

# Guía de paternidad activa para padres



## ● ¿A quién está dirigida esta guía?

A todos los padres, sean biológicos, adoptivos, padrastros, padres sociales, y que vivan o no con sus hijos e hijas.

## ● Ser un padre activo y cuidar de tu hija/o es:

- Tener una relación afectuosa e incondicional con él o ella.
- Mantener una relación que vaya más allá de proveerle económicamente.
- Ser partícipe y actor del cuidado diario y la crianza de tu hijo/a con acciones como: cuidarle, alimentarle, hacerle dormir, vestirle, pasearle, enseñarle, etc.
- Promover un vínculo cariñoso, de apego mutuo, de cercanía afectiva con tu hijo/a.
- Compartir con la madre las tareas de cuidado de tu hijo/a y las tareas domésticas.
- Estar involucrado en todos los momentos del desarrollo de tu hijo o hija: embarazo, nacimiento, infancia temprana, niñez y adolescencia.
- Brindar una crianza respetuosa: cuidar, criar y educar con buen trato y mantener un clima de diálogo y respeto con la madre y la familia.
- Estimular el desarrollo de tu hijo/a: leyéndole cuentos, contándole historias, cantándole y/o poniéndole música, apoyándole en sus tareas escolares, jugando con él o ella.



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”.

## ● ¿Qué le aportas como papá a tu hijo/a?

Tu presencia activa como papá en el desarrollo de tu hija o hijo marca una diferencia.

Un padre presente, comprometido y afectivo influye positivamente en el desarrollo y bienestar de sus hijas e hijos en diversas áreas.

Quienes han contado con un papá presente y afectivo tienen:

- mejor autoestima
- más habilidades sociales
- mejor desempeño escolar
- más herramientas para enfrentar las dificultades que se les presentan en la vida
- mayor bienestar psicológico
- más probabilidad de ser un padre comprometido

## ● ¿Qué beneficios tiene una paternidad activa?

Cuando como papá estás involucrado activamente en el cuidado y desarrollo de tu hijo/a:



- él o ella se desarrolla más sano y mejor
- la madre tiene menos sobrecarga, ya que las tareas son compartidas
- tú te sientes más realizado con tu vida
- el vínculo con tu hijo/a será más sólido en el tiempo y de mejor calidad

## ● ¿Cuáles son los enemigos de la paternidad activa?

- el estrés (laboral, económico, etc.)
- ser un papá trabajólico
- los conflictos (constantes y/o alta tensión) con la madre de tu hija/o
- la violencia intrafamiliar (tanto entre la pareja como el maltrato infantil)
- algunos distractores que dificultan estar presentes en la paternidad, como la TV, el computador, el teléfono celular, etc.
- el machismo: creer que el cuidado de los hijos es tarea de las mujeres y que tu rol de papá es de “ayudante”
- creer que tu presencia como padre no es tan importante o que es reemplazable
- no estar atento a las necesidades de tu hija/o



## ● Ser padre en la infancia temprana (1 a 5 años)

Una paternidad activa durante los primeros años de vida de tu hijo/a significa:

- Construir un vínculo con él o ella con acciones y cuidados diarios, como estimularle, mudarle, bañarle, cambiarle su ropa, prepararle sus alimentos, alimentarle, hablarle, contarle cuentos, cantarle, calmarle su llanto, hacerle dormir, pasearle, jugar, etc.
- Poner especial atención a las necesidades que tu hijo/a va teniendo en cada etapa. Recuerda que se desarrolla rápidamente.
- Estar involucrado en la estimulación y educación de tu hija/o.
- Compartir corresponsablemente con la madre las tareas de cuidado, las de crianza y las domésticas.

- Cuidar la salud de tu hijo/a cotidianamente y estar presente en instancias como controles de salud, vacunaciones y enfermedades.
- Criar manteniendo siempre un buen trato. Esto significa educar sin golpes, gritos ni amenazas. Recuerda que se puede ser firme y respetuoso al mismo tiempo.



