

# Paternidad activa

**Criar y cuidar es también tarea de hombres: ¡Empápate!**

La incorporación activa de los padres en la crianza de hijos e hijas desde la gestación, beneficia su desarrollo integral y el bienestar de toda la familia.



## ¿Sabías que...

Niños y niñas que cuentan con un padre involucrado durante su infancia, tienden a presentar:

- Menos problemas conductuales.
- Mejor rendimiento escolar.
- Menos conflictos con la ley.
- Mejores indicadores de salud mental en la adolescencia.

Ser un **papá activo** implica **proveer económicamente**, pero es mucho más que eso:



## 7 claves para ser un papá activo:

### 1. Construye un vínculo con tu hija o hijo desde la noticia del embarazo:

A lo largo de toda la gestación, tu guagua podrá vincularse con la mamá y también contigo.

Háblale, cántale, siente sus movimientos. Elige junto a tu pareja, el nombre.



Alrededor del cuarto mes de gestación, las guaguas comienzan a escuchar.

Tu voz y tu música preferida son excelentes medios para comunicarse.

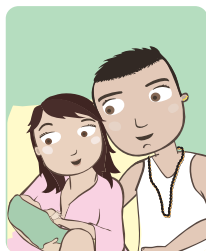


### 2. Asiste a sus controles, ecografías y talleres prenatales:

Anota todas las fechas y pide certificados para presentar en tu trabajo. Si no pudiste estar en alguna de estas actividades, pide a la madre que te cuente cómo va la gestación de tu hijo o hija y cómo puedes apoyarla.

### 3. Participa activamente en el nacimiento de tu hija o hijo:

Chile Crece Contigo establece que las madres pueden estar acompañadas por el padre o persona significativa **a lo largo de todo el parto**, en los hospitales de la red pública de salud.



### 4. Sé protagonista de su cuidado diario:

Calma su llanto, múdale, cambiale su ropa, báñale, prepara su comida y aliméntale. Es en estos momentos de cuidado diario donde se construye la seguridad en el apego entre tu hijo o hija y tú.



### 5. Construye momentos exclusivos con tu hijo o hija:

Ir de paseo a algún lugar que les guste a ambos, un juego que sólo hacen entre los dos, una canción que tú le enseñaste. En resumen, cualquier actividad que sea sólo entre ustedes y que ambos disfruten.



### 6. Encuentra un equilibrio entre paternidad y trabajo:

Muchas veces es difícil conciliar ambas cosas, pero los niños y niñas crecen rápidamente y hay muchos momentos que no vuelven a repetirse.



### 7. Cuida y cría siempre con respeto y buen trato:

Cada etapa de tu hijo o hija trae desafíos y satisfacciones. Sus necesidades serán también diferentes a medida que vaya creciendo. Acompañale en su desarrollo con paciencia y cariño. **Cuando necesites ayuda u orientación llama gratis a Fonoinfancia desde cualquier lugar del país y un equipo de psicólogos te apoyará.**

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

**Fonoinfancia**  
**800 200 818**  
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza  
**Fonoinfancia 800 200 818**  
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. [fonoinfancia.cl](http://fonoinfancia.cl)

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.