

Guía para padres

Paternidad activa y corresponsabilidad en la crianza

Gobierno de Chile

gob.cl

Chile crece contigo

Protección Integral a la Infancia y Adolescencia

Gobierno de Chile
Ministerio de Desarrollo Social y Familia/ Subsecretaría de la Niñez
Ministerio de Salud/ Subsecretaría de Redes Asistenciales
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF
Fundación CuturaSalud

Guía para padres: Paternidad activa y corresponsabilidad en la crianza, desde la gestación hasta los 9 años.
Novena edición: 2026
ISBN: 978-92-806-4730-3
Ejemplares: 35.000 ejemplares
Imprenta: Trama Impresores

Autores novena edición:
Cecilia Moraga Gutiérrez, Chile Crece Contigo, Ministerio de Salud.
Francisco Aguayo Fuenzalida, Fundación CulturaSalud.
Eduardo Kimmelman Feder, Fundación CulturaSalud.

Colaboradores novena edición:

Ministerio de Salud:
• Juan Herrera Burrot, División de Atención Primaria.
• Damaris Meza Lorca, División de Atención Primaria.

Subsecretaría de la Niñez:
• Claudia Zamora Reszczynski, División de Promoción y Prevención

Sociedad Civil:
• Pascale Pagola Davis, Almademamá.
• Sebastián Berríos Arias, Tribu Papás.

Diseño novena edición:
• Paula Zapata Díaz, Subsecretaría de la Niñez, Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

Autores de ediciones anteriores:
Francisco Aguayo Fuenzalida, Fundación CulturaSalud.
Eduardo Kimmelman Feder, Fundación CulturaSalud.

Esta publicación está disponible en: www.crececontigo.gob.cl y www.unicef.cl
Prohibida su venta o reproducción parcial o total

Gobierno de Chile gob.cl
Ministerio de Desarrollo Social y Familia Gobierno de Chile
Ministerio de Salud Gobierno de Chile
Chile crece contigo Protección Integral a la Infancia y Adolescencia
CULTURASALUD
unicef

El artículo 18 de la Convención sobre los Derechos del Niño establece que:

Ambos padres tienen la responsabilidad primaria de la crianza y el desarrollo de sus hijos e hijas.

El bienestar del niño y niña se logra cuando ambos padres, se encuentran involucrados activamente en su crianza.

Esta guía reconoce y celebra la riqueza y diversidad de las familias que componen nuestra sociedad en Chile, entendiendo que cada forma de amor y compromiso en la crianza contribuye de manera única al bienestar de nuestros niños y niñas.





Presentación

“Guía para padres PATERNIDAD ACTIVA Y CORRESPONSABILIDAD EN LA CRIANZA”, fue preparada por:

- Ministerio de Desarrollo Social y Familia,
- Ministerio de Salud
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef)
- Fundación CulturaSalud.

Este material educativo está dirigido a los **padres biológicos, a los padres adoptivos, a los padrastros, a los abuelos que crían o a quienes han asumido el rol de padres; vivan o no con su hijo o hija.**

El objetivo de este material es entregar información práctica para:

- Participar activamente como padre durante la gestación y el proceso de nacimiento.
- Promover su participación activa en el cuidado y la crianza de su hijo o hija.

De este modo, nuestro país podrá avanzar hacia una crianza respetuosa de niñas y niños, en la corresponsabilidad al interior de las familias y una cultura de mayor igualdad y satisfacción entre mujeres y hombres.

Índice

¿Qué es la paternidad activa y corresponsable? 9

¿Qué es ser un papá activa y corresponsable? 10

Ventajas para tu hijo o hija de tener un papá activo 11

Ventajas de la coparentalidad.....12

Beneficios para el hombre de ser un papá activo.....13

¿Cuál es la oferta de salud durante la gestación? 14

¿Qué debes saber sobre la gestación de tu hijo o hija?...16

¿Cómo ser un papá activo durante la gestación?..... 18

¿Cómo ser un papá activo en el nacimiento? 23

¿Cómo ser un papá activo en el trabajo de parto? 25

¿Cómo ser un papá activo en el parto? 27

¿Cómo hacer los trámites legales? 29

¿Cómo involucrarte en el puerperio? 30

¿Qué es el ajuar de Chile Crece Contigo? 31

¿Cómo puedes portear a tu guagua? 33

¿Cómo puedes apoyar a la mamá en la lactancia materna? 34

Los controles de salud de tu hijo(a)..... 36

Ser papá activo en los primeros días de vida de tu guagua 37

Ser papá activo los primeros meses de vida de tu guagua ... 38

Ser un papá activo cuando no eres pareja de la madre de tu hijo o hija.....39

Ser papá activo los años de vida de tu hijo o hija.....40

Cuidando tu salud como padre 44

Cuida tu salud mental paterna..... 45

¿Cómo pedir ayuda? 45



¿Qué es la paternidad activa y corresponsable?

La **paternidad activa** es un enfoque que busca que el **padre esté presente de manera física, emocional y mental en la vida de su hijo o hija**. Esto significa que el **padre participa de manera activa en su crianza, cuidado, y desarrollo, incluyendo también la parte económica**.

Este enfoque está basado en:

1. La **teoría del apego** que demuestra que la presencia activa del padre en el **proceso de crianza es crucial para el desarrollo de un vínculo de apego seguro**; y éste es **fundamental para la formación de la autoestima y la capacidad del niño y niña para enfrentar desafíos emocionales.**

2. Estudios de psicología del desarrollo y de parentalidad **han demostrado que los padres involucrados en la crianza promueven el bienestar, el desarrollo integral y la salud mental de sus hijos e hijas.**

3. En la perspectiva de igualdad de género que **promueve la coparentalidad y la corresponsabilidad en la crianza, por lo que el padre no cuida sino que trabaja en equipo.**

4. **Las leyes y las políticas públicas de cuidado y protección de la infancia.**

5. Cambios sociales y culturales que **han apoyado la valoración del rol del padre en los modelos de crianza.**



¿Qué es ser un papá activo y corresponsable?

Un padre activo y corresponsable:

- **Expresa su amor de manera verbal y no verbal**, generando un ambiente de seguridad emocional incondicional en la relación.
- **Está disponible** para **satisfacer las necesidades de su hijo(a).**
- **Está disponible para calmar y consolar** a su hijo(a) en sus momentos de llanto, dificultad o estrés.
- **Estimula el desarrollo de su hijo o hija** en cada etapa de su vida de acuerdo con su edad e interés.
- **Dedica tiempo a escuchar** los deseos, ideas y preocupaciones del hijo o hija, lo que no sólo construye un vínculo de confianza, sino que también permite que él o ella desarrolle habilidades de comunicación y seguridad en sí mismo(a).
- **Participa en la educación de su hijo(a)** incentivando la curiosidad y apoyándole en tareas o actividades escolares.
- **Participa en la crianza**, compartiendo con la mamá los cuidados, como: alimentar, vestir, pasear, hacer dormir, jugar, bañar y enseñar a su hijo o hija.
- Es un **modelo de conducta positiva fomentando valores como el respeto, la responsabilidad, la empatía y la honestidad** lo que ayuda al desarrollo moral y social de su hijo o hija.
- **Instala rutinas, estructura consistentes** y en función de la edad y autonomía del niño(a).
- **Usa las estrategias de disciplina de manera respetuosa, poniendo límites claros** de acuerdo con su edad y en un marco de buen trato.
- **Comparte las tareas domesticas con la madre, realizando** actividades como: hacer el aseo, ordenar, comprar, cocinar, lavar loza y ropa, etc.

La coparentalidad, es decir el trabajo en equipo entre ambos padres y los demás cuidadores, ayuda a lograr el mejor ambiente para el desarrollo de tu hijo o hija.

Ventajas para tu hijo o hija de tener un papá activo:

1. Él o ella podrá **tener contigo un vínculo de apego seguro contigo, el cual se construye con los cuidados e interacciones diarias desde el primer día y en los primeros años**. Esta confianza y seguridad le permitirá explorar su ambiente y ser consolado por ti cuando lo necesite.
2. Tendrá una buena autoestima porque **se sentirá querido(a) y valorado(a) por ti.**
3. **Tendrá confianza en sus habilidades y capacidades** porque las ha experimentado con autonomía progresiva y refuerzo positivo.
4. **Podrá entender y expresar sus emociones** lo que sirve para aprender a manejarlas progresivamente, enfrentar situaciones difíciles y manejar la frustración.
5. **Desarrollará habilidades sociales** como empatía, escucha, respeto, tolerancia y habilidades de comunicación con otros.
6. **Tendrá motivación para aprender y mejorará habilidades cognitivas** como atención, memoria y resolución de problemas.
7. **Enfrentará mejor los desafíos de la vida** con mayor adaptación y positivismo.
8. **Tendrá una mejor salud física y mental** y menos comportamientos de riesgo en la adolescencia.
9. Será natural para él o ella que **cualquier rol puede ser realizado por una mujer u hombre**.



