

unicef 

para cada niño



# Guía sobre parentalidad positiva

(Apoyo a padres, madres y cuidadores que son colaboradores en empresas, para afrontar el estrés)

Recomendaciones para las empresas adaptadas al contexto del Covid-19.



# Contenido

Introducción	4
La importancia de promover la parentalidad positiva, en tiempos del Covid-19	5
Legislación relacionada a la parentalidad	6
Recomendaciones de UNICEF para promover la parentalidad positiva, en tiempos del Covid-19	6
Modelo de capacitación en parentalidad positiva	9
Indicadores de monitoreo y evaluación	10
ANEXOS	13

# Introducción

**L**as epidemias son emergencias sanitarias de gran impacto, en las que se ve amenazada la vida de muchas personas pudiendo causar cantidades significativas de enfermos y muertos. Por lo general, queda en riesgo la seguridad y funcionamiento normal de la comunidad. El impacto psicosocial puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada; se estima un incremento de la incidencia de trastornos mentales y manifestaciones emocionales. Sin embargo, al igual que en otras emergencias humanitarias, no todas las condiciones mentales que se presenten podrán calificarse como enfermedades; muchas son consideradas como reacciones normales ante una situación anormal.

Si bien toda la población en general se ve afectada en mayor o menor grado en lo psicosocial, es importante reconocer las diferencias de vulnerabilidad en el grupo familiar. En general los niños y las niñas son los que mayor afectación psicosocial tienen. Entre el padre y la madre, las mamás sufren más ese impacto en vista de que asumen más las responsabilidades del hogar. Dos recientes estudios que analizan el impacto del COVID-19 en las dinámicas familiares indican que, la balanza se inclina a una mayor afectación a las madres tanto en lo profesional como en lo doméstico.

Aún más, el confinamiento ha incrementado la carga de responsabilidad en la madre en la casa, ya que debe atender a los hijos e hijas, las responsabilidades domésticas y el trabajo. La pandemia por el COVID-19 obligó a todas las unidades educativas en el país a cerrar sus puertas. Los niños y niñas que permanecen en casa requieren cuidados que han recaído principalmente en las madres quienes deben además dedicar tiempo al seguimiento educativo de sus hijos e hijas. Estos problemas se acentúan más en hogares donde las demandas de cuidado son mayores al tener más dependientes por hogar o donde las tareas y responsabilidades domésticas no se comparten con las parejas o esposos.

Esta guía de parentalidad positiva contiene mensajes clave de apoyo que se promueven a través de talleres orientados a los padres y madres para afrontar el estrés, brinda también recomendaciones generales para atender el estrés de los niños y niñas que ha sobrevenido junto a la pandemia. Adicionalmente, la guía contiene sesiones para sensibilizar a las parejas, esposos de la empresa a asumir un rol más participativo, activo en las tareas domésticas y especialmente en el cuidado cariñoso y sensible de los niños y niñas en el marco de la corresponsabilidad.

---

**1** Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias, OPS/OMS, “Protección de la Salud Mental y Atención Psicosocial en situaciones de epidemias”, 2016.  
**2** Urdaneta G., “También en la Pandemia”, Las mamás llevan más carga del hogar que los papás, Artículo de prensa, Junio 2020.

# La importancia de promover la parentalidad positiva, en tiempos del Covid-19



Los niños y las niñas poseen una gran sensibilidad y suelen sintonizarse fácilmente con la emoción de sus padres. Esto hace que ellos pueda reaccionar como un espejo que refleja las emociones de su padre, madre o cuidador (por ejemplo, responder con pánico en situaciones de riesgo, o reaccionar con calma frente a un adulto que controla la situación).

Ante la crisis sanitaria es imprescindible que los padres cuiden su estado de salud mental y a la vez de permanecer atentos a las necesidades y emociones individuales de cada niño o niña y respondan a ellas de manera oportuna y adecuada.

