

# Guía de Corresponsabilidad.

## Paternidad cuidadora



# Bienvenidos a la Guía de Corresponsabilidad

Desde la Concejalía de Políticas Sociales hemos observado la transformación social que ha experimentado nuestra cultura en relación a la crianza de los hijos e hijas para conseguir una sociedad más igualitaria y corresponsable en los procesos de maternidad y paternidad.

En nuestro trabajo continuo por la igualdad, consideramos importante incentivar una coparticipación y una paternidad activa por sus efectos positivos en el desarrollo de los niños y niñas, de las mujeres y de los hombres.

Con esta guía queremos promover un enfoque positivo y alentador hacia la paternidad cuidadora, reconociendo y valorando a los hombres que ya la practican y brindando herramientas a aquellos que deseen iniciar este viaje. La corresponsabilidad en el cuidado de los hijos e hijas no solo fortalece los vínculos familiares, sino que también contribuye a construir una sociedad más justa y equitativa.

La guía se divide en dos partes:

Inicialmente, se aborda la corresponsabilidad como un concepto clave, desde un enfoque que beneficia a los niños y niñas, al ofrecer modelos de roles igualitarios que

fortalecen la relación de pareja al fomentar una mayor colaboración y apoyo mutuo. A continuación, se muestran los permisos parentales y derechos legales relacionados con la conciliación laboral y familiar, con el objetivo de ofrecer la información necesaria que facilite la participación activa en la crianza.

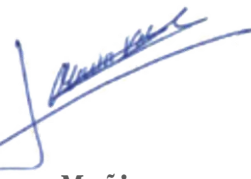
En la segunda parte, ofrecemos un cuaderno de actividades diseñado para ayudar a implementar la corresponsabilidad en la vida diaria, donde se encontrarán espacios de reflexión a través de preguntas que guiarán en la crianza de los hijos e hijas. Finalmente, presentamos un calendario con un propósito corresponsable para cada mes del año, que os brindará la oportunidad para reflexionar, aprender y crecer corresponsablemente.

**¡Bienvenidos a este emocionante viaje hacia una paternidad cuidadora!**



**Leticia González Álvarez**

*Concejala de Economía,  
Transformación Digital  
y Políticas Sociales*



**María Velasco Muñiz**

*Concejala Delegada  
de Políticas Sociales*

<b>PARTE I</b>		<b>1</b> La Corresponsabilidad	1
		<b>2</b> Beneficios de la Corresponsabilidad	8
		<b>3</b> Cómo conseguir Corresponsabilidad	12
		<b>4</b> Permisos Parentales	20
		<b>5</b> Banco de herramientas	32
<b>PARTE II</b>		<b>1</b> Cuaderno de Actividades	37
		<b>2</b> Calendario Corresponsables	42



# Parte I

# 1 La Corresponsabilidad

**La corresponsabilidad** es un término que se refiere a la responsabilidad compartida entre dos o más personas en la realización de una tarea o en la toma de decisiones. En el ámbito de la pareja, **corresponsabilidad familiar** se refiere a la distribución equitativa de las responsabilidades y tareas en el hogar, en el cuidado de los hijos e hijas y en otras áreas de la vida cotidiana. En la actualidad, se ha convertido en un tema clave en la búsqueda de la igualdad de género y en la lucha contra las barreras de género y la brecha en los cuidados.

**La corresponsabilidad en el cuidado de los hijos e hijas** se refiere a la participación equitativa de ambas personas progenitoras en la tarea de crianza y cuidado. Esta responsabilidad compartida no solo ayuda a crear vínculos más fuertes entre ambas, sino que también contribuye al desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños y las niñas.

Durante mucho tiempo, las mujeres han asumido la mayor parte de las responsabilidades en el hogar y en el cuidado de los hijos e hijas, lo que ha llevado a la llamada doble jornada laboral, donde las mujeres tienen que realizar trabajos remunerados y no remunerados al mismo tiempo. Esto ha resultado en una brecha en la participación laboral de las mujeres y en una desigualdad de género persistente en la sociedad.

Ser corresponsable en el cuidado de los hijos e hijas es una tarea compartida entre ambas personas progenitoras. Para lograr esto, es importante que el padre tenga una mentalidad abierta y esté dispuesto a aprender y adaptarse a nuevas formas de hacer las cosas.

## ¿Quieres ser un padre Corresponsable?

Exponemos a continuación algunas sugerencias y consejos para ser un padre corresponsable:

- 1 Comunicarse abiertamente y establecer expectativas claras.** Es importante que ambas personas progenitoras hablen abiertamente de sus expectativas y deseos en cuanto a la corresponsabilidad. Al establecer expectativas claras y específicas, pueden asegurarse el estar alineadas y pueden trabajar juntas para compartir las responsabilidades del cuidado de los hijos e hijas.
- 2 Establecer horarios y rutinas equilibradas.** Las personas progenitoras deben trabajar juntas para establecer horarios y rutinas que les permitan compartir las responsabilidades del cuidado de los hijos e hijas de manera efectiva. Esto puede incluir turnos de cuidado, horarios flexibles de trabajo o la inclusión de tiempo de calidad, tanto para cada persona progenitora individualmente, como para ambas juntas con sus hijos e hijas.
- 3 Aprender habilidades de cuidado infantil.** Ambas personas progenitoras pueden aprender habilidades de cuidado infantil, desde cambiar pañales y preparar biberones hasta jugar y enseñar a los niños y niñas. Esto les permite compartir las responsabilidades y les brinda la oportunidad de interactuar y conectar con sus hijos e hijas de manera significativa.
- 4 Trabajar en equipo.** Ser un padre corresponsable también implica trabajar en equipo. Esto significa que ambas personas progenitoras deben estar dispuestas a apoyarse mutuamente, ofrecer ayuda cuando sea necesario y trabajar juntas para tomar decisiones importantes en la vida de sus hijos e hijas.
- 5 Ser un modelo de comportamiento.** Los niños y las niñas aprenden observando el comportamiento de los mayores. Al ser un modelo de comportamiento positivo y corresponsable, las personas progenitoras pueden enseñar a sus hijos e hijas la importancia de compartir responsabilidades y trabajar juntas en la familia.

