O NIÑA

- * A través de la lactancia la mamá le entrega al niño o niña defensas que le permiten estar más protegido ante diversas enfermedades. La lactancia es un protector del desarrollo y la salud de tu guagua. Lo óptimo es que tu guagua se alimente solo de leche materna hasta los 6 meses y luego, hasta los 2 años de edad, de leche materna junto a otros alimentos.
- * Desde el primer día los recién nacidos utilizan gestos, sonidos y expresiones de su cara para comunicar sus sentimientos y necesidades. Date tiempo para mirar, escuchar y sentir a tu guagua, así aprenderás a reconocer estas señales.
- * Durante los primeros 4 meses de vida, especialmente hacia el final del día, muchas guaguas sufren de cólicos o dolores intensos que les provocan un llanto difícil de calmar. Darle masajes, acunarlos en los brazos y llevar a la guagua en un portabebé ayudan a prevenir estos episodios y a disminuir las molestias.
- * Alrededor de los 6 meses tu hijo o hija habrá duplicado su peso al nacer y estará preparado para comer su primera papilla.
- * Mientras más tempranamente estimules el lenguaje de tu hijo o hija, mejor se desarrollará; para esto puedes cantarle, ponerle música, contarle cuentos, leerle libros para niños(a) o simplemente contarle las cosas que haces y que suceden a su alrededor.
- * También es efectivo contarle en voz alta todas las cosas que le vas haciendo al cuidarle o al jugar con él o ella, por ejemplo; "Ahora te voy a sacar la ropita para cambiarte el pañal sucio, y te pondré un pañal nuevo y limpio"
- * El primer mes es muy bueno tener al bebé en brazos y contenerlo con mucha seguridad y afecto. Desde el segundo mes en adelante se sugiere agregar acostarlo de espaldas en la alfombra goma Eva en el suelo y acompañado, para que experimente en forma libre y autónoma con su cuerpo. Fomenta este espacio diariamente para ayudarlo en su desarrollo y tu guagua progresará aprendiendo por sí misma a girarse, ponerse de guatita, sentarse y luego gatear. Todos estos hitos son muy importantes y necesarios para su desarrollo integral.
- * Usa el portabebé como método de crianza (no sólo como transporte) y evita usar en exceso sillas nido, coches, o gimnasios. No se recomienda el uso de andador.



LENGUAJE EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

La ciencia nos ha ayudado a entender que el lenguaje se siembra en el primer año de vida, hablando con la guagua, respetando sus turnos, e interpretando las señales no verbales de su comunicación; como su mirada, sonrisa, vocalizaciones, entre otros.

Es fundamental promover y reforzar que la guagua se comunique a través de gorjeos, vocalizaciones, imitación de sonidos familiares y balbuceos como "mamama" "bababa".

Al final del primer año, será capaz de responder activamente ante el adulto que le cuida, expresar su agrado y sus molestias, pedir ayuda, conoce su nombre, es capaz de decir "No" con la cabeza, o dar un objeto cuando se le pide. Todos estos eventos e interacciones constituyen las bases del habla que se expresará en el segundo año de vida.

MATERIALES RECOMENDADOS:

Para saber más acerca de lactancia, desarrollo de tu hijo o hija, alimentación, estimulación, vínculo afectivo, cómo calmar el llanto o qué hacer frente a algún problema de salud, te recomendamos visitar la biblioteca del sitio web de Chile Crece Contigo y consultar el material en www.crececontigo.cl

- * Videos educativos
- * Cartilla ¡Ya estoy aquí!
- * Cartillas de Crianza Respetuosa.
- * Líneas de desarrollo de Acompañándote a Descubrir I y II.



*ser un papá activo

LOS PRIMEROS años

SER PADRE EN LA INFANCIA TEMPRANA (1 A 4 AÑOS)

En esta etapa es muy importante que estés atento para apoyar su desarrollo de tu hijo o hija. Es fundamental que refuerces sus logros, por muy sencillos que sean, por ejemplo, cuando aprende a caminar, cuando dice sus primeras palabras, cuando logra manipular algún juego de encaje o juega con otros niños.