El bienestar de los padres, madres y cuidadores tienen un impacto positivo en niños y niñas. Si los adultos sienten miedo, lo recomendable es que busquen apoyo en otros adultos; que conversen con ellos (lejos de los niños y niñas) acerca de sus miedos y sus angustias. La interacción lúdica entre padres e hijos está asociada con el desarrollo de habilidades socio-emocionales positivas como la autorregulación y empatía con compañeros y otros. Así mismo, padres y madres comprometidas con el cuidado y crianza pueden impactar en el desarrollo y bienestar de los niños y niñas mediante la reducción de la depresión y el miedo, ayudando a incrementar su autoestima. La coordinación entre padre y madre en todo lo relativo a cuidado de los hijos e hijas y sus necesidades, son fundamentales. Según datos recogidos por Chile Crece Contigo sobre crianza en tiempos de Covid-19, en las familias donde había mejor coordinación con la pareja, se señalaba mayor paciencia y menor exposición al conflicto<sup>3</sup>.

Por otro lado, hay mucha evidencia bibliográfica que sustenta el impacto positivo en el cuidado de los niños y niñas cuando el padre participa más activamente en

corresponsabilidad con la madre. Cuando los hombres están más involucrados como padres, sus parejas reportan estar menos sobrecargadas, con mejor salud mental y más felices con sus relaciones conyugales en general. Los hombres involucrados como padres relatan estar más satisfechos con sus vidas y con su salud<sup>4</sup>. En una revisión de 16 estudios longitudinales se encontró que los padres involucrados tienen mayor impacto positivo en el crecimiento y desarrollo de sus hijos e hijas quienes presentan menos problemas conductuales, menos conflictos con la ley; menor vulnerabilidad económica posterior, mejores resultados en escalas de desarrollo cognitivo, mejor rendimiento escolar y menor estrés en su edad adulta<sup>5</sup>.

De acuerdo con Pruett (1993), la participación del padre en la vida temprana reduce en gran medida la probabilidad de sufrir abusos sexuales en la infancia. En síntesis, la calidad de la parentalidad es una variable importante que afecta una serie de comportamientos relacionados con la salud materna, la salud de los niños y las niñas y factores de estrés (Levtov et al, 2015).

Desde que la OMS declaró el brote de Covid-19 como una pandemia, las familias de niños pequeños enfrentan una serie de desafíos y circunstancias nuevas e inciertas. Toda la familia está en casa, los niños y jóvenes no asisten a guarderías ni escuelas, y los adultos tienen que apoyar el desarrollo de sus hijos mientras responden con sus responsabilidades laborales desde el hogar o desde la oficina. Todo esto genera incertidumbre y los niveles de estrés y ansiedad se activan y aumentan. Unicef propone las siguientes herramientas para apoyar a padres y madres a afrontar el estrés y para abordar en estrés de sus hijos e hijas de manera efectiva.

**3** Encuesta “Crianza en Pandemia” elaborada por Chile Crece Contigo, 2020.

**4** Barker, et al 2012; Levtov et al, 2015.

**5** Sarkadi, Kristiansson, Oberklaid y Bremberg, 2008.



Las leyes y normas nacionales protegen a la familia:

El Código de familia establece el respeto de las familias en su diversidad y procurando su integración, estabilidad, bienestar, desarrollo social, cultural y económico para el efectivo cumplimiento de los deberes y el ejercicio de los derechos de todas y todos sus miembros. El estado debe promover acciones y facilitar condiciones, para fortalecer la iniciativa, la responsabilidad y la capacidad de las familias en sus dimensiones afectiva, formadora, social, productiva, participativa y cultural, para una convivencia respetuosa y armoniosa (Código de Familia Art. 4)

La Constitución Política del Estado dispone que los cónyuges o convivientes tienen el deber de atender, en igualdad de condiciones y mediante el esfuerzo común, el mantenimiento y responsabilidad del hogar, la educación y formación integral de las hijas e hijos mientras sean menores o tengan alguna discapacidad (CPE. Art 64).

La Ley General del Trabajo apoya al trabajador que incluye padres y madres enfatizando en el derecho: 1. Al trabajo digno, con seguridad industrial, higiene y salud ocupacional, sin discriminación, y con remuneración o salario justo, equitativo y satisfactorio, que le asegure para sí y su familia una existencia digna. 2. A una fuente laboral estable, en condiciones equitativas y satisfactorias

En relación específicamente a la paternidad, el Decreto Supremo 1212 (1/05/21212) dispone otorgar una Licencia por Paternidad de tres (3) días laborales, a partir del alumbramiento de la cónyuge o conviviente del trabajador del sector privado, con el goce del cien por ciento (100%) de su total ganado. Para ser beneficiado con la Licencia por Paternidad, el trabajador deberá presentar a la empleadora o empleador el Certificado que acredite el alumbramiento, emitido por el Ente Gestor de Salud correspondiente.