Los padres corresponsables están desafiando los roles de género tradicionales y están contribuyendo al bienestar y desarrollo de sus hijos e hijas de manera significativa.

La paternidad ha evolucionado en los últimos años y cada vez es más común ver a hombres que asumen un papel activo en el cuidado y crianza de sus hijos e hijas, deconstruyendo la masculinidad tradicional para construir nuevas masculinidades cuidadoras. Estos padres corresponsables están desafiando los roles de género tradicionales y están contribuyendo al bienestar y desarrollo de sus hijos e hijas de manera significativa.

Es importante reconocer que ser un padre corresponsable no significa simplemente estar presente en la vida de los hijos e hijas. Se trata de asumir una responsabilidad activa en el cuidado y la crianza, desde el cambio de pañales y la preparación de comidas, hasta la organización de actividades, el acompañamiento a actividades extraescolares y la ayuda con la tarea escolar.

Los padres corresponsables están comprometidos con el desarrollo emocional, físico y cognitivo de sus hijos e hijas, y entienden que esto implica estar disponibles para ellos y ellas y brindarles un ambiente seguro y afectivo. Estos padres reconocen la importancia de una paternidad positiva y están dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo para asegurarse que sus hijos e hijas crezcan felices.



Además, los padres corresponsables también están desafiando los estereotipos de género que históricamente han limitado el papel del hombre en la crianza de los hijos e hijas. Estos padres no tienen miedo de mostrar su lado sensible y emocional, y están dispuestos a asumir tareas tradicionalmente asociadas con la mujer.

Es importante destacar que la corresponsabilidad en la crianza no solo beneficia a los hijos e hijas, sino también a los padres. Los hombres que participan activamente en la crianza reportan una mayor satisfacción en su vida familiar y una mejor relación con sus parejas. Además, los padres corresponsables también pueden desarrollar habilidades valiosas de comunicación, liderazgo y resolución de problemas a través de su experiencia en la crianza de los hijos e hijas.

Como sociedad, debemos reconocer y apreciar la importancia de la corresponsabilidad en la crianza, y trabajar juntos para fomentar un ambiente en el que todos los padres se sientan capacitados y valorados en su rol como cuidadores de sus hijos e hijas. Asimismo, debemos felicitar a todos los padres que han adoptado esta perspectiva y se han implicado activamente en la vida de sus hijos e hijas.



CORRESPONSABLES



Principado de Asturias



OVIEDO  
AYUNTAMIENTO



# A propósito de Corresponsabilidad ... una docena de definiciones

## Barreras de género

Obstáculo o limitación que se impone en función del género al que se pertenece. En el ámbito del cuidado, la barrera de género se refiere a las percepciones y expectativas culturales y sociales que dictan que el cuidado de los hijos e hijas es principalmente responsabilidad de las mujeres y que los hombres tienen un papel secundario en este ámbito.

## Brecha de género

Distancia entre mujeres y hombres respecto a un mismo indicador. La brecha de género en lo que se refiere al cuidado de los hijos e hijas, refleja la desigualdad en la responsabilidad y el tiempo que hombres y mujeres dedican a la crianza y cuidado. Esta brecha se debe en gran parte a los roles de género tradicionales que aún persisten en muchas sociedades.

## Conciliación de la vida laboral, familiar y personal

Posibilidad de equilibrar y armonizar las responsabilidades laborales y familiares, así como el tiempo para uno mismo. Busca permitir a las personas combinar sus roles laborales y familiares de manera satisfactoria y sostenible, sin que uno afecte negativamente al otro.

## Cuidado

Tareas y responsabilidades prácticas y físicas necesarias para asegurar el bienestar y la seguridad de los hijos e hijas. Incluyen la alimentación, el baño, la vestimenta, el cambio de pañales, la supervisión, el juego, la atención médica y la educación, entre otras.

## Crianza

Acciones y prácticas a largo plazo que las personas progenitoras realizan para guiar y educar a los niños y las niñas en su desarrollo emocional, social, cognitivo y físico.

## Responsabilidades familiares

Son las que tienen las personas progenitoras en lo relativo al cuidado y crianza de los hijos e hijas. La asunción de las responsabilidades familiares es una parte fundamental de la corresponsabilidad.

## Doble Jornada

Situación en la que una persona tiene que desempeñar dos roles ocupacionales distintos: trabajar fuera de casa y, al mismo tiempo, ocuparse de las tareas del cuidado de los hijos e hijas y del hogar. La doble jornada puede tener efectos negativos en la salud física y mental de las personas, así como en la igualdad de género y la división justa del trabajo en el hogar.