Ventajas de la coparentalidad



La coparentalidad, es decir, hacer equipo entre el padre y la madre (sean o no pareja) es beneficioso porque:

- Se **reduce el estrés en el cuidado** y **se mejora el bienestar emocional de ambos padres** porque al compartir las responsabilidades de crianza se **aliviana la carga física y mental de las tareas domésticas y el cuidado de los niños(as).**
- **Mejora la comunicación entre la pareja o mamá del niño(a)** porque hay **más disposición a conversar, tomar decisiones, compartir preocupaciones y apoyarse mutuamente** en las tareas parentales.
- **Mejora el vínculo emocional** porque al **compartir responsabilidades**, logros y desafíos de la experiencia de crianza, se siente apoyo mutuo y satisfacción.
- La relación se siente más **equilibrada, con más igualdad de poder y respeto mutuo**.
- **Se logran más espacios de autocuidado** personal al poder hacer turnos y **confiar en el otro.**

Beneficios para el hombre de ser un papá activo

El **papá involucrado en la crianza** suele:

- **Desarrollar y reforzar su identidad** como padre, mejora su autoestima y le permite crecer en otros aspectos de su identidad.
- **Tener más confianza en su capacidad** de influir positivamente en el desarrollo de su hijo(a).
- **Tener una mejor relación padre-hijo(a)** y **mayor satisfacción con la vida familiar.**
- Presenta **mejor calidad en la relación de pareja o con la madre.**
- Presenta una **mejor salud mental y emocional**, **mayor satisfacción con la vida y mayor sentido de pertenencia a la familia.**
- **Cuida más su salud y tiene estilos de vida saludable;** así como también **menos comportamientos de riesgo.**
- Desarrolla una masculinidad más igualitaria, donde **la empatía, la corresponsabilidad y la afectividad son dimensiones importantes.**



¿Cuál es la oferta de salud durante la gestación?

- **Controles de salud prenatal, detección de riesgos psicosociales y en salud mental.**
- **Control de salud oral**
- **Control con nutricionista**
- **Exámenes y ecografías.**
- **Talleres grupales de educación prenatal**
- **Entrega de leche, vacunas y suplementos.**



Escanea este código para revisar el material

En el primer control de gestación se entrega la **"Guía de Gestación y Nacimiento"**, la cual contiene información de todas las etapas de la gestación, el nacimiento y el puerperio. Detalles del crecimiento, desarrollo y los cuidados mes a mes. Los cuidados de la guagua y tus derechos.



Escanea este código para revisar el material

Agenda de Salud de la Mujer

Esta agenda permite que el equipo de salud anote datos relevantes de la gestación y las recomendaciones en cada control. Se recomienda tener siempre con uno esta información, para poder usarla rápidamente en caso de emergencia. Se entrega en el primer control de salud de la gestación.



Escanea este código para revisar el material

Guía para el uso de Videos de Ejercicios y Actividad Perinatal

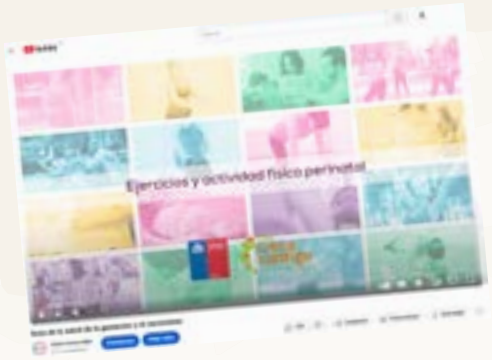
Donde se entregan recomendaciones especiales para cada trimestre sobre ejercicios y actividad física desde la gestación hasta los seis meses post parto. Se entrega en los primeros controles de salud de la gestación.



Escanea este código para revisar el material

Triptico del Ajuar

Informa sobre todo lo que contienen los dos paquetes del ajuar y cómo se accede a este beneficio. Se entrega primeros controles de salud de la gestación.



Escanea este código para revisar el material

Video la Ruta de la Salud de la Gestación y nacimiento

Se recomienda ver el video La ruta de la salud de la gestación y el nacimiento. Mira este video y te informarás rápidamente de toda la oferta de servicios y garantías que te ofrece la red pública de salud, desde el primer control de la gestación hasta el post parto. Infórmate y atiéndete con nosotros.



Escanea este código para revisar el material

Video Paternidad activa

Cápsula audiovisual que promueve la paternidad activa y corresponsabilidad en la crianza, desarrollada por el Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo.

¿Qué debes saber sobre la gestación de tu hijo o hija?

La **fecha probable de parto** se calcula contando 40 semanas desde el primer día de la última menstruación de la mamá, con un rango de semanas, es decir puede nacer desde las 37 hasta las 41 semanas. Desde la semana 41 se hace una vigilancia más frecuente y/o se induce el nacimiento. Si una guagua nace antes de la semana 37 se considera prematuro y va a necesitar cuidados especiales.

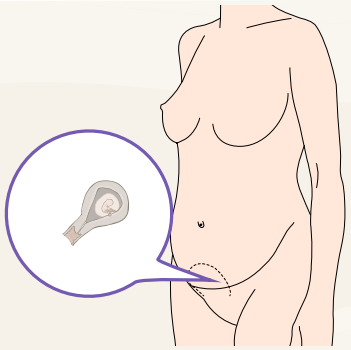
Tu guagua se nutre y respira a través de la placenta, por esto es importante que la mujer cuide su alimentación, su descanso y su bienestar durante toda la gestación.

Cuidar todo el periodo de gestación es muy importante, con especial atención a las primeras 12 semanas en las que se forman todos los órganos dentro del cuerpo de tu guagua.

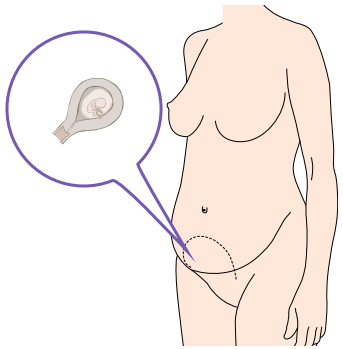
Por esto se recomienda que la casa esté libre de humo de tabaco y químicos y si vive con un gato, la mujer no debería limpiar la caja de arena para prevenir el contagio de toxoplasmosis que afectaría gravemente el desarrollo de tu bebé.



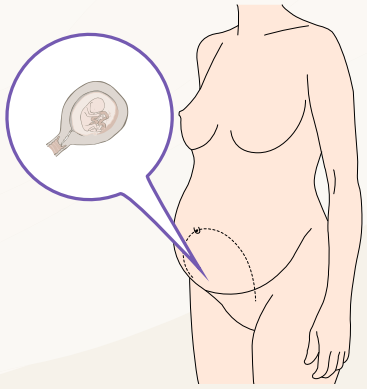
Entre **las semanas 5 y 8**, tu guagua medirá 2,5 cm aproximadamente y todos los órganos de su cuerpo se forman a una gran velocidad, la mamá podría sentirse con más sueño y más cansada.



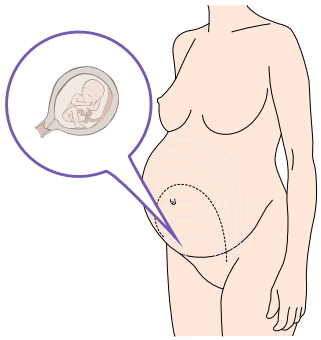
Entre la **semana 9 y 12**, tu guagua medirá 7,5 cm aproximadamente y en una ecografía usualmente se puede ver y escuchar su corazón latiendo.



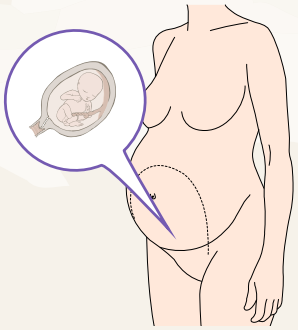
Entre la **semana 13 a 16**, tu guagua medirá 16 cm, ya puede tragar líquido amniótico, orinar y tiene muchos movimientos involuntarios.



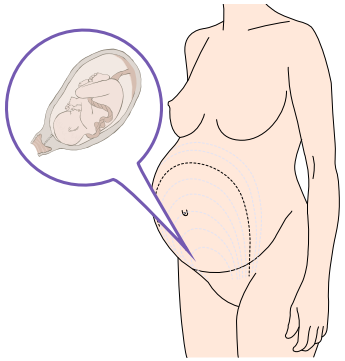
Entre la **semana 17 y 20**, tu guagua medirá 20 a 25 cm, ya puede escuchar sonidos del exterior. Tiene movimientos perceptibles por la mamá y tú podrás notarlos un par de semanas después colocando la mano sobre su vientre.



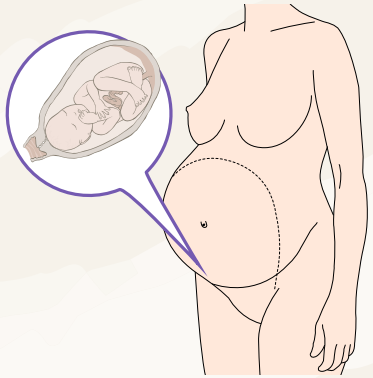
Entre la **semana 21 y 24**, tu guagua medirá 24 a 31 cm, ya hace movimientos voluntarios como chuparse el dedo o tocarse partes de su cuerpo, y es posible saber si será niño o niña, mediante una ecografía.



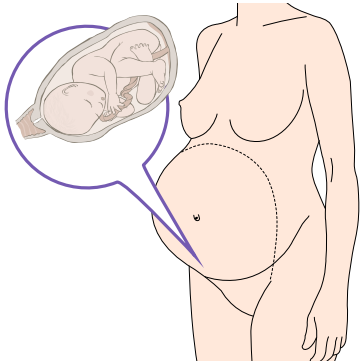
Entre la **semana 25 y 28**, tu guagua medirá 28 a 37 cm, puede abrir los ojos y distinguir entre luz y sombra, tiene menos espacio para moverse y la mamá sentirá cómo se acomoda.