## Recomendaciones de UNICEF para promover la parentalidad positiva, en tiempos del Covid-19

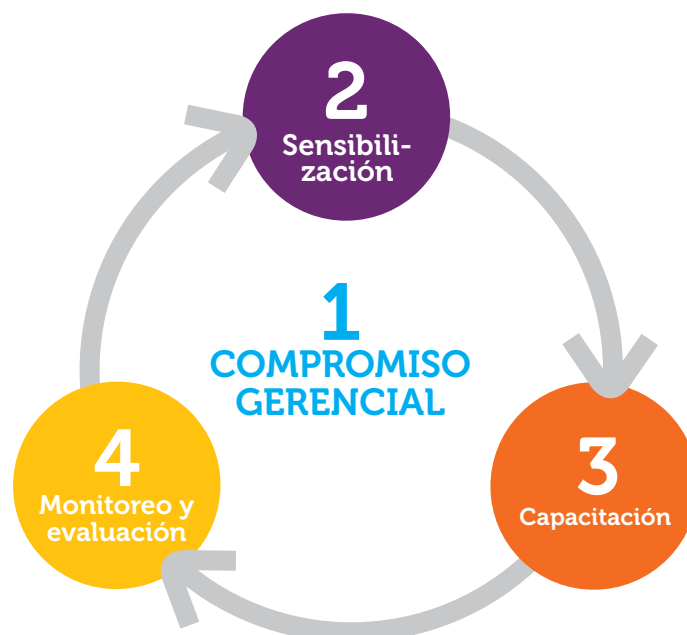


**A continuación, describimos las prácticas esenciales para promover Parentalidad Positiva:**

### Realice un compromiso formal

- 1.** Es esencial que la gerencia conozca la importancia de promover estas prácticas entre sus colaboradores. El compromiso gerencial es el eje para las acciones de promoción y está presente desde el inicio y durante todo el proceso e implementación de las acciones.

[REVISAR EL MODELO DE POLÍTICA DE PROMOCIÓN EN EL ANEXO 1](#)



## 2. Sensibilice al personal a través de campañas de comunicación.

La campaña de sensibilización busca generar el autocuidado de padres, madres y cuidadores en tiempo de la pandemia del Covid – 19, y propone desarrollar acciones que consideren la atención de los niños y niñas para evitar el estrés, además de fortalecer las prácticas de cuidado cariñoso y sensible.

### Propuesta de modelo de campaña de sensibilización para parentalidad

A continuación presentamos la siguiente propuesta de campaña de sensibilización/comunicación para que la empresa tome la iniciativa de desarrollarla en coordinación con la unidad de comunicación y marketing, o con la agencia con la que le presta estos servicios:

#### Los pasos a seguir para el desarrollo de la campaña son los siguientes:

##### 1. Definir objetivos

- Promover la parentalidad positiva y responsable con padres, madres y/o cuidadores además de colaboradores de las empresas para fortalecer las prácticas de cuidado cariñoso y sensible de niños y niñas.
- Promover prácticas de autocuidado para el cuidado y atención de la salud mental de los colaboradores en tiempos de Covid-19.

##### 2. Nombre de campaña

Sugerimos usar el siguiente nombre de campaña:

*El Poder del Cuidado Cariñoso*

El cuidado cariñoso de niños y niñas permite un mejor ambiente en la crianza y desarrollo en la primera infancia, sobre todo en situaciones extremas como la que se atraviesa por la pandemia del Covid-19.

Por ello sugerimos en la presente campaña recalcar la visión de la acción del cuidado cariñoso y sensible como un poder que protege a los niños y niñas, del estrés y de los problemas que pudiesen ocasionar en su salud los problemas relacionados a la pandemia.

##### 3. Público meta

Padres, madres y cuidadores

Padres o futuros padres

##### 4. Desarrollar estrategias

Para desarrollar la campaña es necesario pensar en acciones para los diferentes públicos, considerando múltiples soportes y canales diversos. A continuación, proponemos un boceto de estrategia que permita orientar las acciones de la campaña. La empresa puede implementar las acciones pertinentes.