## Masculinidad cuidadora

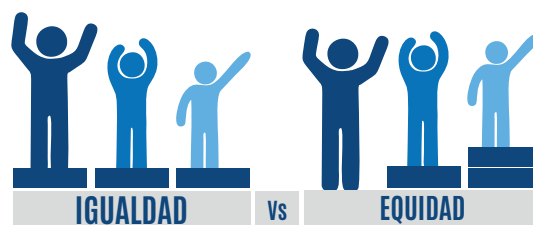
Concepción de la masculinidad que promueve una mayor implicación y responsabilidad de los hombres en el cuidado y la crianza de los hijos e hijas.

## Nuevas masculinidades

Término que enfoca la masculinidad tradicional hacia otro modelo que busca desafiar y superar los roles de género tradicionales.

## Equidad

Principio que tiene como objetivo garantizar que todas las personas tengan las mismas oportunidades considerando sus diferencias.



## Prejuicio de género

Actitudes y creencias negativas o estereotipadas sobre las capacidades, comportamientos y roles de hombre y mujeres basadas en su género.

## Permisos Paternales

Permisos laborales que se otorgan a las personas progenitoras para que puedan ausentarse del trabajo para realizar tareas de cuidado de sus hijos e hijas.



## 2 Beneficios de la Corresponsabilidad

Seguimos avanzando en el análisis de la corresponsabilidad y la masculinidad cuidadora, ahondando en los **beneficios** que la misma aporta a los padres y madres, hijos e hijas y sociedad en general.

Uno de los principales beneficios de la corresponsabilidad en el cuidado es que permite a las personas progenitoras **compartir la carga** de la crianza de sus hijos e hijas. En lugar de que una de ellas tenga que asumir la mayoría de las responsabilidades de cuidado y crianza, ambas pueden compartir las tareas de manera equitativa. Esto **reduce el estrés** y la carga de trabajo para cada una de ellas, lo que les permite **tener más tiempo para sí mismas y para su relación de pareja**. Trabajar juntas en la crianza les dará una mayor comprensión y **empatía** de una hacia la otra, lo que a su vez mejorará su capacidad para **resolver conflictos** y **comunicarse de manera efectiva**.

Además, la corresponsabilidad **fomenta la igualdad de género** y promueve la participación activa de ambas personas progenitoras en la vida familiar. Esto es especialmente importante en las sociedades en las que tradicionalmente se espera que las mujeres asuman la mayoría de las responsabilidades de cuidado. La corresponsabilidad ayuda a cambiar esta dinámica y a fomentar la igualdad entre hombres y mujeres.

Los hijos e hijas aprenden importantes **habilidades sociales y emocionales** cuando el padre y la madre participan en su crianza. Al ver a sus progenitores trabajando y colaborando juntos en la toma de decisiones, aprenden **habilidades interpersonales** positivas.

Si bien hay algunos beneficios que se aplican tanto a los hijos e hijas como a las personas progenitoras, hay ciertas ventajas de la corresponsabilidad que son específicas para cada grupo. A continuación describimos los beneficios específicos para los padres y las madres, para los hijos e hijas y para la relación de pareja:



## Beneficios para los hijos e hijas

**-Desarrollo de habilidades sociales y emocionales.** Cuando los hijos e hijas ven a su padre y su madre compartiendo tareas y responsabilidades, los hijos e hijas aprenden a trabajar en equipo y a cooperar con los demás. Además, aprenden a gestionar sus emociones y a expresar sus sentimientos de forma asertiva.

**-Mayor estabilidad emocional.** Los niños y niñas se sienten más seguros y estables emocionalmente cuando ven que su padre y su madre trabajan juntos y se apoyan incondicionalmente.

**-Mayor confianza y autoestima.** Cuando las personas progenitoras confían y valoran el trabajo del otro, los hijos e hijas sienten que su propio trabajo también es valorado, lo que les ayuda a desarrollar una mayor autoestima y confianza en sí mismos.

## Beneficios para los padres y las madres

**-Reducción del estrés.** Cuando ambas personas progenitoras comparten tareas y responsabilidades, la carga de trabajo se distribuye equitativamente, lo que reduce el estrés y la tensión en la familia.

**-Mayor satisfacción y bienestar emocional.** Los padres y madres que comparten tareas y responsabilidades se sienten más satisfechos y felices, ya que se sienten apoyados y valorados por su pareja.

**-Mayor conexión y vínculo emocional.** Cuando ambas personas progenitoras trabajan y se apoyan, esto fortalece su relación y crea un vínculo emocional más profundo.

## Beneficios para la pareja

**-Mayor equidad y justicia.** Cuando ambas personas progenitoras comparten tareas y responsabilidades, se crea un ambiente de equidad y justicia en la relación, lo que mejora la calidad de vida de la familia en general.

**-Reducción de conflictos.** Cuando el padre y la madre comparten tareas y responsabilidades, se reducen los conflictos y las discusiones relacionadas con la crianza, lo que también fortalece la relación.