En las **semanas 29 y 32**, tu guagua medirá 32 a 42 cm, se mueve más fuerte y rápido, la mamá puede tener insomnio, molestias bajo las costillas y calambres.



En las **semanas 33 y 36**, tu guagua medirá 36 a 47 cm, ya tiene bastante cabello y sus uñas están completas. Es común que la mamá tenga molestias o puntadas pasajeras en la zona pélvica e inguinal y acidez estomacal.



En las **semanas 37 y 40**, tu guagua medirá 40 a 50 cm, tu guagua ya está madura y al nacer podrá respirar por sí sola, regular su temperatura y succionar.

¿Cómo ser un papá activo durante la gestación?

El proceso de convertirte en padre es hermoso y desafiante, en especial si es tu primer bebé. El vínculo que establezcas con tu hijo o hija en esta etapa de gestación está muy mediado por tu relación con la madre. ***Demuéstrale tu apoyo y preocupación en acciones cotidianas concretas para proteger su bienestar durante la gestación.*** Semana a semana irán sucediendo cambios físicos, psicológicos y emocionales importantes. Apóyale en su alimentación, realizar ejercicio físico, expresar dudas y preocupaciones, programar y asistir a controles prenatales, a los talleres de preparación al parto, preparar el hogar. Todo esto ayudará a promover bienestar durante este tiempo tan transformador y especial como es el embarazo.

Te recomendamos:

Entrega apoyo emocional y afectivo a la mamá durante toda la gestación, especialmente cuando tenga alguna preocupación o malestar relacionado con el embarazo (cansancio, ansiedad, temor, mareos, náuseas, problemas para dormir etc.). Recuerda que su bienestar se traduce en un mejor desarrollo de tu guagua.

Construye una relación directa con tu guagua desde el momento en que te enteras de la gran noticia que serás padre. Siente sus movimientos, cántale, ponle música, háblale de ti, de lo que haces, lo que te gusta, tus comidas preferidas, exprésale buenas intenciones y deseos. El bebé te escucha y siente tu voz dentro del vientre materno.



Participa en todos los controles de salud prenatal. La atención primaria ofrece aproximadamente entre 6 a 9 controles durante la gestación, en los que se brinda un cuidado integral para promover una buena la salud de la madre y del bebé; y se entregan recomendaciones a seguir en casa que van a requerir tu apoyo. Lleven la agenda de salud para que el equipo anote toda la información relevante.

Participa en la ecografía. La atención primaria de salud de la red pública garantiza la realización de ecografias. Durante el embarazo, aquí podrás ver a tu guagua en la pantalla, escuchar sus latidos, preguntar, aclarar dudas y compartir con la mamá ese momento. Muchos hombres relatan que gracias a las imágenes de la ecografía pudieron ver a su bebé, esto lo sintieron como algo importante y motivante en su proceso de convertirse en padre. Puedes pedir un certificado de asistencia al equipo de salud para facilitar el permiso en el trabajo.

Anota y recuerda las fechas y horas del próximo control o exámenes. Ten en cuenta que las fechas del próximo control siempre se anotan en la Agenda de Salud. Si los derivan a otra atención, pide la hora y recuérdale a la mamá.
Si por alguna razón no puedes participar en los controles prenatales, pregúntale a la mamá, como va el proceso de gestación, qué se conversó en el control y cómo puedes apoyarla.



Asume que el embarazo es de ambos. Empodérate e informa en tu lugar de trabajo que están esperando un bebé, participa lo más que puedas del embarazo y busca bajar la carga mental de la mamá.

¿Cómo ser un papá activo durante la gestación?

Asiste a los talleres prenatales: En todos los establecimientos de salud existen talleres para las mamás y papás, consulta en tu centro de salud por la disponibilidad y horarios. Los **talleres de preparación al parto** te entregarán información muy valiosa para ti y te darán las herramientas para apoyar a la mamá durante el trabajo de parto, utilizar técnicas de alivio de dolor, y ayudarle a la mamá a relajarse y descansar. Y también para poder **reconocer las etapas del parto y el momento oportuno para ir a la urgencia de maternidad.** El **taller del Ajuar de Chile Crece Contigo y el uso de sus implementos** es otro taller muy recomendado donde tu participación es importante.



Apoya y motiva a la mamá de tu guagua para hacer juntos **actividad física y ejercicios durante la gestación** ya que esto mejora su condición física, previene molestias propias de la gestación, ayuda a regular el peso y mejora el estado del ánimo. Las recomendaciones de estos videos se pueden adaptar según su tiempo y estado físico.
Se recomiendan al menos 150 minutos de actividad física a la semana. Los que se pueden dividir en una rutina de 30 minutos por 5 días a la semana. Tu participación es importante para lograrlo. Ayudará al bienestar de la madre y su bebé.





Escanea este código para revisar el material

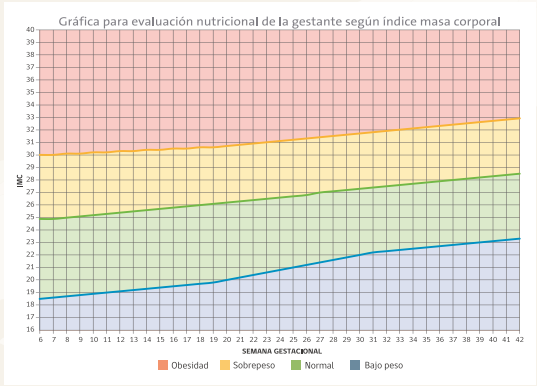
Participa con ella para hacer el plan de parto: este plan está en las *páginas 44 y 45 de la Agenda de Salud* y sirve para escribir las preferencias y los deseos de la mujer para el día del parto. En este plan se anotan preferencias para el trabajo de parto, como alimentación, música, aromas, movimientos, entre otros. Y también preferencias para el parto, como posiciones, tipos de analgesia, contacto piel a piel, entre otros. No todas las Maternidades están preparadas aún para ejecutar el plan de parto completo, pero se está trabajando para ello.

Recuerda que es un derecho de la mamá elegir quien la acompañará en cada control prenatal.



Uno de los pilares esenciales para el buen desarrollo de tu hijo o hija en esta etapa es que la madre y el padre, tengan una **alimentación sana**, idealmente comida casera, con un rico contenido de proteínas, grasas de buena calidad, verduras y frutas de la estación.

En las *páginas 17 y 18 de la* ***Guía de la Gestación*** se entregan recomendaciones útiles tales como: evitar la ingesta de productos procesados, azúcar, pasteles, bebidas y jugos enlatados. Es importante que los productos estén bien cocinados, por lo que se recomienda evitar el consumo de carnes, salchichas y pescados crudos o que estén parcialmente cocidos.



Revisa junto con la madre el carril del índice de masa corporal de la ***Agenda de la Mujer*** *(en la página 17)* para apoyarle a monitorear su incremento de peso y seguir las recomendaciones de su matrona y nutricionista.

Procura que la mamá esté en ambientes libres del humo de tabaco, sin consumo de alcohol, ni drogas, sin estrés y con un buen trato.

Si tú o tu pareja tienen dudas sobre consumo de alcohol o drogas, llama al número 1412 para hablar con un especialista en forma confidencial, gratuita y disponible las 24 horas del día.

En su ambiente debe sentirse contenida y bien cuidada. Eviten lugares y ambientes que provocan estrés, tensión, maltrato o violencia. La violencia psicológica, física o sexual durante la gestación genera daño sobre el desarrollo del bebé.

Si no **eres pareja con la mamá de tu guagua, procura acompañar a la madre durante la gestación**. Considera que una buena relación con la mamá facilitará el desarrollo del vínculo con tu hijo o hija.

Prepara con la mamá lo que necesiten en la casa para recibir a la guagua y **elijan juntos un nombre y orden de los apellidos** al momento de la inscripción en registro civil (Ley 21.334 "*Sobre determinación del orden de los apellidos por acuerdo de los padres*").

Asiste con ella a la **visita guiada a la maternidad** en el último trimestre del embarazo, sobre todo si es tu primera guagua, para conocer el lugar donde nacerá tu hijo o hija, conocer parte del equipo de salud, dónde se realizará el ingreso, el trabajo de parto, el parto y el puerperio.

Si quieres más información sobre los cambios que ocurren durante la gestación, te recomendamos leer la **Guía de la Gestación y el Nacimiento**, que puedes encontrar en la biblioteca en línea de Chile Crece Contigo en "Materiales para familias y cuidadores":
www.crececontigo.gob.cl/biblioteca



Escanea este código para revisar el material

Revisa en la página 44 de esta Guía, Cuidando tu salud como padre, es importante que tú también te sientas y estés bien.

¿Cómo ser un papá activo en el nacimiento?

Durante el proceso del nacimiento tu acompañamiento es muy importante, por lo tanto, procura acompañar y apoyar a la mamá en las diferentes etapas del nacimiento (preparto, parto, postparto). El dolor significa que hay contracciones, que permiten que el cuello del útero se dilate y el trabajo de parto progrese.

El momento oportuno para ir a la maternidad en un embarazo de término puede ser muy variable en cada mujer. Hay varios factores que pueden influir (dolor, partos anteriores, distancia).