Tu hijo o hija necesita sentir tu amor incondicional, saber que cuenta contigo en toda circunstancia, incluso cuando lo corriges. Por ejemplo, al atender a sus necesidades cuando está cansado o cansada o no quiere hacer algo que le estás pidiendo. Sé cariñoso y respetuoso al ponerle límites, anímale aunque algo no le resulte, no castigues sus errores porque equivocarse es parte del aprendizaje.

Actividades diarias como leer cuentos, jugar o cantar son muy importantes para su estimulación. Caminar por la calle o ir a una plaza son momentos en que puedes compartir con tu hijo o hija, y te permitirán conocer todo lo que va aprendiendo.

Cuando tu hijo o hija entre a la sala cuna o jardín infantil es importante ir a conocer el lugar, saber quiénes son los profesionales y/o técnicos que están a cargo del cuidado y educación de él o ella, participar de las reuniones de apoderados y, si no puedes asistir, ver la forma de solicitar entrevista individual.

Conversa con tu hijo o hija sobre lo que hace en el jardín infantil, que te diga el nombre de sus compañeros o amigos/as de juego. Refuerza sus primeros aprendizajes, procura llevarlo o retirarlo del jardín infantil las veces que te sea posible, son actividades que te ayudarán a estar más cerca y conocer mejor a tu hijo o hija.

En esta etapa los padres son un modelo importante para los niños y niñas, por esto, muestra interés por lo que él o ella hace:

- * Dándole momentos diarios de dedicación exclusiva, sin distracciones y que estén basados en el buen trato.

- * Hazle participar en actividades familiares donde vea que cada adulto, papá y mamá, así como hermanos (si los hay), tienen una tarea o algo que hacer en dicha actividad.
- * Cada hábito o costumbre que desees enseñar a tu hijo(a) debes modelarla tu porque los niños y niñas aprenden mejor por imitación. Por ejemplo, los modales para comer, lavado de dientes, orden de su ropa, lavado de manos, etc.

Consulta en tu centro de salud por la oferta disponible de talleres de apoyo a la crianza o talleres “Nadie es perfecto”, estos abordan especialmente temas relacionados con la crianza en los primeros años de vida.

Anímate a conversar con otros papás, compartir las gracias de tu hijo(a) y también tus dudas o preocupaciones.



ALGUNOS DATOS IMPORTANTES SOBRE TU HIJO O HIJA DE 1 A 4 AÑOS DE EDAD

- * Aproximadamente al año de vida, tu hijo o hija comenzará a caminar, logrando cada vez mayor autonomía de movimiento. Aliéntale y ofrécele tu apoyo mientras aprende a desplazarse solo, sin obligarlo. Cada niño o niña tiene su ritmo. (si no camina a los 18 meses consulta a la enfermera en el control del niño sano).
- * En todo el segundo año de vida, se produce "la explosión del lenguaje" y tu guagua empezará a hablar sílabas, y palabras de estructuras simples. Habla palabras que se parecen a las reales, usará palabras como "sí" y "no".
- * Al final del segundo año dispondrá de casi 50 palabras similares a las del adulto, podrá combinar dos palabras "ahí está" y hacer preguntas simples.
- * A los 3 años tendrá un mayor desarrollo de su motricidad gruesa, logrando subir y bajar escaleras, correr pequeñas distancias. Acompáñalo en sus juegos para que descubra nuevas destrezas: saltar, correr, trepar, etc.
- * A los 4 años podrá saltar en un pie, conversará con otras personas y dirá lo que le gusta o quiere hacer; sabrá colores, formas y jugará respetando turnos.



*ser un Papá activo

LOS PRIMEROS años

Recuerda que con la práctica se aprende a ser papá. Es natural tener algunos temores y preocupaciones sobre cómo ser papá. Confía en ti mismo y en las reflexiones que haces de tu hijo o hija.

Comparte con la mamá las dudas, dilemas, dificultades y alegrías que vas teniendo en el ejercicio de tu paternidad, pregunta a otras personas con más experiencia si tienes dudas y pon atención en construir tu propia relación con cada uno de tus hijos o hijas.

Una presencia de calidad y de tiempo compartido con tu hijo o hija es clave en su desarrollo y es tan importante como el rol de la mamá.