# 3 Cómo conseguir Corresponsabilidad

La corresponsabilidad implica la participación activa de ambas personas progenitoras en la crianza y el desarrollo de los hijos e hijas y se consigue compartiendo equitativamente las responsabilidades y las tareas de cuidado, desde el cuidado diario hasta el apoyo emocional y la implicación en la educación y actividades extracurriculares. A grandes rasgos, podemos dividir las tareas de cuidado según la siguiente clasificación:

**Tareas de  
cuidado diario**

**Tareas de  
apoyo emocional**

**Tareas  
educativas**

**Tareas  
de salud**

**Tareas de  
socialización**

**Tareas de  
previsión o planificación**

Aunque pudieran parecer evidentes, te vamos a ayudar a visibilizar esas tareas presentándolas y listando las más representativas:

## 3.1 TAREAS DE CUIDADO DIARIO

Incluye todas las tareas necesarias para asegurar el bienestar físico y emocional de los hijos e hijas. Estas tareas pueden incluir la preparación de comidas, el baño, el vestir y desvestir y el aseguramiento de que los niños y niñas cumplan sus rutinas diarias. La realización de estas tareas de manera corresponsable permite a los hijos e hijas sentir que ambas personas progenitoras están igualmente comprometidas con su bienestar y desarrollo, así como favorece la creación de rutinas y hábitos responsables.



### Algunas de esas tareas:

- Prepararles las comidas
- Bañarles y vestirles
- Ayudarles con el cepillado de dientes y el cuidado personal
- Dormirles
- Jugar con ellos y ellas
- Leerles cuentos
- Ayudarles a responsabilizarse de sus mascotas

## 3.2 TAREAS DE APOYO EMOCIONAL

El apoyo emocional es una parte importante del cuidado corresponsable de los hijos e hijas. Los padres deben ser modelos positivos de comportamiento y ayudar a sus hijos e hijas a desarrollar habilidades emocionales.



### Algunas de esas tareas:

- Ayudarles a identificar y expresar sus emociones
- Escuchar y hablar con los hijos e hijas sobre sus preocupaciones y problemas
- Fomentar la empatía y el cuidado hacia los demás
- Fomentar la autoestima y la confianza

## 3.3 TAREAS EDUCATIVAS

La implicación en la educación de los hijos e hijas es otra parte importante del cuidado corresponsable. La participación corresponsable en estas tareas permite a los padres involucrarse activamente en la educación de sus hijos e hijas, conocer sus necesidades e intereses y apoyarles en su desarrollo académico y personal.



### Algunas de esas tareas:

- Asistir a las reuniones del centro educativo
- Atender a las tutorías
- Asistir a los festivales
- Participar en eventos escolares
- Atender a los grupos de whatsapp de padres y madres
- Ayudar con los deberes escolares
- Ayudar a preparar los exámenes
- Acompañar a las actividades extraescolares
- Proporcionar un ambiente de estudio tranquilo y adecuado en el hogar
- Fomentar el amor por la exploración y el aprendizaje
- Ayudar a desarrollar habilidades de estudio y organización

## 3.4 TAREAS DE SALUD

Las tareas de salud se refieren al cuidado y seguimiento de la salud de los hijos e hijas. El padre corresponsable que se involucra en la salud de los hijos e hijas demuestra su compromiso en su bienestar físico y emocional, y promueve hábitos saludables y positivos.



### Alguna de las tareas relativas a la salud que todo padre corresponsable debería hacer:

- Conocer los antecedentes médicos y alergias
- Seguimiento médico
- Acompañar si están enfermos y no pueden ir al colegio
- Llevarles al dentista regularmente
- Asegurarse que reciben una alimentación saludable y equilibrada
- Fomentar la actividad física y el ejercicio regular



## 3.5 TAREAS DE SOCIALIZACIÓN

Las tareas de socialización son aquellas actividades y comportamientos orientados a promover el desarrollo social de los hijos e hijas, fomentando la relación con otros niños y niñas y con el entorno, a la par que se les enseñan habilidades para interactuar en ese entorno.



### Algunas de esas tareas:

- Acompañarles al parque o lugar de juegos
- Acompañarles a cumpleaños de amigos y amigas
- Preparar fechas significativas
- Participar en actividades comunitarias
- Organizar actividades recreativas en familia
- Planificar y organizar viajes y vacaciones

## 3.6 TAREAS DE PREVISIÓN O PLANIFICACIÓN

Queremos detenernos especialmente en este tipo de tareas, dado que al ser tareas invisibles son susceptibles de considerarse inexistentes. En el contexto del cuidado y crianza de los y las peques de la casa, las tareas de previsión o planificación son tareas mentales que se refieren a actividades destinadas a establecer estructura, gestionar el tiempo y garantizar un entorno propicio para el desarrollo y bienestar de los niños y niñas.



### Algunas de esas tareas:

- Establecer rutinas diarias. Planificar y organizar horarios para las comidas, el sueño, el tiempo de juego y las actividades escolares.
- Preparar la lista de compras. Hacer un inventario de los suministros necesarios para los niños, como alimentos, ropa, material escolar y productos de cuidado personal, y organizar las compras en consecuencia.
- Planificar las comidas. Diseñar menús semanales, teniendo en cuenta las preferencias y necesidades nutricionales de los hijos e hijas.
- Organizar el espacio de juego y estudio. Crear un ambiente seguro y estimulante en el hogar, designando áreas específicas para el juego, la lectura y el estudio.
- Coordinar el cuidado infantil. Organizar y programar la atención de los y las peques cuando las personas progenitoras no estén disponibles, ya sea a través de familiares, cuidadores o cuidadoras o programas de cuidado infantil.
- Establecer metas y objetivos. Definir metas a largo plazo para el desarrollo de los hijos e hijas, como alcanzar hitos educativos, habilidades sociales o deportivas, y planificar estrategias para ayudarles a lograr esas metas.