Se sugiere el ir a la maternidad en la fase activa de parto. Para reconocer la fase activa existe una fórmula que puede ser muy útil: "**recuerda el 3:1:1"** que son contracciones uterinas cada **3 minutos**, que duren casi **1 minuto** de duración y por **1 hora**. Las contracciones son dolorosas y permiten que el parto avance. **Son una señal para moverse y para poner a la mamá en aviso que el bebé quiere nacer**. Luego de la contracción hay varios minutos de calma y tiempo para ayudar a la mamá a relajarse.



La mamá **tiene derecho a elegir quién la acompaña en el parto**, si ambos están de acuerdo, tú tienes derecho a estar presente en el nacimiento. **La Ley Mila (N° 21.372), resguarda el derecho de la mujer a estar acompañada.**

En sectores rurales puede ser necesario que la gestante esté más cerca del Hospital donde tendrás a tu hijo, apoya a la mamá en cumplir con esta indicación que favorece el bienestar materno y fetal. Tu matrona te dará la información necesaria.

Otras razones para ir a la maternidad en forma urgente son:

- Cualquier **sangramiento vaginal**, independiente de la cantidad.
- Tener **contracciones** en un embarazo que **no sea de término (menos de 37 semanas).**
- **Pérdida de líquido amniótico por la vagina, aproximadamente un 15% de las madres presentan la rotura de la bolsa** (o amnios) antes de empezar el parto, perdiendo líquido amniótico. **Se debe ir a la urgencia de la maternidad porque se requiere evaluación, manejo médico y prevención de infección**. Si esto ocurre antes del trabajo de parto se conoce como rotura prematura de membrana y puede generar complicaciones.
- Si siente una **disminución en los movimientos del bebé.**
- **Dolor fuerte** y **agudo en el tórax o estómago.**
- Temperatura **axilar mayor a 38°C.**
- **Dolor de cabeza intenso que puede estar acompañado de oír un zumbido o ver destellos de luz.**

Es importante agregar que muchas mujeres (no todas) verán salir el **"tapón mucoso"**, que es una secreción con aspecto de "clara de huevo con sangre", esto puede ocurrir días antes del parto, el mismo día y suele ser sanguinolento, **pero esto no es una hemorragia, es normal y no es motivo para ir a la maternidad.**

¿Cuál es el rol del hombre en la preparación del nacimiento?

- Lo más **importante es que la mamá se sienta apoyada por ti**, tanto en el preparto como en el parto, por lo tanto. **Conversa previamente con ella y pregúntale que espera de ti durante el proceso de parto.**
- **Averigua y participa en los talleres** de preparación al parto.
- Si ya han hecho el plan de parto de la Agenda de Salud, **lleva en el bolso todo lo que se requiera para desarrollar el plan: audífonos, aromas, alguna merienda, lista de música, etc.**
- En **vísperas del nacimiento**, preocúpate de tener un **plan para el día del embarazo** (cómo llegar al hospital, llevar el bolso, tener los documentos a mano) y **estar preparado** por si este se adelanta o hay nuevas variables.
- **Haz los trámites propios del ingreso al hospital**, lleva siempre su cédula de identidad y Agenda de Salud.
- **Ten a mano los teléfonos de urgencia** para pedir ayuda si fuera necesario y que están en las páginas 45 y 46 de esta guía.
- **Si no eres pareja con la mamá, conversa con ella la posibilidad de estar presente** en el preparto, parto y posparto; es fundamental que ella esté **de acuerdo con tu participación.**

¿Cómo ser un papá activo en el trabajo de parto?

Acompaña activamente a la mamá en la sala de preparto; **aplica todo lo aprendido en los talleres prenatales:**

- El trabajo de parto en un embarazo de término es el período en el que el cuello del útero se ira borrando y dilatando, es decir acortando y abriendo para facilitar la salida de tu bebé en el parto vaginal. Esto se produce a través de las contracciones uterinas regulares e intensas, llegando a la máxima dilatación de 10 cm. de diámetro. Para esto, ella va a necesitar tu compañía y apoyo físico y emocional en todo el trabajo de parto. parto. Pregúntale regularmente qué necesita ella que hagas.

- **Ayúdale a hacer técnicas para manejar del dolor**: Existen diversas técnicas para dar alivio y relajar a la mujer durante el trabajo de parto. Lo más importante es que ella se sienta acompañada y muy cuidada en todo momento. Algunos ejemplos útiles son: caminar, sentir la propia respiración (meditación y mindfulness), masaje suave con tus manos en cuello, hombros, espalda y espalda baja (zona sacrolumbar). Puedes usar un aceite de masaje y también puede servir una pelota u otro objeto diseñado para masaje. Aplicar calor en espalda baja puede dar mucho alivio y bienestar.

- **Ayúdale a movilizar su pelvis**: Con movimientos en todas las direcciones. Para facilitar este movimiento, ofrécele sentarse en la pelota de nacimiento (o balón kinésico), en la "lenteja" sobre la silla o la cama. También puede estar de pie apoyándose sobre ti o una pared. Este movimiento libre ayudará a dar alivio en las contracciones y también ayudará a tu bebé a descender y encajarse por la pelvis de la mamá.



- **Ayúdale a moverse libremente**: Cada contracción guía a la mamá para moverse y encontrar diferentes posturas y posiciones para facilitar el parto. Es importante que ayudes a la mamá a sentir su cuerpo y a moverse libremente lo que además le ayudará a llevar el dolor de la contracción.

Video: Preparto activo en casa



Escanea este código para revisar el material

Video:
Preparto activo en la maternidad



Escanea este código para revisar el material

- **Ayúdale a adoptar diferentes posiciones**: en cuatro apoyos en el suelo (sobre un mat o colchoneta), en cuclillas, de pie, de pie con inclinación lateral, sentada, sentada e inclinada hacia adelante, acostada de lado con cojín entre las piernas.
- **Ayúdale a colgarse** de una tela. La suspensión brinda una sensación de bienestar y da alivio del dolor durante cada contracción. Permite descomprimir el útero sacando el peso de brazos, cuello, cabeza y caja toracica gracias a la suspensión.
- **Ayúdale a recibir rebozo:** Es una técnica ancestral que se usa para dar confort y bienestar usando una tela de algodón de diferentes maneras. “El caramelo” es la más usada. La mujer está en 4 apoyos y se envuelve con la tela la pelvis, apretando la tela con la mano derecha en la cadera derecha y la mano izquierda en la cadera izquierda. Se hace un movimiento rápido, corto y continuo durante la pausa (es decir, entre las contracciones) Esto ayuda a relajar los músculos y ligamentos que rodean la pelvis.
- **Pregúntale lo que quiere** que hagas, y evita cuestionar su respuesta.
- Dale también **momentos de silencio, sobre todo durante las contracciones**.
- Apoya sus **vocalizaciones durante las contracciones**.

Al nacer tu bebé, se **realiza una evaluación muy rápida de su estado de salud general al primer y a los cinco minutos de vida, ésta se llama Apgar**.

Los procedimientos de rutina **después del contacto piel a piel** son medir su estatura, su peso, hacer aseo y profilaxis ocular, aseo del muñón del cordón umbilical, **recibe vitamina K y las vacunas** según calendario.

Acuerda previamente con equipo de salud qué acciones quieres y puedes hacer una vez nacido tu hijo o hija: recibir a tu guagua, cortar el cordón umbilical, acompañar a la mamá cuando hace contacto inmediato piel a piel inicial, hacer tú contacto piel a piel con la guagua, acompañar al bebé mientras se le hacen los procedimientos de rutina.



¿Cómo ser un papá activo en el parto?

El parto requiere mucha paciencia para esperar que descienda la cabeza de la guagua a través del canal vaginal. **Este momento es muy emocionante para ti y la mamá, y el equipo de salud estará atento en todo momento de brindar los cuidados necesarios para dar bienestar a la madre y el bebé**, mediante la auscultación de latidos cardiacos de tu bebé, la monitorización intermitente y/o continua según indicación médica.

- **Preocúpate de apoyar a la mamá verbal y físicamente en la forma que ella mejor lo considere**. Vive este momento maravilloso conectado al parto. Se recomienda al equipo de salud respetar los pujos espontáneos en su parto.
- Una vez nacida tu guagua, y si lo deseas, **pide al equipo de salud cortar tú mismo su cordón umbilical**.
- **Pide que la madre realice contacto piel a piel inmediato con tu guagua por al menos 30 minutos**, idealmente 1 hora después del parto o cesárea. Esta es la mejor manera para tu bebé de adaptarse a la nueva vida extrauterina, para regular su temperatura e iniciar la lactancia materna en la primera hora de vida. El ambiente debe estar temperado y la madre y tu bebé en buenas condiciones. **Tu acompañamiento es importante para ayudar a la madre mientras hace contacto piel con piel**. Pide que pongan una almohada bajo su brazo y que se sienta tranquila y relajada después de la gran experiencia de haber dado a luz. **Viene un momento de descanso y tener al bebé cerca para compartir el olor, la mirada, el tacto y las caricias, es muy necesario para la adaptación y la experiencia de las primeras horas.** El recuerdo de la experiencia vivida en el parto quedará por muchos años en la memoria por eso es importante que sea una experiencia muy positiva para todos (madre, bebé y padre).
- **Tú como padre también puedes realizar este contacto piel con piel,** si la madre no se encuentra en condiciones de salud para realizarlo. El bebé tendrá los mismos beneficios para su adaptación y desarrollo.
- **Apoya a la mamá en la lactancia materna exclusiva desde el inicio.** (ver página de lactancia materna).
- Durante la estadía en el hospital, después del nacimiento, **disfruta la posibilidad de estar con tu hijo o hija y la madre en un espacio de intimidad**. Si tienen otros hijos o hijas posiblemente tocará atenderlos y apoyarles en este momento de cambio y adaptación.