## ● ¿Cómo puedes apoyar a tu hijo/o en el jardín o sala cuna?

**Recuerda que a tu hijo o hija le entrega seguridad y alegría verte vinculado a las actividades del jardín.**

- Asiste a las reuniones de apoderados y entrevistas con las educadoras y técnicos de párvulo del jardín infantil.
- Participa en las instancias familiares del jardín infantil o sala cuna (eventos o fiestas).
- No te pierdas las ocasiones en que tu hijo o hija realice alguna muestra o presentación.
- Lleva y busca a tu hijo/o al jardín infantil o sala cuna.
- Pregunta tus dudas a las educadoras y/o técnicos de párvulo.
- Mantente atento a las actividades que realiza tu hijo/o en el jardín o sala cuna y refuézalas positivamente.
- Estimula a tu hijo/a a través del juego.
- Celébrale sus logros.
- Pon atención a sus necesidades (qué cosas le gustan; qué no le gusta o le molesta; de qué manera se siente más motivada/o; distingue cuando siente cansancio, alegría, miedo, pena o rabia, etc.).
- Léele a tu hijo/o y cuéntale historias (reales o ficticias).
- Conversa con la madre sobre los avances, logros y necesidades escolares en cada momento del desarrollo de tu hijo/o.
- Conversa con otros papás o mamás sobre preocupaciones en la paternidad, cómo han resuelto dificultades, los estilos de crianza, etc.



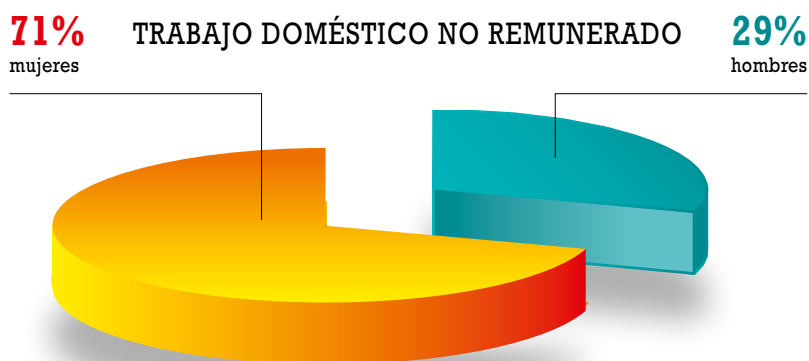
## Algunas acciones que como papá puedes realizar diariamente con tu hijo/a:

- Quiérela/o con amor incondicional.
- Mira y escucha con atención cuando tu hijo/a tiene algo que contarte o expresarte sin palabras.
- Tómalola/o en brazos cuando sienta pena, miedo o rabia.
- Comparte con él o ella juegos y diversiones.
- Sé firme y respetuoso para ponerle límites.
- Acompáñala a la hora de comer y acostarse. Aprovecha de conversar de las cosas que sucedieron durante el día.
- Celebra sus actividades, logros y/o aprendizajes (aprender a agarrar un objeto, a caminar, a construir una torre, hacer un dibujo, avisar para ir al baño, vestirse solo, realizar una tarea del jardín, etc.).
- Comparte las labores domésticas e incorpora a tu hijo/a en tareas simples a modo de juego o aprendizaje.



