



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 sus 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.



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.



Enlace de Género de la Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior
2018



Para consultar la información completa:

Francisco Aguayo y Eduardo Kimelman (2014). *Guía de Paternidad Activa para Padres*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF/Fundación CulturaSalud/Hogar de Cristo. Chile. Disponible en: <http://www.eme.cl/wp-content/uploads/2014-Guia-Paternidad-Activa-jardines-UNICEF-CulturaSalud-EME-HdC.pdf> (19 páginas).

Guía de paternidad activa para padres



¿A quién va 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 hijo/a 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.

¿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.),
- los conflictos (constantes y/o alta tensión) con la madre de tu hijo/a,
- la violencia intrafamiliar (tanto entre la pareja como el maltrato infantil),
- algunos distractores que dificultan estar presentes en la paternidad, como la TV, la computadora, 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 hijo/a.

Encontrando un equilibrio entre paternidad y trabajo

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 padres de familia, entrevistas con docentes, graduación, etc.) y a instancias relacionadas con su salud (vacunas, cuidado en caso de enfermedad, etc.).
- ✓ Si necesitas justificante en tu trabajo pide a su maestro/a o al personal de salud un 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 jornada completa procura que el tiempo de cuidado que pasas con tu hijo/a sea de calidad (ten contacto físico y con la mirada, evita distracciones como la TV o el teléfono, comparte momentos exclusivos, pon atención a sus necesidades, muestra interés por sus gustos y preferencias, etc.).