# 4 Permisos Parentales

Hablar de corresponsabilidad invita a presentarte en líneas generales los permisos parentales a los que como padre tienes derecho. Con frecuencia se alude a ellos como sinónimos de medidas de conciliación, y si bien no son sinónimos exactamente, la relación entre ambos es sumamente estrecha: los permisos parentales constituyen una variedad de medidas de conciliación, posiblemente las medidas más importantes. Se trata de medidas en las que como padre trabajador puedes disponer de tu jornada laboral para dedicarte al cuidado de los y las menores. La normativa española, recogida en el Estatuto de los Trabajadores, te ofrece los permisos, la adaptación y reducción de jornada y la excedencia. Esa normativa es de aplicación a todas las personas trabajadoras que prestan sus servicios por cuenta ajena y dentro del ámbito de organización y dirección de una empresa.

## Permisos

Paternidad  
Lactancia  
Fuerza Mayor  
Hospitalización  
Cuidados de hijos e hijas

## Adaptación de jornada

## Reducción de jornada

## Excedencia

Estatuto de los trabajadores



[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](https://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)

## 4.1 PERMISOS



# Paternalidad

### > ¿Qué es?

Permiso de 16 semanas para el cuidado del menor de 12 meses.

### > ¿Cómo se disfruta?

El disfrute de esas semanas de permiso se deberá hacer de la siguiente manera:

- Las 6 primeras semanas a jornada completa inmediatamente después del parto.
- Las restantes 10 semanas, pueden disfrutarse en periodos semanales de forma acumulada o interrumpida hasta que el hijo o hija cumpla 12 meses. Este permiso podrá disfrutarse a jornada completa o a jornada parcial, previo acuerdo con la empresa.

### > ¿Cómo solicitarlo?

Deberás comunicarlo a la empresa con una antelación mínima de 15 días. La notificación es válida mediante cualquier medio, siendo preferible aquél mediante el cual puedas acreditar que la empresa lo ha recibido. Cuando las dos personas progenitoras trabajáis para la misma empresa, la dirección empresarial podrá limitar su ejercicio simultáneo por razones fundadas y objetivas, debidamente motivadas por escrito.

Además, tendrás derecho a la prestación de la Seguridad Social denominada “Nacimiento y Cuidado de Menor”. Para conocer todos los detalles sobre las situaciones protegidas, beneficiarios, requisitos, solicitud y demás cuestiones pincha en el siguiente enlace: [bit.ly/NacimientoYCuidadoMenor](https://bit.ly/NacimientoYCuidadoMenor)

**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículo 48.4.



[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](https://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)





# Lactancia

## > ¿Qué es?

Permiso para el cuidado del lactante hasta que el bebé cumpla 9 meses.

## > ¿Cómo se disfruta?

El permiso consiste en una hora de ausencia del trabajo que se podrá disfrutar de 3 maneras diferentes:

- Lactancia sin acumular: el trabajador puede ausentarse de su puesto de trabajo, desde su incorporación después del permiso paternidad, durante una hora o dos fracciones de media hora en medio de la jornada laboral.
- Reducción de jornada: opción de entrar o salir media hora antes o después. En este caso, en lugar de la hora de lactancia sólo se tiene derecho a media hora.
- Lactancia acumulada: opción de sumar las horas de permiso en jornadas completas.





### Observaciones.

Si ambas personas progenitoras disfrutan este permiso con la misma duración y régimen, el periodo de disfrute podrá extenderse hasta que el lactante cumpla 12 meses, con reducción proporcional del salario a partir del cumplimiento de los nueve meses.



### ¿Cómo solicitarlo?

Deberás preavisar a la empresa, preferentemente por escrito, indicando los días y forma de disfrute con 15 días de antelación. Si optas por la acumulación de la lactancia, deberás precisar la fecha en que se iniciará y finalizará el permiso, y en otro caso deberás indicar la hora (o medias horas) en las que vas a disfrutar el permiso o reducción de jornada. En el caso de reducción de jornada, si las dos personas trabajadoras trabajáis en la misma empresa, ésta podrá limitar el ejercicio simultáneo del permiso por razones fundadas y objetivas de funcionamiento de la empresa, debidamente motivadas por escrito, debiendo en tal caso la empresa ofrecer un plan alternativo que asegure el disfrute de ambas personas trabajadoras y que posibilite el ejercicio de los derechos de conciliación.

En la opción de reducción de trabajo en media hora, para el cuidado del lactante desde que cumpla nueve meses hasta los doce meses de edad, llevada a cabo con la misma duración y régimen la dos personas progenitoras, cuando ambas trabajan, tendrán derecho a la prestación económica denominada “Ejercicio corresponsable del cuidado del lactante”, a tramitar en la Seguridad Social. Puedes ampliar toda la información de la prestación y su solicitud en el siguiente enlace: [bit.ly/CuidadoLactante](https://bit.ly/CuidadoLactante)



**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículo 37.4.

[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](https://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)



## Fuerza Mayor

### > ¿Qué es?

Derecho que tienes como padre a ausentarte del trabajo por motivos urgentes de enfermedad o accidente de tus hijos e hijas, que hagan indispensable tu presencia inmediata.

### > ¿Cómo se disfruta?

Este permiso retribuido se podrá disfrutar por horas hasta completar cuatro días al año.