- **Mientras dure la hospitalización quédate todo el tiempo que puedas en el hospital.**
- El **vínculo temprano con tu guagua se construye cuando ambos padres logran comprender las necesidades tanto emocionales como físicas del bebé:** calmar cuando llora, amamantar ante las señales tempranas de hambre, mudar, cambiar ropita, asear el cordón, ponerse en el lugar del bebé, respetar su sueño, tomarle en brazos, portearle, entre otras. Todas estas acciones necesitan práctica y así podrás hacerlo cada vez con más facilidad y destreza.

¿Qué cosas llevar a la maternidad?

Al momento de ir a la maternidad recuerda llevar:

Documentos importantes que debe llevar la mamá:

Carné de identidad.

Agenda de Salud del control prenatal.

Exámenes médicos realizados y ecografías.

- Procura también **organizar las visitas familiares y de amistades priorizando los espacios de descanso de la mamá, de la guagua y tuyos.**

  Comunícate con tu pareja sobre lo que decidan de la crianza y comunícalo asertivamente a tu entorno para que respeten las decisiones como padres.





¿Cómo hacer los trámites legales?

RECUERDA

El **postnatal masculino es un derecho que no puede ser negado** y es un beneficio como papá que fomenta el vínculo y la corresponsabilidad.

1 Inscribe a tu hijo o hija en el Registro Civil:

Es muy importante inscribir a tu hijo(a) en el Registro Civil porque eso le otorga el **derecho de identidad y pertenencia a una familia.** Pregunta si hay una oficina de Registro civil en tu hospital o dónde está la más cercana. **El niño o niña puede ser inscrito por el papá o la mamá personalmente dentro de los primeros 30 días o por otra persona con un poder simple.**

Qué cosas debes llevar al Registro Civil:

- Tener un nombre para tu guagua y el orden de los apellidos consensuado con la mamá.
- Comprobante de parto.
- Carné de identidad de la mamá y el papá.
- Libreta de familia si están casados.

Revisa el folleto de inscripción de nacimiento elaborado por el Registro Civil, disponible en línea en su sitio web.



2 Pedir el post natal masculino de 5 días:

(si tienes contrato de trabajo)

Haz uso de tu permiso postnatal masculino: **si eres trabajador con contrato tienes derecho a 5 días de permiso pagado**, que puedes usar de manera fraccionada o continua, **durante el primer mes de vida de tu guagua.** Para obtenerlo solo debes avisar por escrito a tu empleador y posteriormente presentar un certificado de nacimiento.

3 La licencia parental:

Si ambos padres trabajan puedes tener un postnatal de hasta 6 semanas llamado licencia parental a tiempo completo (o hasta 12 semanas a medio tiempo) si la mamá está haciendo uso del postnatal y **decide traspasarte parte de su permiso postnatal** parental. Esta puedes solicitarla a **partir de la 7ª semana del permiso postnatal parental**. Padres con la tuición legal y padres adoptivos también tienen acceso a este permiso. Para más información consulta en el sitio de la Dirección del Trabajo: www.dt.gob.cl



¿Cómo involucrarte en el puerperio?

- El **puerperio inmediato dura 24 hr. post parto** y la mamá usualmente estará hospitalizada en el **Servicio de Puerperio de la maternidad durante 2 días si fue un parto vaginal y 3 días si fue una cesárea.** El objetivo de esta hospitalización es promover la recuperación general de la mujer, controlar presión arterial, temperatura, sangrado vaginal, retracción uterina y ayudar en la lactancia inicial.
- **Averigua los horarios de visita del Servicio de Puerperio y aprovéchalos para estar cerca de tu guagua y apoyar a la mamá** brindándole apoyo emocional y práctico como llevarle encargos. Probablemente ella necesitará encargarte que le lleves una muda de ropa, protectores de pezón, u otra cosa que ella te pida.
- **No olvides retirar el ajuar de Chile Crece Contigo en la bodega del hospital** (su contenido se explica en las páginas 31 y 32), averigua previamente el horario de atención. De ser posible consigue transporte en auto para irse del hospital a la casa **con sistema de retención infantil (silla huevito).**
- Haz que su llegada a casa sea especial, que sea un agrado para ella encontrar su hogar ordenado y provisto de lo necesario para alimentarse e hidratarse bien.
- Al momento del alta de la maternidad, ustedes recibirán los siguientes materiales:

- **Certificado de parto.**
Importante documento para inscribir a la guagua en el registro civil.

- **Cartilla educativa: "Cuidados importantes del recién nacido(a)**
Contiene información sobre los cuidados esenciales de tu guagua: tipos de leche, posición y acople de lactancia materna, vínculo de apego, consuelo, capacidades de tu guagua, cómo estimular a tu guagua, señales de alarma en su desarrollo y cuando consultar por un problema de salud. Así como también la cantidad de orina y la transición de los tipos de caca.



Escanea este código para revisar el material

- **Cuaderno de Salud del niño y niña:**
Acá registrarán toda la información importante de los controles de salud de tu guagua hasta los 9 años.



Escanea este código para revisar el material

¿Qué es el ajuar de Chile Crece Contigo?

El Programa de Apoyo al Recién Nacido(a) de Chile Crece Contigo **entrega un ajuar a las familias en el momento del nacimiento de su hijo(a)**, que consiste en un **set de implementos básicos y educación.**

Este programa sirve para:

- **Promover el cuidado de la salud y el desarrollo integral del recién nacido(a) desde el nacimiento.**
- **Aumentar los conocimientos de los padres y madres sobre lactancia, estimulación, cuidados básicos, vínculo y desarrollo infantil temprano con un enfoque de crianza respetuosa.**
- **Para apoyar a las familias en uno de los momentos más sensibles e importantes de la vida.**
- **¿Para quién es el programa?**

  Para cada niño y niña que nace y es dado de alta de los hospitales de la red pública de salud, independiente de la previsión y de la sala de hospitalización de la madre (incluyendo pensionado).

¿Qué es el ajuar de Chile Crece Contigo?

El ajuar es un set de implementos básicos pensados en que los niños y niñas tengan las mejores condiciones de crecimiento y cuidado desde su nacimiento.

Consiste en dos paquetes organizados en tres bultos, estos son:



¿Cuándo se entrega?

Se entregan en los hospitales de la red pública de salud **al momento del alta.**

¿Dónde se entrega?

Usualmente lo retira el padre en bodega. Consulta los horarios de atención en la oficina o bodega del hospital.

¿Cómo se entrega?

Son 3 bultos: Paquete del buen dormir y su paquete complementario (que es una caja que contiene la cuna con ropa de cama y una bolsa con asa que contiene el colchón y la alfombra de goma EVA), y el Paquete de bienestar, apego y estimulación que es un bolso.

Mira el video del ajuar enfocando este código QR con la cámara de tu celular, (Puede haber pequeñas diferencias entre el video y la nueva versión del ajuar).

Escanea este código para revisar el material

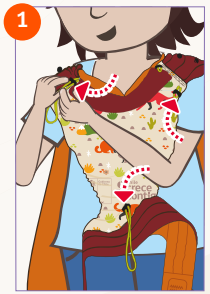


Como papá puedes usar:

- El **portabebé Mei Tai** para portear diariamente a tu guagua si nació de término, es sana y pesa más de 3.500 gr.
- La **mochila de transporte** para llevar todos los objetos que tu guagua necesita al salir de casa, en uno de sus bolsillos cabe el mudador plegable.
- La **alfombra de estimulación de goma EVA** para poner a tu guagua en tu compañía diariamente y permitirle experimentar la libertad de movimientos y diferentes posturas progresivamente (boca arriba, de lado, boca abajo).
- Para su **higiene, el jabón, toalla de baño y crema para cocedura** en la piel de la zona del pañal.
- La **cuna con todos sus textiles** para sus siestas diarias y nocturnas al lado de tu cama.
- Su **ropa, los tutos y la mantita diariamente**.
- **Recuerda leerle cuentos desde el inicio de la vida** estimulará su lenguaje, inteligencia y vínculo afectivo contigo.

¿Cómo puedes portear a tu guagua?

1

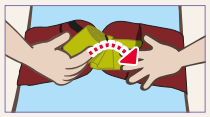


Dale una forma ovalada al panel para recibir mejor a tu guagua, ajustando los pasadores; uno inferior y dos laterales.

2



Ponte la banda inferior un poco más arriba de tu cintura. Cierra el broche y ajústalo hasta que te quede firme y cómodo.



El resto de la cinta enróllala, fíjala con el elástico y métela al bolsillo para que no cuelgue. Esto debe quedar en tu espalda.

3



Toma a tu guagua en brazos, acerca primero la zona de su entrepiernas a tu cuerpo. Así, al apoyar sus piernas en ti, se acomodarán abriéndose en flexión y sus rodillas quedarán mas arriba que sus caderas.

4



Sin soltar a tu guagua, sube el respaldo del portabebé y pasa ambas bandas superiores por cada hombro tuyo hacia atrás.

