

Paternidad (activa)

CORRESPONSABILIDAD EN LA CRIANZA



CULTURASALUD



Sé un papá activo:

- Participa en el cuidado diario, la crianza y la estimulación.
- Comparte con la mamá las tareas domésticas y de cuidado de tus hijos o hijas.
- Involúcrate en todos los momentos de su desarrollo.
- Sé afectuoso, entrega amor incondicional y buen trato.
- Estimula el desarrollo de tu hijo o hija, leyendo cuentos, contando historias, cantando y escuchando música juntos, apoyándole en sus tareas y jugando.



Sabías que los hijos o hijas de papás que participan activamente en su crianza:

- Enfrentan mejor las adversidades de la vida.
- Tienen mejor autoestima y mayores habilidades sociales.
- Son personas más saludables.
- Repiten los buenos ejemplos: ellos o ellas también tendrán un vínculo cercano y amoroso con sus hijos o hijas cuando crezcan.
- Y además logran un mejor desempeño escolar.



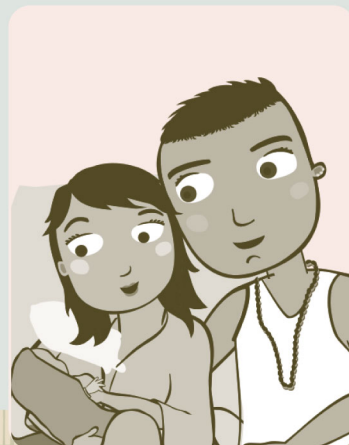
Ser papá... en el embarazo:

- Conversa con la mamá las inquietudes y expectativas de ambos.
- Ten una relación directa con tu guagua dentro del vientre: háblale, ponle tu música, trata de sentirla.
- Participa en los controles de salud de la gestación: asiste y pregunta tus dudas. Si no pudiste ir, pregúntale a la mamá lo que sucedió y cómo puedes apoyarla.
- Sé cariñoso y comparte tus emociones con la mamá.
- Prepara junto a la mamá el hogar para recibirle y elijan juntos un nombre.
- Averigua en el centro de salud sobre los talleres de preparación al parto y la crianza. ¡Pueden ser de mucha ayuda!



Ser papá... en el parto y nacimiento:

- Conversa con la mamá si quiere que la acompañes durante el parto, parto y el postparto.
- Pregunta en el hospital si puedes entrar al parto, sala de parto y postparto.
- Recuerda que al acompañar y apoyar a la mamá estás cuidando a tu hijo o hija.
- Acuerda con la mamá y pregunta al equipo de salud si puedes participar cortando el cordón umbilical, haciendo piel a piel y acompañándole en los procedimientos de rutina.



Ser papá... durante los primeros meses

- Como es un período de cambios rápidos, es importante que estés muy atento a las necesidades de tu hijo o hija y de dar apoyo a la mamá.
- Haz equipo con la mamá en todo el cuidado de tu guagua. En un buen equipo hay comunicación, comprensión y negociación de las diferencias.
- Promueve la lactancia apoyando a la mamá en el amamantamiento para que se sienta segura, este apoyo es clave en la prevención de problemas en la lactancia de tu hijo e hija.



Ser papá... en la infancia temprana (1 a 4 años):

- Demuestra a tu hijo o hija amor incondicional.
- Atiende sus necesidades cuando está cansado o no quiere hacer algo que le estás pidiendo.
- Pone límites con cariño y respeto.
- Acógele cuando tenga miedo, tristeza o frustración.
- Demuéstrale que te interesa lo que hace y celébrale sus actividades.
- Mira y escucha con atención, ponte a su altura para que te vea y sienta tu cercanía.
- Háblale en términos simples.



Cuidar mi salud como Papá:

- Haz actividad física, ten una alimentación saludable y cuida tu descanso y sueño.
- Cuida tus espacios de diversión y los que tienes con tu hijo o hija.
- Dedicar a tus hijos o hijas tiempo de calidad.
- Conversa de tus problemas y preocupaciones (con tu pareja, familiares, amigos, etc.). Pide ayuda profesional si lo necesitas.
- Recuerda que con la práctica se aprende a ser padre, nadie es perfecto, se trata de ser un papá suficientemente bueno.