### > ¿Cómo solicitarlo?

Deberás comunicar a la empresa la necesidad de ausentarte del trabajo, acreditando el motivo de la ausencia.



**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículo 37.9.

*[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](https://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)*

# Hospitalización

## > ¿Qué es?

Permiso para ausentarse del trabajo cuando el hijo o hija están hospitalizados.

## > Supuestos.

Como padre podrás disfrutar este permiso en las siguientes situaciones:

- En el caso de nacimiento prematuro del hijo o hija, o que por cualquier causa deban permanecer hospitalizados a continuación del parto.
- Por hospitalización o incluso intervención quirúrgica sin hospitalización o enfermedad grave del hijo o hija de cualquier edad.

## > ¿Cómo se disfruta?

- En el primero de los supuestos anteriormente detallados, tendrás permiso retribuido para ausentarte del trabajo durante una hora. Asimismo, tendrás derecho a reducir tu jornada de trabajo hasta un máximo de dos horas, con la disminución proporcional del salario.
- En el segundo supuesto, tendrás permiso retribuido durante cinco días.

## > ¿Cómo solicitarlo?

Deberás comunicarlo a la empresa, justificando la causa por la que solicitas el permiso.



**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículos 37.3b. y 37.5

*[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](http://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)*

# Cuidado de hijos e hijas

## > ¿Qué es?

Derecho que tienes como padre a disfrutar de un permiso no retribuido de hasta 8 semanas para destinarlas al cuidado de tus hijos e hijas.

## > ¿Cómo se disfruta?

Puedes disfrutar este derecho hasta que el hijo o hija cumpla 8 años.

## > Observaciones.

El permiso se podrá disfrutar de manera flexible, bien de forma continua o discontinua, a tiempo completo o a tiempo parcial.

## > ¿Cómo solicitarlo?

Deberás comunicarlo a la empresa con una antelación de diez días, especificando la fecha de inicio y fin del disfrute.

Si las dos personas progenitoras trabajáis en la misma empresa, y el disfrute de este permiso en el periodo solicitado altere seriamente el correcto funcionamiento de la empresa, ésta podrá aplazar la concesión del permiso por un periodo razonable, justificándolo por escrito y después de haber ofrecido una alternativa de disfrute igual de flexible.



**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículo 48.bis.

*[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](http://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)*

## 4.2 ADAPTACIÓN DE JORNADA

### > ¿Qué es?

Derecho a solicitar adaptación de la duración y distribución de la jornada de trabajo, ordenación del tiempo de trabajo y la forma de prestación, incluida la prestación del trabajo a distancia, para el cuidado de hijos e hijas hasta 12 años, o mayores de esa edad si por accidente o enfermedad no pueden valerse por si mismos.

### > ¿Cómo solicitarlo?

Comunicarás a la empresa tu voluntad de adaptar la jornada, y ésta abrirá un proceso de negociación contigo que tendrá que desarrollarse con la máxima celeridad y, en todo caso, durante un periodo máximo de quince días, presumiéndose su concesión si no concurre oposición motivada expresa en este plazo.

Finalizado el proceso de negociación, la empresa, por escrito, deberá comunicarte la aceptación de la petición. En caso contrario, deberá plantearte una propuesta alternativa que posibilite tus necesidades de conciliación o bien manifestará la negativa a su ejercicio. Si te plantea una propuesta alternativa o te deniegue la petición, deberá motivar las razones objetivas en las que se sustenta la decisión.



**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículo 34.8.

*[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](https://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)*



## 4.3 REDUCCIÓN DE JORNADA

### > ¿Qué es?

Derecho a una reducción de la jornada de trabajo diaria, con la disminución proporcional del salario.

### > Supuestos para disfrutarla.

Como padre podrás disfrutar la reducción de jornada en los siguientes casos:

- Cuidado de hijo o hija menor de 12 años.
- Cuidado de hijo o hija menor de 18 años afectado por cáncer u otra enfermedad grave que requiera ingreso hospitalario de larga duración.

### > ¿Cómo se disfruta?

- En el caso de reducción por el cuidado de un menor de 12 años, podrás reducir la jornada entre un octavo y un máximo de la mitad de la duración de la jornada.
- En el caso del cuidado de un menor de 18 años afectado por enfermedad grave, tendrás derecho a la reducción de al menos la mitad de la jornada.

### > Observaciones.

En el supuesto de hijo o hija con enfermedad grave, cumplidos los 18 años, podrás seguir disfrutando de la reducción de jornada hasta que cumpla 23 años siempre que la enfermedad haya sido diagnosticada antes de la mayoría de edad. Asimismo, mantendrás el derecho hasta que el hijo o hija cumpla 26 años si antes de cumplir 23 años acreditara un grado de discapacidad igual o superior al 65%.

### > ¿Cómo solicitarla?

Deberás preavisar a la empresa con una antelación de quince días, precisando la propuesta de fecha en que se iniciará y finalizará la reducción de jornada. La reducción de jornada es un derecho que la empresa debe reconocerte. No obstante, deberás negociar con ella la concreción horaria, es decir, el horario a realizar una vez reconocida la reducción de jornada.

Si las dos personas progenitoras trabajáis en la misma empresa, ésta podrá limitar su ejercicio simultáneo por razones fundadas y objetivas de funcionamiento de la empresa, debiendo en tal caso la empresa ofrecer un plan alternativo que asegure el disfrute de ambas personas progenitoras y que posibilite el ejercicio de los derechos de conciliación.