## ¿Sabías que...

- Según la Encuesta del SERNAM de 2009 sobre el Uso de Tiempo en la Región Metropolitana, los hombres en promedio realizan un 29% del trabajo doméstico no remunerado mientras que las mujeres un 71%.
- En la Encuesta IMAGES del mismo año (referida a padres y madres que viven juntos), realizada en las tres ciudades más grandes de Chile, un 63,7% de los hombres y un 80% de las mujeres señalaron que el cuidado diario de los hijos/as lo realiza siempre o usualmente la madre.
- Recuerda que la paternidad se aprende con la práctica. Es natural tener algunos temores y preocupaciones y no saber a veces cómo ser padre. Confía en ti mismo y en las observaciones que haces de tu hija/o.
- Comparte con la madre los dilemas, dudas, 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/as.
- Una presencia de calidad y de tiempo compartido con tu hija/o es clave en su desarrollo y es tan importante como el rol de la madre.
- Papá y mamá pueden tener estilos de crianza diferentes. Es importante que ambos se pongan de acuerdo en pautas de crianza comunes frente a sus hijos/as. La coordinación entre padre y madre (estén juntos o separados) es una tarea clave y una responsabilidad de ambos.



## ● Encontrando un equilibrio entre paternidad y trabajo

En un estudio sobre paternidad realizado en el sistema de salud chileno se encontró que la principal barrera que mencionan los papás para participar más en su paternidad es el contexto laboral (jornada laboral extensa, falta de permisos, etc.) (CulturaSalud – MINSAL, 2012). Para superar este tipo de dificultades:

### **Cuida que las tensiones del trabajo y la carga laboral no afecten tu paternidad.**

- Pide permiso en tu trabajo para asistir a las actividades relacionadas con la educación de tu hija/o (reunión de apoderados, entrevistas con las/os educadoras/es, 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/a procura estar informado de sus avances, de lo tratado en esas actividades e involucrado en todo lo que puedes hacer en casa.
- Si trabajas a jornada completa procura que el tiempo de cuidado que pasas con tu hija/o sea de calidad (ten contacto físico y con la mirada, evita distracciones como la TV o el teléfono, comparte momentos exclusivos, mantén un buen trato, pon atención a sus necesidades, muestra interés por sus gustos y preferencias, etc.).





## Algunos recursos de apoyo a la paternidad:

Puedes encontrar información en temas de crianza en el portal web de Chile Crece Contigo [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl) Consulta allí textos de apoyo a la paternidad como “Acompañándote a Descubrir” y “Descubriendo Juntos”, además de otros materiales disponibles.

En la Red Chile Crece Contigo puedes encontrar la oferta disponible de talleres de apoyo a la crianza o talleres “Nadie es Perfecto”.

Si necesitas orientación de especialistas, puedes llamar gratuitamente a los teléfonos de Fonoinfancia (800 200 818) y Salud Responde (600 360 7777).

Siempre es un recurso y apoyo valioso conversar con otros padres acerca de temas de paternidad que quieras compartir y/o preguntar.

## ● Ser padre adolescente

**Como padre adolescente entras en una experiencia en la cual se aceleran algunas etapas de tu desarrollo.**

Tu experiencia como papá adolescente va a estar influida por tu actitud y compromiso hacia la paternidad. También por los apoyos con que cuentes; busca a familiares, amigos, profesores y personal de salud que estén dispuestos y disponibles para ello.

Es vital que estés presente en la vida cotidiana de tu hija/o aunque no vivas con la madre.

En Chile cada año nacen cerca de 30.000 niños o niñas de una madre adolescente.

Como padre adolescente tienes derecho a ejercer tu paternidad, a participar y tomar decisiones respecto al cuidado y crianza de tu hijo/a, a contar con apoyos y a terminar tus estudios.

Tan importante como el desarrollo de tu hijo/a es tu propio desarrollo como joven, así como el de la madre.

Busca un equilibrio entre el estudio, el trabajo y la vida afectiva con las tareas de cuidado de tu hijo/a.



