PATERNIDAD (ACTIVA)
corresponsabilidad en la crianza

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.
- Invuolcántate 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, apoyándolos 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.
- Prepára junta a la mamá el hogar para recibirle y elijan juntos un nombre.
- Averigua en el centro de salud sobre las 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 preparto, 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 a el 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 los momentos 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 o hija.

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.
- Dedica a tus hijos o hijas tiempo de calidad.
- Convenza 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.crecercontigo.gob.cl (¡asegúrate de leerlo!)
- Has uso de tu permiso postnatal masculino: www.direccióndeltrabajo.cl
- Inscrite 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 Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.

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, o sigue en Twitter y busca nuestro canal en Youtube.