Además, si la reducción de jornada es debida al cuidado de hijo o hija menor afectado por cáncer u otra enfermedad grave, tendrás derecho a una prestación económica, a tramitar en la Seguridad Social. Tienes toda la información y el formulario de solicitud en el siguiente enlace: Seguridad Social: Prestaciones/Pensiones de Trabajadores ([seg-social.es](http://seg-social.es))

**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículos 37.6 y 37.7.  
*[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](http://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)*



## 4.4 EXCEDENCIA

### > ¿Qué es?

Derecho que tienes como padre a suspender tu contrato de trabajo, sin remuneración alguna.

### > ¿Cómo se disfruta?

Puedes disfrutar este derecho desde el nacimiento del hijo o hija y hasta que cumpla tres años. La excedencia puedes disfrutarla de forma fraccionada, es decir, en varios tramos y separados, no tiene por que ser utilizada en su tiempo máximo ni de manera continua.

### > Observaciones.

Todo el periodo en el que permanezcas en excedencia es computable a efectos de antigüedad. La empresa no tienen la obligación de cotizar durante la excedencia, no

obstante la Seguridad Social considera el periodo como cotizado para determinados efectos.

### ¿Cómo solicitarla?

Deberás comunicarlo a la empresa, preferiblemente por escrito y con un preaviso de quince días.

Si las dos personas progenitoras trabajáis en la misma empresa, ésta podrá limitar su ejercicio simultáneo por razones fundadas y objetivas de funcionamiento de la empresa, y en ese caso ofrecer un plan alternativo que asegure el disfrute de ambas personas trabajadoras y que posibilite el ejercicio de ellos derechos de conciliación.



**Normativa aplicable.** Estatuto de los trabajadores. Artículo 46.3.

*[bit.ly/Corresponsables\\_EstatutoTrabajadores](https://bit.ly/Corresponsables_EstatutoTrabajadores)*

**Todas las medidas contempladas podrían estar mejoradas en el convenio colectivo aplicable a tu sector de actividad**

**Si eres funcionario público o personal al servicio de las administraciones públicas y entidades del sector público deberás consultar los permisos parentales en las normas administrativas o estatutarias aplicables a tu situación.**



# 5 Banco de herramientas

Este banco de herramientas es un espacio diseñado para proporcionar recursos para aquellos padres que desean participar activamente en la crianza y cuidado de sus hijos e hijas.

Sabemos que la paternidad es un rol que ha evolucionado con el tiempo y que los padres de hoy en día están asumiendo un papel más activo en la crianza. Ya sea que estés buscando información útil y práctica para apoyarte en tu papel de padre, o simplemente necesitas inspiración y motivación para seguir adelante, este banco de herramientas puede satisfacer tus necesidades.

En los recursos que te sugerimos, encontrarás historias de éxito de otros padres que han logrado equilibrar su vida profesional y personal mientras se involucran en la crianza. Encontrarás también libros, vídeos e información relevante, que contienen testimonios, consejos y estrategias para fomentar una paternidad más involucrada, desde la etapa del embarazo y el parto, hasta la adolescencia.



# Blogs

Cada vez más los hombres se animan a compartir con otros progenitores su aventura de ser padres. Los que citamos a continuación son una muestra de ello. No todos los blogs tienen entradas recientes pero en todos ellos encontrarás testimonios, pensamientos, opiniones, vivencias, ayudas, juegos, lecturas, música, manualidades, podcast, vídeos... , que sin duda podrán inspirarte en tu aventura de la crianza.

**Papás blogueros**

*papasblogueros.com*



**Y yo con estas barbas**

*yyoconestasbarbas.wordpress.com*



**Padres Frikis**

*padresfrikis.com*



**Papi Poppins**

*papipoppins.wordpress.com*



**El hombre de los dos ombligos**

*elhombredelosdosombligos.com*



**Family Man**

*youtube.com/FamilyManVlog*



**Ya no soy un padre novato ... o sí**

*yanosoyunpadrenovato.blogspot.com*



 [Clic para acceder al blog](#)



## 15 libros sobre la paternidad en clave de humor escritos por papás

[bit.ly/Corresponsables\\_15Libros](http://bit.ly/Corresponsables_15Libros)

Aquí podrás informarte sobre 15 libros de 15 autores que afrontan la paternidad de forma amena y entretenida, contando la aventura de ser padre desde su propia experiencia.



## #papiconcilia

[bit.ly/Corresponsables\\_Papiconcilia](http://bit.ly/Corresponsables_Papiconcilia)

Libro que podrás descargar para conocer este proyecto, fruto de la colaboración de 46 padres que cuentan en primera persona sus experiencias. El proyecto ha sido coordinado y editado por la creadora de los movimientos #mamiconcilia y #miempresaconcilia, entre otros.



## Los padres y la música

[bit.ly/Corresponsables\\_PadresyMusica](http://bit.ly/Corresponsables_PadresyMusica)

Es este un recopilatorio de 12 canciones que distintos artistas dedican a sus hijos. ¿Te animas a cantarlas con los tuyos?



## Proyecto Pequeños amos de casa

[pequenosamosdecasa.com](http://pequenosamosdecasa.com)

Este proyecto puede ayudarte a educar en corresponsabilidad con ingenio. Ofrece tutoriales que podrás ver con tus hijos e hijas en aras de enseñar valores de corresponsabilidad e igualdad de género a niños, niñas y adolescentes a través de las tareas del hogar.



