



## Información y recomendaciones para acompañar a tu hija o hijo



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 o niña".**

## ¿Sabías qué 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.



## Cómo ser un papá activo:

- Participa en el cuidado diario de tu hijo o hija, en vestirle, en alimentarle, en su baño, en las mudas, en hacerle dormir.
- Comparte con la mamá las actividades domésticas del hogar.
- Sé afectuoso, entrega amor incondicional y buen trato.
- Estimula el desarrollo de tu hijo o hija, leyendo cuentos, contando historias, cantando, escuchando música juntos, apoyándole en sus iniciativas y jugando juntos.



## Ser papá...

### ...en la gestación:

- Conversa con la mamá las inquietudes y expectativas de ambos.
- Construye una relación directa con tu guagua desde el inicio, háblale, ponle tu música favorita, siente sus movimientos en el vientre.
- 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 y la visita guiada a la maternidad. ¡Pueden ser de mucha ayuda!



## Ser papá...

### ... en el nacimiento:

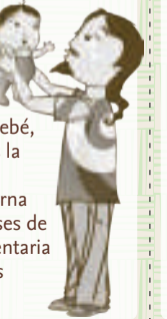
- Conversa con la mamá si quiere que la acompañes durante el parto, parto y el postparto.
- Si ambos están de acuerdo, exige poder acompañar a la mamá en el parto, parto y posparto
- Recuerda que al acompañar y apoyar a la mamá estás cuidando a tu hijo o hija.
- Acuerda con la mamá y pregunta al equipo de salud si puedes participar cortando el cordón umbilical, haciendo contacto piel a piel y acompañando a tu guagua en los procedimientos de rutina. Si tienen su parto en la red pública de hospitales, recibirán los implementos del Programa de Apoyo al Recién Nacido(a), por lo que podrán retirar los paquetes al alta de la maternidad.



## 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.
- Muda a tu guagua, sácale los chanchitos, pásala, báñala, consuélala cuando llore. Aprovecha los momentos cotidianos para mostrarle que puede contar contigo.
- Apoya a la madre para que le dé sólo pecho a tu bebé, porque la leche materna es la mejor alimentación. Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad, y después complementaria a la alimentación, al menos hasta los 2 años.



## Ser papá...

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

- Demuestra a tu hijo o hija amor incondicional diariamente.
- Participa diaria y activamente en su descanso, juegos y baño.
- Aprende a consolar a tu hijo o hija y atiende siempre sus necesidades cuando esté cansado, asustado, triste o molesto.
- Pon límites con cariño y respeto.
- 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.
- Habla mucho con él o ella desde el nacimiento y usa 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.
- 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.
- Hazte el Examen de Medicina Preventiva en tu centro de salud. Es una garantía GES gratuita.
- Si bebes alcohol hazlo con moderación. Nunca conduzcas cuando bebas.
- Evita el tabaco, ya que afecta la salud de tu hijo(a) y también la tuya a largo plazo.



## Derechos, trámites e información

- **Haz uso de tu permiso postnatal masculino.** Si eres trabajador con contrato tienes derecho a 5 días de permiso pagado, excluyendo el descanso semanal, o a distribuirlos dentro del primer mes desde la fecha de nacimiento. Este permiso también se otorga al padre que se encuentre en proceso de adopción. Debes pedir este permiso por escrito a tu empleador/a, quien no lo podrá negar, pero puede exigir el certificado de nacimiento del niño o niña que otorga el Servicio de Registro Civil e Identificación. Si el permiso se ejerce el día del parto, la acreditación la puedes hacer en forma posterior. Más información en: [www.dt.gob.cl](http://www.dt.gob.cl)
- Participa en los talleres educativos y de crianza "Nadie es Perfecto". Pregunta por estos u otros talleres en tu centro de salud.
- Inscribe a tu hijo o hija en el Registro Civil.



## Permiso Postnatal Parental para el Padre

La madre puede **traspasarte semanas de su permiso postnatal** en la última etapa de éste.

- Si la madre de tu hijo decide tomarse 12 semanas completas, puede traspasarte hasta un máximo de 6 semanas completas.
- Si la madre de tu hijo o hija decide tomarse 18 semanas a media jornada, puede traspasarte hasta un máximo de 12 semanas en media jornada.
- **Debes avisar a tu empleador** por carta certificada con al menos 10 días de anticipación a la fecha en que harás uso de este derecho, con copia a la Inspección del Trabajo y al empleador/a de la madre.
- Como padre tienes derecho a licencia por enfermedad de hijo o hija menor de un año, en acuerdo con la madre o en ausencia de la misma.
- Si necesitas más información consulta en [www.dt.gob.cl](http://www.dt.gob.cl)