Papá y mamá pueden tener estilos de crianza diferentes. Es importante que concuerdes con ella pautas de crianza comunes. La coordinación entre papá y mamá (estén juntos o separados) es fundamental para el buen desarrollo de su guagua. La crianza es una responsabilidad de ambos.

Sabías que...

Según la Encuesta de Uso de Tiempo en la Región Metropolitana, realizada por SERNAM en 2009, los hombres en promedio realizan un 29% del trabajo doméstico no remunerado mientras que las mujeres un 71%.

Según la Encuesta IMAGES (referida a padres y madres que viven juntos), realizada en tres grandes ciudades de Chile, un 63,7% de los hombres y un 80% de las mujeres señalaron que el cuidado diario de los hijos o hijas lo realiza siempre o usualmente la mamá.





Para una crianza respetuosa...

- * Busca un estilo de crianza con tu hijo o hija basada en el afecto, la comprensión y el respeto por sus necesidades.
- * Nunca utilices castigo físico ni palabras que descalifican y muéstrale respetuosamente lo que vas esperando de él o ella a medida que crece.
- * Recuerda que en la medida que tu hijo o hija se sienta querido/a y seguro/a, tendrá un mejor desarrollo integral y las tareas de crianza serán más simples, llevaderas y amables.
- * Atiende siempre las necesidades de tu hijo o hija para hacerlo sentir seguro/a, querido/a y protegido/a.

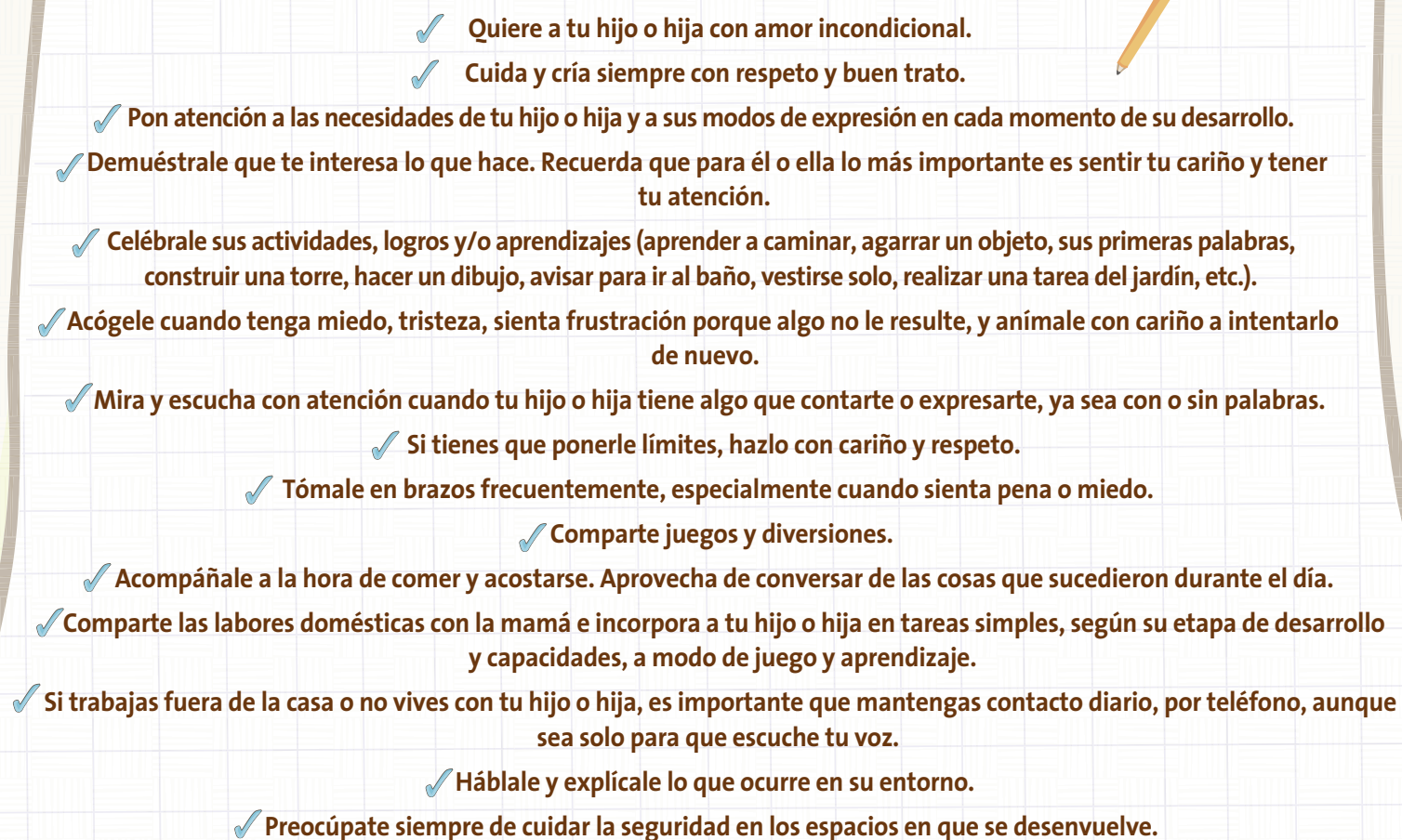
Encontrando un equilibrio entre paternidad y trabajo