5



La tela del panel debe cubrir desde el interior de su rodilla hasta la otra, distribuyendo su peso en una zona grande y cómoda.Tu guagua quedará en posición de "ranita", con sus rodillas más arriba que la articulación de sus caderas.

6



Sin soltar a tu guagua, toma ambas bandas con una mano atrás, crúzalas llevándolas después hacia adelante.

7



Una vez que las bandas están adelante, debes estirar firmemente cada una y sentir que tu guagua queda muy pegada a tu cuerpo.

8



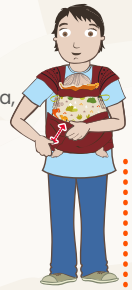
Hay 2 tipos de amarre:



AMARRE A: Pasa las bandas a cada lado por debajo del pie de tu guagua, crúzalas al medio y llévalas hacia tu espalda amarrándolas con un nudo doble.

AMARRE B: Cruza primero las bandas al medio y después pasa cada banda por debajodel pie de tu guagua,amarrándolas atrás con un nudo doble.

10



Cuando tu guagua crezca, después de los 4 meses puedes estirar a todo su ancho las bandas sobre la espalda de tu guagua. Primero la que va debajo y después la que va arriba. Esto refuerza el apoyo de la base y de su espalda.

11



Estira a todo su ancho las bandas en tus hombros, así lo sentirás mas cómodo y menos pesado. El acolchado debe quedar sobre tu hombro.

12



¡Listo para llevar!



Ajusta también el pasador de la cabeza para que quede más cómodo el borde superior.



La capucha se puede llevar colgando sin uso (a), enrollada (b) o amarrada a los botones que están más arriba (c).En guaguas menores de 4 meses, la cabecita debe quedar sostenida por una parte del panel del portabebé y apoyada de lado en el pecho del adulto, para evitar que la cabeza se mueva sin control. Vigila que tu guagua pueda respirar siempre muy bien. Si puedes darle fácilmente un beso en su cabecita significa que la altura esta perfecta.

En guaguas prematuras o con alguna necesidad especial de salud, consulta primero a tu médico antes de portear.

¿Cómo puedes apoyar a la mamá en la lactancia materna?

El éxito de la lactancia materna es un esfuerzo de equipo y tu rol activo de padre es fundamental para que la lactancia materna sea exitosa. La evidencia científica muestra que tu apoyo influye tanto en la calidad y duración de la lactancia, como en el bienestar de la madre.

1 Infórmate sobre la lactancia

Lee sobre los beneficios y desafíos de la lactancia materna para brindar apoyo informado, dándole seguridad a la madre y motivándola a continuar. La lactancia necesita ensayo y error, hasta aprender las técnicas de posición y acople que más le acomoden a ambos.

2 Ofrece apoyo emocional y social

Escucha y valida las emociones de la madre, escucha sus preocupaciones y muestrate disponible para apoyarla. Esto la ayudará a enfrentar la lactancia con tranquilidad y con menor estrés o ansiedad, lo que a su vez favorecerá la producción de leche. Crear un ambiente tranquilo en casa, ayuda a que la madre se sienta relajada y segura. Protégela de opiniones externas negativas que podrían afectar su lactancia.

3 Apoya con tareas prácticas

Hazte cargo del bebé entre las tomas, cámbiale pañales, sácale gases después de cada toma. Resuelve las tareas de cuidado y domésticas cuidado que la madre se pueda enfocar con tranquilidad en la lactancia y también pueda descansar. Recuerda también que contener y calmar el llanto de tu guagua es una tarea compartida, tanto de día como de noche.

5 Aprecia el esfuerzo de la madre

Reconoce y agradece la dedicación de la madre durante el proceso de lactancia y de cuidado.

4 Promueve su comodidad

- Prepara el espacio para que la madre se sienta cómoda durante la lactancia.
- Consigue alimentos sanos y de su gusto.
- Déjale un vaso de agua cerca para que se hidrate.
- Sugiérele que haga siesta al mismo tiempo que la guagua.
- Dale un abrazo o un masaje.
- Pásale el cojín de lactancia del ajuar para que descanse sus hombros y brazos.
- Algunas mujeres sienten en forma intensa pero corta un malestar al momento que empieza a salir la leche del pezón. Este malestar es parecido a una emoción fuerte de pena, rabia, ansiedad, temor y/o angustia; y puede durar máximo dos minutos. Este es un fenómeno normal, frecuente, muy desconocido aún y se cree que su causa es hormonal. Se le llama reflejo disfórico de eyección láctea (D-MER)

Material sugerido:

- **Guía de la gestación:** desde la pg. 60 hasta 63

Escanea este código para revisar el material

- **Cartilla educativa “Cuidados importantes del recién nacido”**

Escanea este código para revisar el material

- **Acompañando tu lactancia.**

Manual operativo de lactancia materna: también te invitamos a revisar este video de posición y acople en lactancia.

Escanea este código para revisar el material





Los controles de salud de tu hijo(a)

Los controles periódicos en el establecimiento de salud te ofrecen una supervisión de salud integral para tu hijo(a) que cuenta con atenciones realizadas por enfermera(o), matrón(a), médico(a), nutricionista, trabajador(a) social y dentista. Además, derivación a la sala de estimulación y al **taller de habilidades de crianza Nadie es Perfecto**. Puedes agendar la hora en el SOME.

nadie es perfecto

El control de la díada madre hijo(a) se realiza entre los 7 a 10 días de vida y es muy importante para:

- Evaluar si la pérdida normal de peso se está recuperando bien; ésta se produce después del nacimiento llegando a bajar hasta un 10% de su peso de nacido(a) y se espera recuperar a los 14 días de vida.
- Observar la técnica de lactancia.
- Evaluar la salud ginecológica postparto y salud mental de la mujer.
- Responder dudas de la transición de la maternidad.
- Entrega del libro Descubriendo Juntos: esta es una guía detallada y completa de crianza y salud para los primeros dos años.



Escanea este código para revisar el material

Estas son las fechas recomendadas para que lleves a tu hijo o hija a los controles de salud:

Edad/ Atención (m: meses/ d: días)	7 a 10 d	1 m	2m	3 m	4 m	5 m	6 m	8 m	12 m
Control de la díada	x								
Consulta de lactancia	x	x	x	x	x	x	x		
Control con médico/a		x		x					
Control de salud			x	x	x		x	x	x
Evaluación del desarrollo								x	
Consulta nutricional						x			
Control con enfoque de riesgo odontológico							x		x

Edad/ Atención (m: meses/ a: años)	18m	2a	3a	3 a 6 m	4 a	5 a	6 a	7 a	8 a	9a
Control de salud	x	x	x		x		x	x		x
Evaluación del desarrollo	x		x					x		
Consulta nutricional				x		x				
Control con enfoque de riesgo odontológico							x			x
GES Salud bucal							x			

Ser papá activo en los primeros días de vida de tu guagua

- La paternidad y maternidad es **un proceso de cambio** que implica adaptarse a nuevos cambios físicos, emocionales, familiares, sociales, de pareja y económicos.
- El **vínculo con tu bebé se crea cuando ambos padres comprenden y responden a sus necesidades emocionales y físicas**: calmarlo cuando llora, darle de comer cuando tiene hambre, cambiarle los pañales, limpiarle el cordón umbilical, respetar su sueño, cargarlo y portearlo. Todo esto requiere práctica, pero c**on el tiempo será más fácil.** Recuerda que lo único que no puedes realizar directamente como papá es dar pecho.
- **Disfruta la experiencia** de tener en brazos y portear a tu bebé.
- **Haz equipo con la mamá,** es normal que aparezcan tensiones, lo importante es mantener la comunicación, ponerse en el lugar del otro, negociar las diferencias y apoyarse mutuamente.
- También es importante que **ambos adultos cuidadores descansen y duerman cuando la guagua lo haga**, para recuperar las energías suficientes.
- Infórmate del **día y hora del primer control de salud del bebé, que es entre los 7 y 10 días.** Es importante que estés presente. Si tienes dudas, es útil escribirlas para preguntarlas.
- **Usen todos los objetos del ajuar de Chile Crece Contigo**. La cuna la puedes poner al lado de tu cama para atender al bebé más rápido.
- La **lactancia materna es un eje muy importante** en este período. En torno a la lactancia se ordenan todas las otras necesidades básicas de tu guagua como siestas, cambio de pañales, baño, vestirle, estimularle.
- El **comienzo del amamantamiento requerirá mucha dedicación y disponibilidad** de la mamá para responder a la demanda del bebé. En estos primeros días es esencial que le transmitas confianza, afecto, apoyo, seguridad, compañía y tu disponibilidad ante cualquier necesidad que surja durante el inicio de la lactancia. Así ayudarás a disminuir la carga mental de la madre.
- Intenten organizar para estos primeros días mucho apoyo y priorizar sólo lo importante, dandose un tiempo en familia.
- Si requieren **asesoría en lactancia materna pueden consultar en su establecimiento de salud.**
- Si eres trabajador con contrato de trabajo **tienes derecho a 5 días de permiso pagado por el nacimiento de tu guagua**. Aprovecha este permiso para construir vínculo con tu hijo(a) y participar activamente en el cuidado. Esta licencia se puede tomar dentro del primer mes.

Ser papá activo en los primeros meses de vida de tu guagua

Recuerda también que contener y calmar el llanto de tu guagua es una tarea compartida, tanto de día como de noche. Uno de los roles más importantes del padre, madre y cuidador para fomentar un vínculo seguro con su guagua consiste en consolarle bien, para eso es conveniente entender, ensayar y aplicar las técnicas de consuelo.

