



Apego y

corresponsabilidad

en Lectura Fácil

Sobre la guía

Esta guía fue creada por el equipo del [CEDETi UC](#) y [CIAPAT Chile](#).

Esta guía es parte de una iniciativa sobre [maternidad y paternidad](#) de personas con discapacidad.



Antes de empezar:

¿Qué son los derechos sexuales y [reproductivos](#)?

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos de todas las personas para elegir:

- Si quiero o no quiero ser padre o madre,
- cuántos hijos o hijas quiero tener
- y con quién quiero tenerlos.



Todas las personas tienen derecho a decidir cómo desarrollar sus vidas.



• [CEDETi UC:](#)
Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión de la Universidad Católica de Chile.

• [CIAPAT Chile:](#)
Centro Iberoamericano de Autonomía Personal y Apoyos Tecnológicos de Chile.

• [Maternidad y paternidad:](#)
Experiencia que vive una persona durante las etapas de embarazo, acompaña en el nacimiento y crianza de un hijo o hija.

• [Reproductivo:](#)
Se relaciona con el proceso que permite crear nuevas vidas de seres humanos y animales.

Apego



El apego es la unión afectiva entre el padre o madre y el bebé.

Se relaciona con el cariño y la manera de acoger y calmar al bebé.

El apego es muy importante durante los primeros años.

El apego tiene que ser seguro y saludable para que el bebé:

- desarrolle emociones frente a desafíos que tenga en el futuro,
- tenga buena autoestima y seguridad,
- tenga capacidad para enfrentarse al mundo.

- **Autoestima:** Aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma. La autoestima es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.

El apego es un proceso
que se desarrolla desde el bebé
hacia su madre, padre o cuidador o cuidadora.
Este proceso del apego no pasa al revés.

El niño o niña busca protección
y la persona adulta es la que tiene que darle protección.

El apego es un proceso,
no es un momento puntual.

El apego se construye día a día
sobre todo, cuando el bebé siente malestar
o necesita algo.

Los padres y madres tienen que desarrollar algunas habilidades para fortalecer el apego:

- **Atención**

Tener contacto a través de

- los sentidos
- y el afecto

de forma comprometida

con el desarrollo del niño o niña.

- **Mentalización**

Saber tener empatía

y comprender lo que el niño o niña quiere expresar.

- **Empatía:**

Situación en la que una persona se pone en lugar de otra y coincide con sus sentimientos.

- **Automentalización**
Que los padres y madres comprendan lo que sienten cuando los niños o niñas hacen o dicen algo negativo.
- **Regulación**
Tranquilizar a los niños y niñas para eliminar o reducir su malestar.

A continuación, presentamos sugerencias para favorecer el apego de niños y niñas:

- Aprovechar los ratos de juego para calmar al hijo o hija, en momentos de incomodidad o malestar.
- La lactancia es una forma de favorecer el apego, pero no es la única forma.
- Puedes tomar a los bebés y niños y niñas en brazos para calmarlos.
El contacto físico les da seguridad.
- Se debe ser constante para entregar cariños. Es decir, no hay que confundir a un niño o niña cuando en ocasiones se les consiente y en otras situaciones similares no se les consiente. Esto genera inseguridad.



- Inseguridad: Falta de seguridad. Puede ser de la misma persona, de otra persona o de objetos. Por ejemplo, cuando manejo un auto por primera vez, siento inseguridad porque puedo chocar.

- No dejar solos a los niños y niñas si no están preparados o no reciben el apoyo y **contención** necesarios. Por ejemplo, no obligarles a dormir solos, si no están preparados. El desarrollo de su autonomía debe ser un proceso lento.
- Evitar dejar llorando a niños o niñas y evitar ignorarles cuando tienen pataletas o “mañas”.

- **Contención:**

Apoyar y contener a una persona o un objeto en alguna situación. Por ejemplo, si un niño llora, la hermana lo contiene con un abrazo para que deje de llorar.

Corresponsabilidad

En Chile hay una encuesta que se llama:
Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo.

Esta encuesta mide
para qué usan el tiempo
los chilenos y chilenas
y la última que se hizo fue en 2015.

Esta encuesta dice que las mujeres
destinan más tiempo a trabajos que no se pagan.
Por ejemplo, trabajos de cuidado a familiares,
o tareas domésticas en el hogar.

Las mujeres destinan 3 horas más que los hombres
a trabajo no pagado.

Las mujeres dedican casi 6 horas al día.
Los hombres dedican casi 3 horas al día.

- Corresponsabilidad:
Responsabilidad compartida con otra u otras personas.

En el trabajo no pagado,
hay mucha **desigualdad** entre hombres y mujeres.
Por eso, es importante hablar de corresponsabilidad.



La corresponsabilidad en la crianza significa
que el padre y la madre
tienen que participar de forma equitativa
en la crianza y educación de sus hijos e hijas,
aunque estén separados.

Por este motivo, es importante promover
la función de paternidad de los padres
de forma activa.

- **Desigualdad:**
Grandes diferencias
entre los mismos
elementos. Puede ser
entre personas, objetos,
incluso en temas
más difíciles como la
desigualdad social,
donde hay personas que
tienen más dinero que
otras.

Para ser padres activos,
se recomienda:



- Apoyar a la madre durante los primeros días del bebé. Por ejemplo, apoyar en lo que puedas con la lactancia sacando los “chanchitos”. También es importante participar en otras actividades del cuidado como:
 - el baño,
 - el cambio de pañales,
 - hacer dormir al bebé.



- Realizar tareas domésticas y compartirlas con la pareja.
- Demostrar cariño y afecto al niño o niña y favorecer el apego y el contacto con el niño o niña.
- Interactuar con el niño o niña.



- Demostrar interés en lo que hace el niño o niña, y celebrar sus logros.
- Escuchar y conversar con los niños o niñas usando palabras simples.



- Acompañar a niños y niñas en etapas importantes
Por ejemplo, cuando aprenden a caminar o hablar.
- Ir a dejarlos y buscarlos del jardín infantil,
si van al jardín infantil.
- Apoyar en las tareas y actividades
que hacen los niños y niñas.
- Estar atentos a controles médicos
y al cuidado de su boca.
- Participar en talleres educativos
que tienen los servicios públicos.

Es importante conocer las normativas que favorecen la corresponsabilidad de padres:

- **Permiso Postnatal Masculino:**

Este permiso es para el padre.

El padre tiene el derecho a un permiso de 5 días laborales cuando nace su bebé.

- **Permiso Postnatal Parental:**

Este permiso es para el padre.

La madre le entrega al padre el permiso postnatal parental.

Este permiso se entrega al padre a partir de la semana 7 de vida del bebé y permite al padre apoyar en los cuidados.

Apego y corresponsabilidad

en Lectura Fácil



Financia :



Fonapi
Fondo Nacional
de Proyectos Inclusivos

Organiza :



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Centro UC
Desarrollo de Tecnologías
de Inclusión CEDETi



©Documento adaptado por CEDETi UC y validado por Universidad de los Andes.

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.
Más información en www.easy-to-read.eu