N.	Público	Soporte	Acciones	Tipos	Formato	Mensaje clave	Piezas comunicacionales
1	Padres, madres y cuidadores	Físicos para oficinas	<p>Generación de mensajes informativos en diferentes piezas distribuidas en diferentes medios</p> <p>Prevención del estrés causado por la pandemia del Covid-19</p>	<p><b>Afiches</b></p> <p><b>Cuadros</b></p>	<p><b>1) Afiches</b></p> <p><b>2) Cuadros</b></p>	<p><b>1.- Cuidado responsable y cariñoso</b></p> <p>Padres, madres y cuidadores pueden brindar un cuidado cariñoso y sensible para fortalecer la salud de los niños y niñas durante la pandemia del Covid-19</p> <p>El cuidado cariñoso y sensible ayuda a sobrellevar situaciones difíciles</p> <p>La salud de padres, madres y cuidadores influyen en el crecimiento de los niños y niñas.</p>	<p><b>AFICHE:</b></p> <p><b>EL PODER DEL CUIDADO CARIÑOSO</b></p> <p>El mejor legado para nuestros hijos es el amor que les brindamos cada día</p> <p><b>EL PODER DEL CUIDADO CARIÑOSO</b></p> <p>En casa y en tu trabajo, el amor por tus hijos es lo primero</p> <p><b>CUADRO:</b></p> <p><b>EL PODER DEL CUIDADO CARIÑOSO</b></p> <p>Para evitar el estrés durante la pandemia del Covid-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contagia de alegría a tus niños en casa o el trabajo.</li> <li>Las sonrisas traen vida.</li> <li>Que todos se sientan protegidos con la fuerza del cariño.</li> </ul>
2	Colaboradores	Digital	Distribución de mensajes en soportes digitales (Celulares, computadoras, etc. Redes internas de la oficina - Whatsapp)	<b>Banners</b>	<p><b>1) Arte para correo o WhatsApp</b></p> <p><b>2) Arte sobre prevención contra Covid-19</b></p>		<p><b>ARTES:</b></p> <p><b>EL PODER DEL CUIDADO CARIÑOSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuídate y cuida a tus hijos en esta pandemia</li> <li>Contagia alegría</li> <li>Habla y sonríe con tus hijos</li> </ul>



### 3. Implemente sesiones sobre recomendaciones para promover la parentalidad positiva, en tiempos de Covid-19.

Estas sesiones brindan recomendaciones para abordar la parentalidad positiva, la salud mental de la madre, el padre y el cuidador e insumos de reflexión para promover la parentalidad responsable en tiempos de Covid-19.

## Modelo de capacitación en parentalidad positiva

Se trata de talleres modulares que comprenden 4 sesiones (2 para padres, madres y cuidadores con niños o niñas menores de 5 años y 2 para padres de niños y niñas menores de 5 años, que han sido organizados y adecuados para su aplicación en empresas donde el tiempo para actividades no empresariales es limitado. En ese sentido, la empresa puede decidir cuántas sesiones impartirá, también puede ampliarlas y reforzarlas con contenidos que se adapten a su contexto y necesidades.

#### Estos son los objetivos, sesiones y beneficiarios de los talleres de capacitación:

Grupos	Objetivos	Sesiones	Temas
<b>Padres, madres y cuidadores con niños o niñas menores de 5 años</b>	Promover prácticas de cuidado y bienestar personal (manejo de estrés) en padres, madres y cuidadores que están a cargo del cuidado de niños y niñas	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Auto cuidado emocional para padres, madres y cuidadores</li> </ul>
		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recomendaciones para padres, madres y cuidadores para apoyo de niños y niñas antes situaciones de estrés en época del Covid-19</li> </ul>
<b>Padres de niños y niñas menores de 5 años</b>	Abrir un espacio de reflexión para compartir ideas y experiencias de como ejercer una parentalidad activa y comprometida en el cuidado cariño y sensible de niños y niñas en época de Covid-19	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mi rol irremplazable como papá</li> </ul>
		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corresponsabilidad y parentalidad activa para tiempos de pandemia por el Covid-19</li> </ul>

Encuentra mayor información en la presentaciones: **“Paternidad Responsable en Espacios de Trabajo”- “Capacitación de Parentalidad en Espacios de Trabajo”**

## 4. Realice monitoreo y evaluación de resultados.

Para medir los resultados, efecto y/o impacto de los procesos sensibilización y capacitación te proponemos algunos indicadores para el análisis.