Una de las principales barreras que mencionan los padres para participar más de su paternidad, es el contexto laboral. Por ello te sugerimos:

- * Pide permiso en tu trabajo para asistir a las actividades relacionadas con la educación de tu hijo o hija (reunión de apoderados, entrevistas con los educadores, graduaciones, etc.) y a instancias relacionadas con su salud (controles de salud, vacunas, cuidado en caso de enfermedad, etc.).
- * Si necesitas justificativo en tu trabajo pide a la educadora y/o personal de salud una citación y/o certificado de asistencia con fecha y hora de la actividad.
- * Si por razones laborales no puedes acudir a las instancias educativas y de salud de tu hijo o hija, procura estar informado de sus avances, de lo tratado en esas instancias e involucrado en todo lo que puedes hacer en casa.
- * Si trabajas con jornada completa procura que el tiempo de cuidado que pasas con tu hija/o sea de calidad cuando estés con tu hijo(a) usa mucho contacto físico y miradas directas, evita distracciones como la TV, computador o el teléfono, comparte momentos exclusivos, mantén un buen trato, pon atención a sus necesidades, muestra interés por sus gustos y preferencias, etc.).
- * Cuida que las tensiones del trabajo no afecten tu paternidad. Puedes revisar recomendaciones concretas para ello en la página 26 de esta guía.
- * Recuerda que los niños(as) crecen muy rápido y que hay momentos que no se vuelven a repetir. ¡Disfrútalos!

*INGREDIENTES DE una PATERNIDAD

ACTIVA CON HIJOS e HIJAS PEQUEÑOS

- 
- ✓ Quiere a tu hijo o hija con amor incondicional.
 - ✓ Cuida y cría siempre con respeto y buen trato.
 - ✓ Pon atención a las necesidades de tu hijo o hija y a sus modos de expresión en cada momento de su desarrollo.
 - ✓ Demuéstrale que te interesa lo que hace. Recuerda que para él o ella lo más importante es sentir tu cariño y tener tu atención.
 - ✓ Celébrale sus actividades, logros y/o aprendizajes (aprender a caminar, agarrar un objeto, sus primeras palabras, construir una torre, hacer un dibujo, avisar para ir al baño, vestirse solo, realizar una tarea del jardín, etc.).
 - ✓ Acógele cuando tenga miedo, tristeza, sienta frustración porque algo no le resulte, y ánimale con cariño a intentarlo de nuevo.
 - ✓ Mira y escucha con atención cuando tu hijo o hija tiene algo que contarte o expresarte, ya sea con o sin palabras.
 - ✓ Si tienes que ponerle límites, hazlo con cariño y respeto.
 - ✓ Tómale en brazos frecuentemente, especialmente cuando sienta pena o miedo.
 - ✓ Comparte juegos y diversiones.
 - ✓ Acompaña a la hora de comer y acostarse. Aprovecha de conversar de las cosas que sucedieron durante el día.
 - ✓ Comparte las labores domésticas con la mamá e incorpora a tu hijo o hija en tareas simples, según su etapa de desarrollo y capacidades, a modo de juego y aprendizaje.
 - ✓ Si trabajas fuera de la casa o no vives con tu hijo o hija, es importante que mantengas contacto diario, por teléfono, aunque sea solo para que escuche tu voz.
 - ✓ Háblale y explícale lo que ocurre en su entorno.
 - ✓ Preocúpate siempre de cuidar la seguridad en los espacios en que se desenvuelve.