Derechos, trámites e información

- Encuentra más información en: www.crececontigo.gob.cl (pues ahí está todo!!!)
- Has uso de tu permiso postnatal masculino: www.direcciondeltrabajo.cl
- Inscribe a tu hijo/a en el registro civil: www.registrocivil.cl
- Participa en los talleres educativos y de crianza. Pregunta en tu centro de salud.

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

Un esfuerzo del Gobierno de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

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
300 200 818
Llama Aprende Enseña



Para consultas generales sobre temas de desarrollo y crianza, visita y explora el sitio de Chile Crece Contigo o busca el grupo de amigos en facebook, siguenos en Twitter y busca nuestro canal en Youtube.

PATERNIDAD (ACTIVA)

CORRESPONSABILIDAD EN LA CRIANZA

Haz contacto desde la gestación.



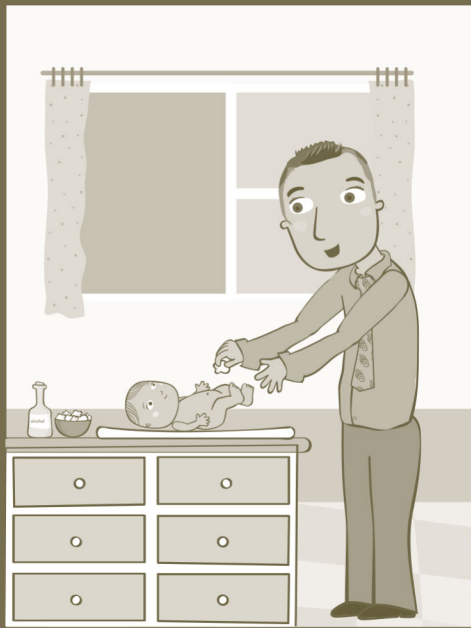
Haz contacto visual con tu guagua.



CALENDARIO DE CONTROLES

| Edad | Fecha de Control (anota la fecha) |
|------------------------------|-----------------------------------|
| Antes de los 10 días de vida | |
| 1 mes | |
| 2 meses | |
| 3 meses | |
| 4 meses | |
| 5 meses | |
| 6 meses | |
| 8 meses | |
| 12 meses | |
| 18 meses | |

Comparte las tareas del hogar.

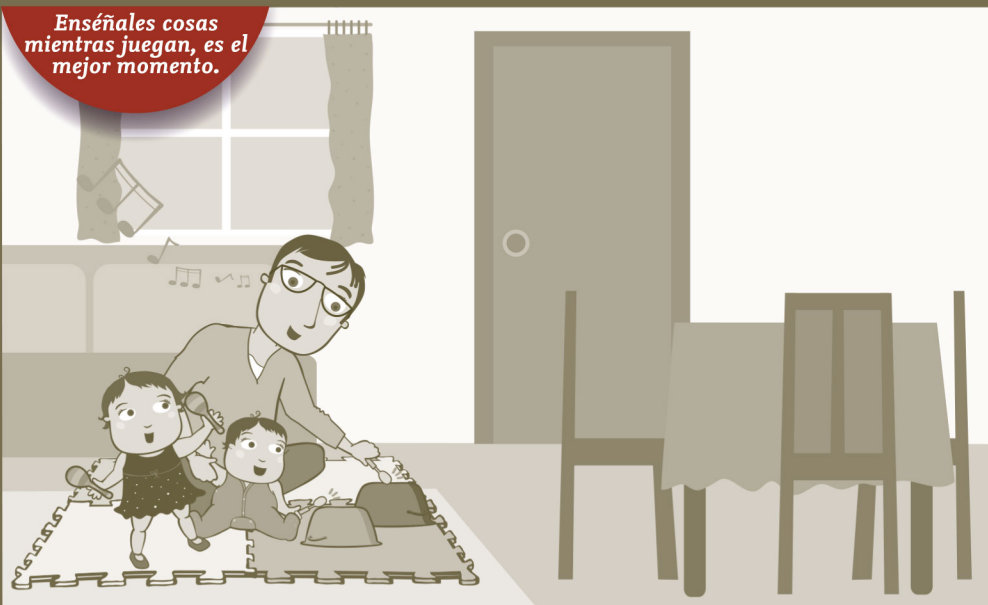


Abrázale y bríndale amor.



Participa a toda hora con las actividades de tu guagua.

Enséñales cosas mientras juegan, es el mejor momento.



Comparte junto a tu hijo o hija los grandes logros.



Disfruta con tu hijo o hija de la vida al aire libre.

Se un papá activo desde la gestación.