### Indicadores de monitoreo y evaluación

#### A. Indicadores básicos de monitoreo

Use la siguiente lista de indicadores para medir la participación de las madres y padres en las sesiones de reflexión:

	INDICADORES CLAVE	DETALLES (PARA CÁLCULO)
1	Cantidad de colaboradores	Incluye la cantidad total de varones y mujeres
2	Cantidad de colaboradores varones	Incluye la cantidad total de varones colaboradores
3	Cantidad de colaboradores varones padres o cuidadores	Incluye la cantidad total de varones colaboradores
4	Cantidad de colaboradoras mujeres/madres	Incluye la cantidad total de mujeres madres
5	Cantidad de varones padres, madres y cuidadores que han asistido a las sesiones sobre salud mental en tiempos de Covid-19	Suma de varones/padres, mujeres/madres y cuidadores que han completado las sesiones.
6	Porcentaje de padres, madres y cuidadores que han abandonado las sesiones	Suma 5)
		Total padres, madres y cuidadores que han abandonado el curso x 100

#### B. Indicadores básicos de monitoreo

Aplice el siguiente instrumento a un grupo (muestra) de padres, madres y cuidadores que participaron de las sesiones:

¿Qué tan satisfecho está o no con los siguientes aspectos de las sesiones?

ASPECTOS CLAVE	ASPECTOS CLAVE		
<b>1.1.</b> Contenido ¿Le es relevante la información de las sesiones?	<b>1.</b> Muy relevante	<b>2.</b> Hay cosas que me hubiera gustado conocer que no me han informado	<b>3.</b> No veo información útil
<b>1.2.</b> Metodología ¿El tiempo de la capacitación está acorde con lo que usted dispone en tiempo?	<b>1.</b> Si	<b>2.</b> Indiferente	<b>3.</b> Me parece muy largo, hay que resumirlo
<b>1.3.</b> Metodología ¿El método y los materiales de las sesiones son didácticos?	<b>1.</b> Si me parece muy bueno	<b>2.</b> Aunque tienen algunas debilidades, no son relevantes	<b>3.</b> No me ha gustado
<b>a.</b> Facilitación ¿Se siente satisfecho con la persona que facilita las sesiones?	<b>1.</b> Si totalmente	<b>2.</b> Indiferente	<b>3.</b> No me gusta

## C. Instrumento de actitudes y prácticas relacionadas a la parentalidad responsable

ACTITUDES	SI	NO
1 ¿Estás de acuerdo con que un padre cambie los pañales de su bebé de manera regular?		
2 ¿Piensas que el varón puede atender y cuidar al bebé igual que las mujeres?		
3 ¿Estás de acuerdo que un papá bese y abrace a su hijo varón (aún mayores)?		
4 ¿Estás de acuerdo con que el rol de la mujer es cuidar del hogar y cocinar para la familia?		
5 ¿Estás de acuerdo con que la educación y desarrollo de los hijos dependen de la escuela y centros de cuidado infantil?		

### PRÁCTICAS (distribución de roles con la pareja)

	YO SIEMPRE	YO GENERALMENTE	LO COMPARTIMOS CON MI ESPOSA/PAREJA	GENERALMENTE MI ESPOSA/PAREJA	ELLA SIEMPRE
1 Lavado de ropa					
2 Mercado					
3 Limpieza de la casa					
4 Preparación de alimentos					
5 Compra de vestimenta					

### PRÁCTICAS (cuidado de los niños, niñas)

	YO SIEMPRE	YO GENERALMENTE	LO COMPARTIMOS CON MI ESPOSA/PAREJA	GENERALMENTE MI ESPOSA/PAREJA	ELLA SIEMPRE
1 Jugar con niños y niñas					
2 Alimentar a niños y niñas					
3 Jugar con niños y niñas					
4 Bañar a niños y niñas					
5 Atenderlos cuando están enfermos					

## D. Instrumento para medir el estrés emocional

**El estrés emocional puede generar disminución de la capacidad funcional. Este cuestionario puede aplicarlo en los participantes antes y después de las sesiones de salud mental:**

