

# Paternidad (activa)

CORRESPONSABILIDAD EN LA CRIANZA



CULTURASALUD



## Ser papá...

### ...en el embarazo:

- Conversa con la mamá las inquietudes y expectativas de ambos.
- Ten una relación directa con tu guagua dentro del vientre: háblale, ponle tu música, trata de sentirla.
- 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. ¡Pueden ser de mucha ayuda!



## Ser papá...

### ... en el parto y nacimiento:

- Conversa con la mamá si quiere que la acompañes durante el parto, parto y el postparto.
- Pregunta en el hospital si puedes entrar al parto, sala de parto y postparto.
- 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 piel a piel y acompañándole en los procedimientos de rutina.



## 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.
- Dedicar a tus hijos o hijas tiempo de calidad.
- 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.

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.

Un esfuerzo del Gobierno de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.



Para consultas generales sobre temas de desarrollo y crianza, visita y explora el sitio de Chile Crece Contigo o busca el grupo de amigos en facebook, siguenos en Twitter y busca nuestro canal en Youtube.