Ser papá adolescente

- * Como papá adolescente entras en una experiencia en la cual se acelera la llegada de algunas responsabilidades propias de la adultez, lo que no siempre es fácil de vivir.
- * Tu experiencia como papá adolescente va a estar influida por tu actitud y compromiso hacia la paternidad y por los apoyos con que cuentes. Por eso busca el apoyo de familiares, amigos, profesores y personal de salud que estén dispuestos y disponibles para ello, y con los que te sientas en confianza.
- * Al igual que cualquier papá, tienes derecho a ejercer tu paternidad, a participar y tomar decisiones respecto al cuidado y crianza de tu hijo o hija. También es importante que puedas terminar tus estudios.
- * Tan importante como el desarrollo de tu hijo o hija es tu propio desarrollo como joven, así como el de la mamá. Busca un equilibrio entre el estudio, el trabajo y la vida afectiva con las tareas de cuidado de tu hijo o hija.
- * Es importante que estés presente en la vida cotidiana de tu hijo o hija aunque no vivas con la mamá.

SER PADRE SIN SER PAREJA DE LA MAMÁ

- * Actualmente la separación de parejas que han tenido hijos o hijas es una realidad frecuente, al igual que la formación de nuevas parejas y familias. Si no vives con la mamá de tu hijo o hija, la coordinación con ella para organizar el cuidado de tu niño o niña es fundamental.
- * Aunque no vivas con tu hijo o hija, igualmente puedes ser un papá presente y eso impactará positivamente en su desarrollo y también en tu vida.
- * Acuerda con la mamá un sistema de cuidados y visitas: ello puede ir desde la tuición compartida al llamado “régimen de visitas”.
- * Si no vives con tu hijo o hija procura que el tiempo de cuidado que pases con él/ella sea de calidad y preocúpate también de tener tiempos exclusivos para dedicarle a tu hijo o hija.
- * Tan importante como entregarle cuidados y afecto, es estar presente en el aporte económico para las necesidades de tu hijo o hija.



Cuidando la relación con la mamá

Una buena relación con la mamá de tu hijo o hija es un pilar de la paternidad y facilita el desarrollo socioemocional del niño o niña. Cuida y respeta la relación con la mamá de tu hijo o hija, vivas o no vivas con ella, seas o no su pareja.

Es positivo que promuevas la negociación de las decisiones y acuerdos de crianza con tu pareja o ex pareja en función del hijo o hija de ambos.

Coordínate con la mamá para que tu hijo o hija tenga las mejores condiciones para su desarrollo. Acuerda y distribuye con ella horarios y tareas de cuidado. No se desautoricen ni descalifiquen, menos aún en presencia del niño o niña.

Cuando tengas un conflicto con la mamá, ponte de acuerdo con ella para explicarle a tu hijo o hija que ambos tuvieron una diferencia pero que eso no tiene nada que ver con el afecto hacia él o ella.

Las parejas con alto nivel de conflicto tienen que buscar apoyo para mediar y resolver sus problemas, evitando que las tensiones o

*Ser un papá activo

enfrentando desafíos

¿Qué puedo hacer en caso de conflictos con la madre?

Muchas veces las dificultades de la relación con la madre afectan la paternidad y maternidad. Generalmente, en las parejas que tienen menos conflictos hay una mayor participación del papá, mientras que en parejas y ex-parejas con más conflictos tiende a observarse una paternidad menos cercana.

En caso que tengas diferencias, discusiones o peleas con la mamá de tu hijo o hija, es importante que ambos lo enfrenten sin producirle conflictos o daños al niño o niña. Por ejemplo: si notas que están muy tensos, procura junto a ella buscar estrategias para bajar la tensión o pedir apoyo a otras figuras de su red familiar; no se agreden ni física ni psicológicamente. Si discutes fuertemente con la mamá, preocúpate de no hacerlo frente a tu hijo o hija, no debe ser puesto “al medio” de sus conflictos o tensiones, no le hagan tomar partido por uno u otro.

quiebres de pareja afecten la relación con los hijos o hijas. Lo importante es que más allá de las dificultades como pareja o ex pareja, puedan seguir siendo “equipo parental” para tomar decisiones y apoyarse en la crianza.