## ● Ser padre cuando no se es pareja de la madre

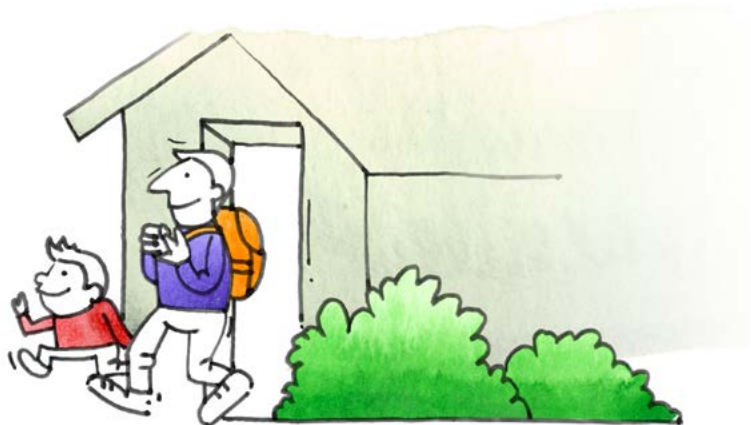
**Aunque no vivas con tu hijo/a, igualmente puedes ser un padre activo y eso impactará positivamente en su desarrollo.**

Actualmente la separación de parejas que han tenido hijos/as es una realidad frecuente, al igual que la formación de nuevas parejas y familias. Si no vives con la madre de tu hijo/a, la coordinación con ella para organizar el cuidado del hijo/a es fundamental.

Si no vives con tu hijo/a procura que el tiempo de cuidado que pases con él/ella sea de calidad y preocúpate también de tener tiempos exclusivos para dedicarle.

Tan importante como entregarle cuidados es proveer económicamente las necesidades de tu hijo/a.

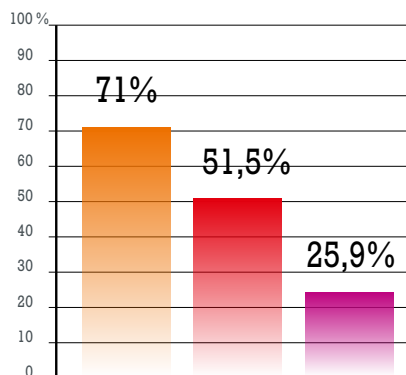
Acuerda con la madre un sistema de cuidados: ello puede ir desde la tuición compartida al llamado régimen de visitas. Desde junio de 2013 existe una nueva ley para regular la custodia de los hijos en caso de separación, puedes consultarla en: <http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1052090>



## ● Buen trato en la paternidad

El maltrato infantil es un tema prevalente 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 madre y/o padre.
- Un 51,5% ha sufrido alguna vez violencia física de parte de su madre o padre.
- El 25,9% de los niños y niñas ha sufrido alguna vez violencia grave de parte de su madre o padre.



La mayor parte del maltrato infantil es ejercida por sus cuidadores principales.

El buen trato o la crianza respetuosa es una condición clave para el desarrollo de los niños y las niñas.

Cuida tu salud mental, la carga de trabajo y de estrés y ten conductas de autocuidado como las que se mencionan en el recuadro “Cuidando mi salud como padre”.

Cuida la relación con la madre de tu hija/o y resuelvan los conflictos pacíficamente.

Recuerda que recurrir a castigos físicos u otras formas de violencia jamás se justifica como método de enseñanza. Algunas formas de violencia física son: cachetadas, golpes, patadas, combos, coscorriones, tirar el pelo o las patillas, etc.; algunas formas de violencia

psicológica son: insultos, garabatos, descalificaciones, humillaciones, amenazas, comparaciones que menoscaban, encierros, etc.

Evita cualquier situación de violencia con la madre u otros familiares del hogar. Son formas de violencia intrafamiliar: violencia física, violencia psicológica y verbal, violencia sexual, etc.

Pide ayuda a tu red familiar, de amigos o a algún especialista en el centro de salud cuando te sientas sobrepasado o en riesgo de practicar malos tratos.



## ● Ser padre es más que proveer



La mayoría de los hombres siente todavía que su función primordial en la familia es proveer económicamente.

Si bien tu aporte económico es muy importante para el desarrollo de tu hija/o, especialmente si no vives con él o ella, ser papá es mucho más que proveer económicamente, implica también entregar afecto, cuidados y criar activamente a tus hijos/as.