PREGUNTAS		SI	NO
1	¿Ha sentido últimamente palpitaciones, temblor, mareos, en formas más frecuente que lo habitual?		
2	¿Se encuentra más irritable, menos tolerante?		
3	¿Ha sentido tensión u opresión de pecho, en forma más frecuente que lo habitual?		
4	¿Se ha sentido fatigado, o más débil que de lo costumbre?		
5	¿Tiene dificultades para conciliar el sueño en la noche?		
6	¿Ha sentido dolores de cabeza en forma más frecuente que lo habitual?		
7	¿Ha tenido rigidez de cuello o malestar muscular en la espalda más frecuente que lo habitual?		
8	¿Tiene dificultades para concentrarse o siente que su memoria esta fallando?		
9	¿Ha tenido molestias intestinales o estomacales más frecuente que lo habitual?		
10	¿Siente que su rendimiento y eficacia ha disminuido últimamente?		

**Fuente:** Adaptado del TEST de Síndrome de Estrés Emocional. Recursos OPS/Salud Mental

**Los resultados de más de 3 respuestas afirmativas deben ser revisados por un profesional psicólogo.**

# ANEXOS

# ANEXO 1: Modelo de política de promoción de la parentalidad positiva en el lugar de trabajo

## Antecedentes

La *(nombre de la empresa)* considera importante apoyar a los padres, madres y cuidadores a afrontar el estrés promoviendo el auto cuidado de su salud mental y brindando recomendaciones generales para que ellos puedan atender el estrés de los niños y niñas que ha sobrevenido junto a la pandemia.

Adicionalmente *(nombre de la empresa)* considera clave sensibilizar a los padres de la empresa a asumir un rol más participativo, activo en el cuidado cariñoso y sensible de los niños y niñas en el marco de su corresponsabilidad

En ese marco, la *(nombre de la empresa)* ha establecido la siguiente “Política de Promoción de la Parentalidad positiva” que contribuya a dar cumplimiento a las siguientes responsabilidades.

## Responsabilidades

### Responsabilidades del empleador:

- Dar a conocer esta política a todos los colaboradores actuales. La política se incluirá en la inducción de los nuevos colaboradores.

- Organizar charlas y/o proporcionar información sobre la Parentalidad positiva a todos los colaboradores que tengan niños o niñas.
- Difundir información sobre la Parentalidad positiva a colaboradores, proveedores y clientes a través de los medios de comunicación de los que disponen la empresa (intranet, página web, boletines, revistas, carteleras, etc.).

Generar condiciones para encuentros entre padres/madres/cuidadores y los niños y niñas.

### Responsabilidades del colaborador:

- Participar de manera activa de las sesiones, encuentros, charlas que la empresa organice relacionadas con la parentalidad.
- Apoyar la difusión de información recibida por la empresa en sus propios espacios y redes sociales.
- Utilizar adecuadamente las pausas/tiempo laboral remunerado para las sesiones que se organicen en la empresa.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en Bolivia.

**GUÍA SOBRE PARENTALIDAD POSITIVA  
(APOYO A PADRES, MADRES Y CUIDADORES QUE SON  
COLABORADORES EN EMPRESAS, PARA AFRONTAR EL ESTRÉS)**

**Supervisión de contenido y metodología:** **Adriana Ayala**, Oficial de Educación, **Carolina Linares**, Especialista Alianzas y RSE, UNICEF Bolivia y **Adriana Zurita**, Especialista en Marketing.

**Desarrollo de contenidos:** Consorcio conformado por Cámara Nacional de Industrias (CNI), Programa de Coordinación en Salud Integral (PROCOSI) y el Consejo de Salud Rural Andino (CSRA).

**Edición, diagramación de contenido e impresión:** SATVA SRL

**Se autoriza la reproducción total o parcial de los contenidos aquí publicados, siempre que no se modifique no utilicen con fines comerciales y se otorgue el debido crédito.**

**La utilización de este material no implica la existencia de un acuerdo de colaboración entre la empresa o entidad y UNICEF.**

**Septiembre 2020  
La Paz – Bolivia**

**UNICEF Bolivia**

[www.unicef.org/bolivia](http://www.unicef.org/bolivia)

[lapaz@unicef.org](mailto:lapaz@unicef.org)

Síguenos en:



unicef 

---

para cada niño