En caso de enfermedad y/u hospitalización de un hijo o hija

En caso de enfermedad o accidente grave de un hijo o hija (de hasta 18 años) el papá o la mamá con contrato de trabajo puede tomar licencia de hasta 10 jornadas en su trabajo para cuidarlo.

- * Cuando un hijo o hija se enferma, es necesario una organización especial que permita, por un lado, cuidar de su salud y, por otro, seguir realizando las tareas del hogar y de cuidado de otros hijos, si es que los hay. En este caso, hacer equipo con la mamá es fundamental.
- * Participa y comparte los cuidados básicos de los hermanos u otros miembros de la familia y las demás labores del hogar, especialmente mientras dure la enfermedad de tu hijo o hija.

- * Consulta por la licencia para cuidar a un hijo o hija menor de un año con enfermedad. Esta puede solicitarla la mamá trabajadora o transferirle esa posibilidad al papá trabajador.
- * En caso de hospitalización de un hijo o hija organiza y comparte con la mamá las visitas, las tareas de cuidado de ese hijo o hija, las de la casa y de los demás hijos.
- * Pregunta por los horarios de visitas para los padres, ya que es fundamental tu presencia y cariño para que el niño o niña se recupere bien.
- * Busca junto a la mamá apoyos en la red familiar.

*UN PAPÁ ACTIVO SE CUIDA

Y CUIDA A LOS DEMÁS

BUEN TRATO

Existen distintos tipos de violencia intrafamiliar: violencia física, violencia psicológica, verbal y violencia sexual. Evita cualquier situación de violencia en el hogar porque los niños y niñas que son testigos de violencia también se ven afectados.

El buen trato es un derecho y una condición fundamental para el desarrollo de los niños y las niñas.

Cuida tu salud mental, la carga de trabajo y estrés, y ten conductas de autocuidado como las que se mencionan en el recuadro “cuidando mi salud como papá”. Si estás bien contigo, tus relaciones sociales irán mejor.

Cuida la relación con la mamá de tu hijo o hija y resuelvan los conflictos pacíficamente.

Recuerda que recurrir a castigos físicos u otras formas de violencia jamás se justifican como método de enseñanza porque se producen daños en el desarrollo de tu hijo o hija y en el vínculo entre ustedes.

Algunas formas de violencia física son: cachetadas, golpes, patadas, combos, coscorriones, pellizcos, tirar el pelo o las patillas, etc.; algunas formas de violencia psicológica son: gritos, insultos, garabatos, descalificaciones, humillaciones, amenazas, comparaciones que menoscaban, encierros, etc.

Cuando te sientas sobrepasado o en riesgo de practicar malos tratos, pide ayuda a tu red familiar, de amigos o a algún especialista en el centro de salud familiar, amigos, tu equipo de salud o llama a FONOINFANCIA.

Evita cualquier situación de violencia con la mamá, los niños y niñas u otros familiares del hogar.

Sabías qué...

El maltrato infantil es un tema frecuente y persistente en Chile.

De acuerdo al Cuarto estudio de maltrato infantil de UNICEF:

El 71% de los niños y niñas ha recibido alguna vez violencia de parte de su mamá y/o papá.

Un 51,5% ha sufrido alguna vez violencia física de parte de su mamá o papá.

El 25,9% de los niños y niñas ha sufrido alguna vez violencia grave de parte de su mamá o papá.

Si necesitas orientación en temas de desarrollo infantil y crianza,
LLAMA GRATUITAMENTE
DESDE CUALQUIER TELÉFONO
Atención de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.

FONOINFANCIA
800 200 818

Apoyo psicológico gratuito para la crianza



SER PADRE ES MÁS QUE PROVEER ECONÓMICAMENTE

Aunque tu aporte económico es muy importante para el desarrollo de tus hijos o hijas, especialmente si no vives con ellos. Ser papá es mucho más que proveer económicamente, implica también cuidar, acompañar y entregar afecto a tus hijos(as).