Las guaguas tienen necesidades constantemente, si te fijas en este ciclo, se puede ver que la guagua siente un malestar (1), y luego se queja o llora (2), el padre, madre o cuidador intenta comprender la causa de su malestar y atenderle, cuidarle y consolarle en forma adecuada (3) y así la guagua se calma (4). Después de un tiempo se repetirá este ciclo nuevamente, por lo tanto, una vez que le conozcas mejor, se podrán adelantar las soluciones.



Mira este video “Manejo Respetuoso del Llanto” escaneando con la cámara de tu celular este código QR.



Escanea este código para revisar el material

Ante cualquier duda, consulta la **cartilla Cuidados importantes del recién nacido** y el **libro Descubriendo Juntos** porque tiene una descripción detallada de todo lo que necesitas saber para atender a tu guagua los primeros días de vida:

- Muda
- Baño
- Cordón umbilical
- Estimulación
- Porteo
- Lactancia
- Crecimiento
- Hábitos y rutinas
- Juego
- Seguridad

Recuerda que tú puedes cuidar y atender a tu hijo o hija tan bien como la madre, lo único que no puedes realizar directamente es dar pecho.

Ser un papá activo cuando no eres pareja de la madre de tu hijo o hija.

Si vives separado de tu hijo(a), ya sea por divorcio, separación o cualquier otra circunstancia, puede ser un desafío mantener la paternidad activa, pero tu esfuerzo por mantener la comunicación, la estabilidad y tu participación en la vida de tu hijo(a) le dará un sentido de seguridad y apoyo que tendrá un impacto positivo en su bienestar a largo plazo.

- **La calidad del tiempo importa más que la cantidad:** Conecta emocionalmente, escúchale y muéstrale tu apoyo.
- Involúcrate en los momentos **importantes de su vida**, como la escuela o sus actividades. Tu presencia en estos aspectos refuerza su sentido de estabilidad y apoyo.
- **Mantén una comunicación abierta y constante con tu hijo(a):** Ya sea por teléfono, videollamadas o mensajes.
- **Fomenta los acuerdos y el respeto mutuo con la madre:** Mantener una relación de respeto y cooperación con la madre refuerza la estabilidad emocional del niño y le brinda un sentido de seguridad.
- **Ayuda a tu hijo(a) a expresar sus sentimientos y preocupaciones:** Ayuda a tu hijo(a) a expresar lo que sienten sobre la separación. Escúchale sin juzgar y valida sus emociones, para que se sientan comprendidos y apoyados.
- **Promueve la estabilidad y las rutinas:** La rutina y la estabilidad son clave para los niños(as), especialmente para los que viven con padres separados. Colabora con la madre para que haya coherencia en las rutinas y reglas entre los dos hogares. La consistencia en las reglas, horarios y expectativas en ambos hogares ayudará a tu niño(a) a sentirse más seguro y protegido.
- **Acuerda con la mamá un sistema de cuidados y visitas:** ello puede ir desde la tuición compartida al llamado “régimen de visitas”.

Ser papá activo en los primeros años de vida de tu hijo o hija

Estado nutricional

Como país tenemos cifras muy altas de sobrepeso y obesidad en los adultos y en los niños(as), y tú... *¿Sabes cuál es el estado nutricional de tu hijo(a)?*

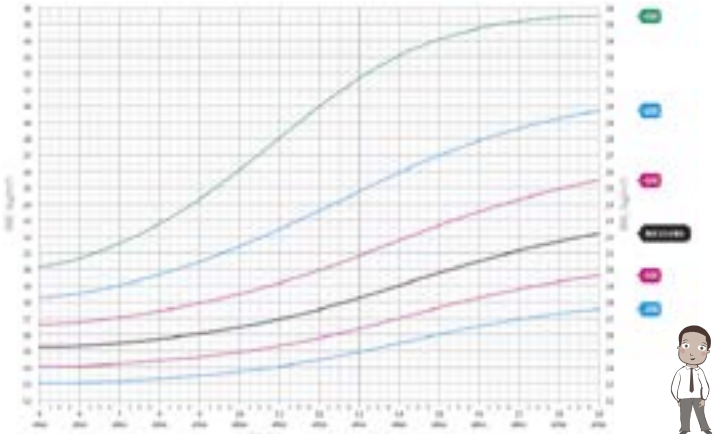
Cuando vayas al control de salud pregunta si tu hijo(a) está con sobrepeso, obesidad, normal o en riesgo de desnutrición. Para ello, en niños(as) menores de 5 años se revisa como está el peso para la edad y para el tamaño. Para niños(as) más grandes se mira el índice de masa corporal (IMC). Recuerda pedir que marquen estos valores en las gráficas del cuaderno de salud para ir viendo cómo progresa el crecimiento de tu hijo(a). Si el estado nutricional es normal, los indicadores estarán entre las líneas rojas de la gráfica. Si están por debajo o por encima, deben asistir a una consulta nutricional.

Si su estado nutricional muestra sobrepeso u obesidad, puede desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y ser víctima de acoso escolar.

Si su IMC muestra sobrepeso u obesidad:

- Agenda y lleva a tu hijo(a) a un control nutricional.
- Estimula su ejercicio, actividad física y la vida al aire libre.
- Disminuye sus horas de sedentarismo (inactividad física).
- Facilita que la alimentación de toda la familia sea saludable.
- Preocúpate que duerma bien y la cantidad de horas recomendadas para su edad.

Gráfico 8: IMC por edad en niños y adolescentes de 5 años 1 mes a 19 años (Mediana y desviación estándar)



El IMC es un índice que relaciona el peso y la talla, en esta tabla se muestran los rangos de IMC para cada edad según sexo.

Uso de Pantallas

¿Qué se recomienda en el uso de celular y pantalla para tu hijo(a)?

Tu hijo o hija nació en una sociedad con un alto uso de tecnología: celulares, tablet, juegos electrónicos, redes sociales, televisión, etcétera.

Esto puede ser una gran ventaja si se usa bien, pero un gran riesgo si se usa mal.

- Los estudios muestran que el **uso excesivo de pantallas en niños(as) tiene efectos negativos** en su aprendizaje, memoria, lenguaje y una mayor frecuencia de déficit atencional.
- Otro **efecto negativo es que aumenta el sedentarismo** lo que está asociado con **obesidad infantil.**
- También puede **afectar en el sueño**, porque se altera el ciclo de sueño, durmiéndose más tarde, al día siguiente les cuesta despertar y rendir bien en el colegio.
- Expertos recomiendan que los **niños y niñas no debieran usar redes sociales como Facebook, WhatsApp, Instagram, porque se arriesgan a sufrir acoso**. El acoso produce mucho sufrimiento a los niños y niñas, quienes pueden llegar a pensar en el suicidio.
- La **edad mínima recomendada para usar redes sociales** es **13 años**, aunque expertos recomiendan esperar hasta los **15 años**.

Pantallas: Son todos los aparatos y sus aplicaciones: el celular, los juegos de la tablet, consolas, computador y la televisión.

¿Qué se puede hacer entonces?

Recuerda eres un modelo de cómo usa su celular.

Postergue regalarle un celular, los expertos recomiendan después de los **12 años**.

Dejar de usar pantallas **una hora antes de dormir** para que el cerebro se desconecte.

Favorezca también otras actividades sin pantallas como ejercicios, juego libre, dar un paseo, ir a la plaza, entre otras cosas.

Tener desayunos, almuerzos, onces y cenas familiares **sin celular**.

Aconsejar a tu hijo o hija que **nunca envíe fotos de partes íntimas de su cuerpo** (propias o de otros).

Hablen de la importancia de limitar su uso, explíquele las razones, no prohíba sin explicarle con argumentos, **este es el tiempo máximo de pantallas** que se recomienda.

Niños de 2 a 5 años	Niños de 6 a 12 años
No más de 1 hora al día de pantallas.	No más de 2 horas al día de pantallas.

Promueve el **uso de pantallas con fines educativos** como juegos de ingenio, aprender matemáticas o idiomas.

Entre los 0 y 6 años se recomienda evitar el uso de pantallas, permitiendo solo videollamadas con familiares u otros vínculos significativos cuando exista un propósito claro y siempre con acompañamiento de personas adultas.

Ser papá activo en los primeros años de vida de tu hijo o hija

Autonomía

Los niños y niñas aman ser cada día autónomos pero **los adultos nos complicamos en permitírselo,** ya sea para protegerles (o sobreprotegerles) o porque no tenemos tiempo para supervisar esa autonomía.

Un niño o niña que hace cosas por sí mismo, a**dquiere confianza, siente que es capaz de tomar decisiones y va fortaleciendo poco a poco su autoeficacia.**

Permite que tu hijo o hija haga por sí mismo algunas cosas como éstas:

4 a 5 años	6 a 7 años	8 a 9 años
Elegir su ropa.	Hacer la cama.	Limpiar el suelo.
Vestirse solo(a).	Preparar su mochila para el colegio.	Cuidar una mascota.
Asearse solo(a).	Pasar la aspiradora en casa.	Preparar el desayuno o un plato sencillo con ayuda.
Poner la mesa.	Sacudir el polvo de los muebles.	Guardar las compras.
Darle de comer a una mascota.	Recoger las hojas secas del jardín.	Guardar y sacar los platos del mueble.
Lavar los platos con ayuda.	Preparar una ensalada senci-	
Mantener en orden su pieza.		