## ● Cuida la relación con la madre de tu hija/o

Una buena relación con la madre de tu hija/o es un pilar de la paternidad. Cuida esa relación, vivas o no vivas con la madre de tu hija/o, seas o no su pareja.

Es positivo que las parejas y ex parejas aprendan a negociar las decisiones y acuerdos de crianza de sus hijos/as.



Coordínate con la madre para que tu hijo/a tenga las mejores condiciones para su desarrollo; acuerda y distribuye con ella horarios y tareas de cuidado. No se desautoricen ni descalifiquen mutuamente frente a los hijos.

Se ha observado que en aquellas parejas que tienen menos conflictos hay una mayor participación del padre, mientras que en parejas con más conflictos tiende a darse una paternidad menos implicada.

## ¿Qué puedes hacer en caso de conflictos con la madre?

Discutir o negociar con la madre de tu hijo/a no es lo mismo que agredirse o llegar a la violencia.

En caso de que tengas diferencias, discusiones o peleas con la madre de tu hijo/a, es importante que ambos lo enfrenten sin producirle conflictos o daños al niño o niña.

La exposición de los hijos/as al alto conflicto o violencia entre los padres –vivan juntos o separados– tiene un impacto negativo en su vida.

Si hubiera mucha tensión en la relación entre padre y madre procuren buscar estrategias para bajar esa tirantez y para resolver pacíficamente los conflictos.

Si discutes fuertemente con la madre, preocúpate de no hacerlo frente a tu hija/o.

Nunca se agredan con la madre de tu hijo/a. Si la tensión sube mucho y se ponen en riesgo de agresión o violencia (física, psicológica, verbal u otra) es mejor retirarse de la escena y conversar en otro momento.

Los hijos no deben ser puestos “al medio” de los conflictos o tensiones entre los padres y tampoco se les debe hacer tomar partido por uno u otro.

Si tu hijo/a ha sido testigo de una pelea fuerte entre padre y madre o de violencia, se le debe explicar lo que ha sucedido, contenerlo emocionalmente, monitorear si queda afectado por varios días y evaluar una eventual consulta con un especialista en salud mental de niñas/os.

Parejas o padres con alto nivel de conflicto requieren a veces buscar apoyo para mediar y resolver sus problemas, evitando que las tensiones o quiebres de pareja afecten la relación de ellos con los hijos/as y su cuidado. En ese caso es recomendable buscar apoyo con familiares o amigos o con especialistas en salud mental del centro de salud.

En el caso de una separación, es un desafío tener una buena relación con la madre de tu hijo/a, sin alto conflicto, sin agresiones, sin poner a los hijos en contra del otro, y negociando temas fundamentales, tales como la provisión económica, la tuición o custodia, la crianza, etc.

## ● Cuidando mi salud como padre

Para ejercer tu paternidad es importante también que te preocupes de tu salud. Para ello:

- Cuida tu calidad de vida y la calidad de vida familiar.
- Cuida tus espacios de diversión personal y los que compartes con tu hijo/a.
- Haz actividad física.
- Ten una alimentación saludable.
- Cuida tu descanso y sueño.
- No seas trabajólico.
- Dedica a tu hijo/a un tiempo de calidad.
- Conversa de tus problemas y preocupaciones (con tu pareja, familiares, amigos, etc.).
- Pide ayuda 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 en el largo plazo.
- Acude a tu consultorio y hazte el Examen de Medicina Preventiva, que es una garantía GES, gratuita; en este control se realizarán los exámenes que correspondan a tu edad y factores de riesgo.



## OTROS RECURSOS

- [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)
- Campaña de Paternidad Activa EMPAPATE del ChCC. Disponible en:  
<http://www.crececontigo.cl/empapate/>
- Campaña Internacional de Paternidad Men Care: ¡Tú eres mi papá! Disponible en:  
<http://www.campanapaternidad.org/>