Pese a que la mayoría de los hombres todavía sienten que la función primordial en la familia es proveer económicamente, los

papás suelen aportar menos proporción de su ingreso al ingreso familiar que las madres.

Si tú y la mamá trabajan remuneradamente, las tareas de cuidado de sus hijos o hijas debieran ser compartidas equitativamente entre ambos.

CUIDANDO MI SALUD COMO PAPÁ

Hazte el Examen de Medicina Preventiva, que es una garantía GES, gratuita. En este control te realizarán los exámenes que correspondan a tu edad y factores de riesgo. Los afiliados a FONASA accederán a esta garantía en el establecimiento de salud en el que están inscritos y los que pertenecen a ISAPRE se podrán atender en la red de prestadores que ésta disponga.

Recuerda que en la práctica se aprende a ser papá, nadie es perfecto, se trata de ser un papá suficientemente bueno.

Para ejercer tu paternidad activamente, es importante que también te preocupes de tu salud. Para esto te sugerimos:

- * Cuida tu calidad de vida y la calidad de vida familiar.
- * Cuida los espacios de diversión personal y los espacios que tienes con tu hijo o hija.
- * Haz actividad física.
- * Ten una alimentación saludable, con consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras.
- * Cuida tu descanso y sueño.

- * Equilibra los tiempos entre el trabajo y tu vida personal.
- * Dedicar a tu hijo o hija un tiempo diario de calidad.
- * Conversa de tus problemas y preocupaciones (con tu pareja, familiares, amigos, etc.).
- * Pide ayuda a un profesional cuando te sientas en crisis o sobrepasado por alguna situación de estrés.
- * Bebe con moderación. No conduzcas cuando bebas.
- * Evita el tabaco, ya que afecta la salud a largo plazo.
- * Mantente en un peso adecuado
- * Siempre toma las medidas para prevenir infecciones de transmisión sexual, qué si las sufres, pueden infectar a su mujer y por ende a su hijo o hija.

*Ten en cuenta:

LECTURAS DE APOYO

En el sitio web www.crececontigo.cl encontrarás una serie de materiales de apoyo

- * Guía de la Gestación y el Nacimiento “Empezando a crecer”.
- * Cartilla de derechos laborales de maternidad y paternidad.
- * Cartilla ¡Ya estoy aquí! Los cuidados que necesito.
- * Guía y registro para el desarrollo de tu hijo o hija hasta los 2 años.
- * Cartillas de crianza respetuosa con temas como apego, lactancia, porteo, consuelo del llanto, entre otros.
- * Cuaderno de Salud de niñas y niños.
- * Acompañándote a descubrir.
- * Programas de radio Creciendo juntos.
- * Cartillas sobre paternidad “Nadie es perfecto”.
- * Campaña de Paternidad activa “EMPÁPATE” del Chile Crece Contigo.



Sabías qué...

Los padres involucrados en su paternidad son más propensos a tener buena salud, a enfermarse menos y suelen vivir más años.

ADEMÁS TE RECOMENDAMOS CONSULTAR:

- Campaña Internacional de Paternidad Men Care
 - * ¡Tú eres mi papá!. Disponible en: www.campanapaternidad.org/
 - * Tiempo de Crecer de 0 a 3 años. Disponible en la sección de Publicaciones de Primera Infancia en www.unicef.cl
- Encuentra orientación telefónica gratuita:

Ante cualquier duda o consulta de salud, puedes llamar a cualquier hora:

SALUD RESPONDE
600 • 360 • 7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA

Si necesitas orientación en temas de desarrollo infantil y crianza,
LLAMA GRATUITAMENTE
DESDE CUALQUIER TELÉFONO
Atención de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.

FONOINFANCIA
800 200 818

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Para consultas generales sobre temas de desarrollo y crianza, visita y explora el sitio web de Chile Crece Contigo, escucha nuestros programas de radio “Creciendo Juntos” o busca el grupo de amigos en Facebook, síguenos en Twitter y mira nuestro canal en Youtube.





Para más información visita
www.crececontigo.cl



Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.

Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.