El juego

El juego es la actividad natural y muy importante en la vida infantil, porque:

- Genera diversión.
- Reduce el estrés.
- Desarrolla la motricidad.
- Trabaja los sentidos.
- Fomenta el pensamiento.
- Expresa emociones.
- Favorece la creatividad.
- Favorece habilidades físicas.
- Favorece las habilidades soci



Por todo esto es muy importante favorecer los tiempos de juego, tanto de juego libre con juguetes como de juegos en familia o cooperativos con niños y niñas de distintas edades.

Permita que su hijo o hija pueda:

- Tener tiempo para **jugar todos los días**.
- **Jugar fuera de la casa** y creen lazos con sus vecinos.

- Fomentar **juegos cooperativos** donde se debe **trabajar en equipo**. Por ejemplo la búsqueda del tesoro, el juego del teléfono, mantener un globo entre todos en el aire sin que caiga, hacer una banda de música con objetos reciclados.



APRENDIENDO A JUGAR
06/02/2026

- Tener como **rutina en la semana** espacios de **juego familiar.**
- Hacer **juegos de mesa sobre todo en invierno:** ludo, dama, memorice, cartas, el colgado, bachillerato.
- **Favorecer el juego al aire libre**, use plazas o espacios públicos, puede establecer un sistema de turnos con otros vecinos para cuidarles.
- Puedes ponerle **juego a la rutina familiar** haciendo el lavarse los dientes, ordenar juguetes, etc., como una actividad juguetona.
- Para jugar no se requieren grandes cosas, sólo imaginación y buena compañía.

Las tareas del colegio

¡Niños y niñas que hacen sus tareas se sienten más seguros de sí mismos y orgullosos!

El adulto es quien ayuda a:

- **Crear un ambiente adecuado:** sin distractores, apague la TV, sentado en una mesa, con buena iluminación y vea que cuente con el material necesario.
- **Hacer un horario diario:** haga una rutina de tareas desde el lunes hasta el jueves. Si no hay tareas, es bueno que revise igual sus cuadernos. Alterne un tiempo de tarea con uno de descanso.
- Vigile el tiempo: en general, para niños(as) menores de 7 años el tiempo de tarea es de 30 minutos y para mayores de 7 años es de 45 minutos. **El descanso puede ser entre 20 a 30 minutos.**
- **Preguntarle por sus tareas:** incentive que le expliquen en qué consisten.
- Que sea grato hacerlas: **no pelee por las tareas**.
- **Felicítalo por su trabajo:** su demostración de afecto y orgullo es el mejor premio para tu hijo o hija.



TAREAS DIVERTIDAS
06/06/2027

Cuidando tu salud como padre

Tu bienestar físico y mental es un aspecto crucial para ti, para el desarrollo de tu hijo o hija, el equilibrio familiar y el fortalecimiento de la relación con la madre.

Los estudios recientes han destacado que la salud mental de los padres hombres también puede verse afectada significativamente durante la transición hacia la paternidad, por ejemplo, uno de cada diez puede llegar a deprimirse en este periodo.

Para cuidar tu salud como padre te sugerimos:

- Cuida tener un buen balance o equilibrio entre trabajo y paternidad.
- Dedica a tu hija(o) un tiempo diario o regular de calidad, disfrutando juntos de alguna actividad de acuerdo con la edad de él o ella.
- Cuida tu calidad de vida y la calidad de vida familiar.
- Cuida tus espacios de descanso personal y los que compartes con tu hija/o y con tu pareja.
- Cuida tu descanso y por lo menos 7 a 8 horas de sueño nocturno.
- Ten una alimentación sana y mantén un peso saludable.
- Haz actividad física, por lo menos 150 minutos a la semana. Camina, haz deporte y vida al aire libre (cuidate del sedentarismo).
- Existen grupos de padres que comparten sus experiencias, alegrías, dolores, entre otros. Infórmate y participa.
- Conversa de tus problemas y preocupaciones (con tu pareja, familiares, amigos, etc.).
- Pide ayuda cuando te sientas sobrepasado por alguna situación de estrés.
- Bebe alcohol con moderación y no conduzcas cuando bebas.
- Evita el tabaco y las drogas, ya que afectan tu salud y la de tu entorno.
- Hazte el **Examen de Medicina Preventiva** una vez al año en tu establecimiento de salud el cual **forma parte de las prestaciones GES** y es gratuita. En este control se realizarán los exámenes que corresponden a tu edad y factores de riesgo; para detectar a tiempo problemas de salud.

Cuida tu salud mental paterna

- **Es normal** sentirte preocupado, tenso, abrumado o inseguro en el primer año de paternidad. **Hablar sobre lo que sientes y pedir apoyo a personas cercanas puede ser de gran ayuda.**
- **Habla con tu pareja sobre cómo te sientes**. La paternidad es una experiencia compartida y hablar sobre los desafíos y alegrías fortalece la relación y reduce el estrés.
- **La paternidad es un camino de aprendizaje.** No te exijas ser perfecto. Aceptar los errores y los momentos difíciles es parte del proceso y te permite crecer como padre.
- **No estás solo en esto.** Busca el apoyo de familiares y amigos, o de otros padres. Hablar con otros padres que están pasando por lo mismo puede ayudarte a sentirte comprendido y aprender de la experiencia de otros.
- Si te sientes abrumado o si experimentas síntomas persistentes de ansiedad o preocupación o bien de tristeza, desmotivación, irritabilidad o ideas de suicidio **no dudes en buscar ayuda profesional.**
- La sexualidad en el primer año posparto **cambia debido al cansancio, las hormonas, la recuperación física y la adaptación a la crianza.** Aunque se recomienda esperar 40 días para retomar las relaciones sexuales vaginales consensuadas, **hay otras formas de conexión erótica y afectiva muy enriquecedoras.** Hablen abiertamente, respeten sus tiempos, prioricen el descanso, utilicen lubricantes si es necesario y consulten a un profesional ante dudas o dificultades.

¿Cómo pedir ayuda

- **Salud mental:** Si sospechas que tienes algún problema de salud mental, como ansiedad o ánimo bajo u otro, pide hora en tu centro de salud para que te atiendas o llama a **Salud Responde.**

Acá te dejamos algunas líneas de ayuda telefónica:

- **Para temas de salud:** llama a **Salud Responde**, profesionales especializados informan, orientan, apoyan y educan sobre: consultas generales de salud, orientación psicológica, licencias médicas, trámites en la Seremi de Salud, información de establecimientos de salud, farmacias, reclamos y felicitaciones. Atienden durante las 24 horas del día, los 365 días del año.



- **Por consumo de alcohol y drogas:** llama a **Fonodrogas y alcohol**, es un servicio de SENDA, gratuito desde celulares y red fija, anónimo, confidencial y disponible las 24 horas del día para personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas, sus familiares, amigos o cercanos.



Para dudas de enfermedades de transmisión sexual: llama a **FONOSIDA**, recibirás un servicio de consejería telefónica especializado, de cobertura nacional, que permite el acceso gratuito y confidencial a información, orientación y apoyo emocional, sobre dudas relacionadas con VIH/SIDA, infecciones de transmisión sexual (ITS) y sexualidad, de manera integrada al servicio de Salud Responde del Ministerio de Salud. Atienden durante las 24 horas del día, los 365 días del año.



Para temas de Crianza: llama a Fonoinfancia, acá recibirás apoyo gratuito para la crianza, llama o chatea de lunes a viernes desde las 8:30 hasta las 19 hrs.



Si enfrentas una intoxicación de tu hijo(a): llama a CITUC.

Centro de información Toxicológica:

CITUC
Información Toxicológica
02 263 538 00

Si enfrentas una quemadura de tu hijo(a): escribe un WhatsApp a COANIQUEM. Atienden durante las 24 horas del día, los 365 días del año.



Otros teléfonos de emergencias:



Infórmate sobre tus derechos de la Ley nº 21.645 que modifica el titulo del código del trabajo "De la protección a la maternidad, paternidad y vida familiar" y regula un régimen de trabajo a distancia y teletrabajo, feriado legal, vacaciones escolares y otros.

Si necesitas mejorar tus habilidades de crianza asiste a los talleres "Nadie es perfecto" o "Triple P": Consulta en tu centro de salud por el taller "Nadie es Perfecto" que consiste en 6 entretenidas sesiones grupales o ingresa a: www.crececontigo.gob.cl/apoyocrianza para acceder a las charlas, sesiones grupales o individuales que ofrece el programa de parentalidad positiva "Triple P".

Nadie es perfecto

Triple P
Positive Parenting Program
Programa de Parentalidad Positiva

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

www.crececontigo.gob.cl

@ChileCreceMas | ChileCreceMas | @ChileCreceMas

@ChileCreceMas | @ChileCreceMas | ChileCreceMas

Talleres de **Apoyo a la Crianza**

Programa **Creciendo Juntos**

Fonoinfancia

Asesoría psicológica gratuita para la crianza

Comunícate de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.

+569 3251 4935 | 800 200 818 | fonoinfancia.cl

LLAME A SALUD RESPONDE

600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DIAS DE LA SEMANA.

¿Qué mejorarías de este material?
Contesta una breve encuesta
http://bit.ly/opinionmateriales

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la niñez y adolescencia, (creado por la Ley Nº21.430) coordinado por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.







Prohibida su venta o reproducción parcial o total.