## Proyecto Men in Care

[bit.ly/ProyectoMenInCare](http://bit.ly/ProyectoMenInCare)

“Hombres en el cuidado”(Men in care) es un proyecto cofinanciado por la Comisión Europea, que pretende mejorar las condiciones laborales para facilitar que los hombres adopten roles de cuidado en siete países, España entre ellos. Bajo la premisa que no solo las mujeres, sino también los hombres, quieren disfrutar de tiempo y flexibilidad para la crianza, en el marco del proyecto se llevaron a cabo una serie de actuaciones, entre las que te presentamos la “Guía para las empresas: 7 pasos para ayudar a los hombres cuidadores”.

# Parte II



# 1 Cuaderno de Actividades “Soy Corresponsable”



## Espacio de Reflexión Corresponsabilidad

➤ ¿Te consideras un padre Corresponsable?

---

---

---

---

➤ ¿Crees que tu pareja te considera Corresponsable?

---

---

---

---

➤ Y, a propósito de los usos del tiempo...

**Analiza y compara la cantidad de tiempo que dedicas al cuidado de tus hijos en comparación con el tiempo que dedica tu pareja. ¿Crees que existe un equilibrio?**

---

---

---

---





# Espacio de Reflexión

## Beneficios de la Corresponsabilidad

➤ Como padre ¿me doy cuenta de los beneficios que la corresponsabilidad reportaría a mi familia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# 2 Calendario Corresponsables

# 12 MESES PROPÓSITOS CORRESPONSABLES

Para finalizar, hemos preparado un calendario de 12 propósitos para padres corresponsables, que coincide con los 12 meses del calendario escolar. Este calendario está diseñado para fomentar la participación activa del padre en todas las facetas del cuidado de sus hijos e hijas. En él encontrarás una serie de propósitos concretos que puedes llevar a cabo en cada uno de los meses del año. Cada uno de estos propósitos está enfocado en un aspecto específico del cuidado y ha sido seleccionado en paralelo con la marcha del curso escolar, para que puedas realizar una contribución significativa en la vida de tus hijos e hijas, a la vez que fomentar su crecimiento y desarrollo integral.

Pero, no nos detendremos ahí. El objetivo principal de este calendario es ayudarte a crear hábitos sostenibles. Al enfocarte en un propósito nuevo cada mes, estarás sentando las bases para una transformación gradual y continua. No se trata solo de alcanzar objetivos temporales, sino de integrar esas prácticas en tu rutina diaria durante todo el año.

Esperamos que este calendario te sirva de inspiración y motivación para asumir un papel activo en la crianza y el cuidado de tus hijos e hijas y que puedas experimentar la satisfacción que proviene de esta experiencia única y enriquecedora.



# Las partes del calendario

**Propósito del mes:** actuación propuesta para llevar a cabo en ese mes.

**Días destacados:** días señalados en los que puedes realizar una tarea extra y singular.

**Notas:** espacio para que anotes tus ideas de aplicación



## Propósito

Establecer una rutina diaria para compartir tiempo de calidad con tus hijos e hijas después del colegio, ya sea ayudándolos con la tarea, jugando con ellos o simplemente hablando sobre su día.

## Septiembre

- 8 Festivo
- Inicio de clases

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Asegurarte que estás involucrado en la organización y logística de las actividades extraescolares.

## Octubre

- 12 Festivo

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Asegurarte estar presente y comprometido en las actividades escolares: mantenerme informado sobre el progreso escolar, asistir a reuniones de padres o participar en eventos escolares.

## Noviembre

- 1 Festivo
- 20 Día de la infancia

## Notas

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Participar activamente en la organización del periodo de vacaciones: la logística de los días sin colegio y la planificación de actividades en familia.

## Diciembre

- 6 8 25 Festivo
- Vacaciones de Navidad

## Notas

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Dedicar un tiempo para enseñar habilidades de la vida diaria a tus hijos e hijas siendo su mejor ejemplo: cocinar, ordenar su cuarto..., fomentando así la igualdad de género en el hogar y la promoción de roles equitativos.

## Enero

- 1 6 Festivo
- Vacaciones de Navidad

## Notas

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Comprometerte a fortalecer la comunicación emocional con tus hijos e hijas, creando un espacio seguro donde puedan expresar sus sentimientos, preocupaciones y alegrías.

## Febrero

- Carnaval

## Notas

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Mes de la socialización.  
Organizar actividades que fomenten la relación de tus hijos e hijas con otros niños y niñas.

## Marzo

● Vacaciones de Semana Santa

19 Día del padre

23 Día de la Conciliación

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Asegurarte que tus hijos e hijas llevan una vida saludable: toman comidas saludables, realizan actividades al aire libre, destinan suficiente tiempo al sueño y descanso...

## Abril

● Vacaciones de Semana Santa

## Notas

---

---

---

---

---

---

---



## Propósito

Apoyar a tus hijos e hijas en la preparación de los trabajos y exámenes finales.

## Mayo

- 1 Festivo
- 5 Día de la madre
- 15 Día de las familias

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Reflexionar sobre el año escolar finalizado y hacer un plan para mejorar en cualquier área que consideres necesita atención adicional en el próximo año escolar.

## Junio

- Fin de clases
- Vacaciones

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Involucrarte en la organización del verano: la logística de los días sin colegio y planear y ejecutar eventos o viajes de verano durante las vacaciones.

## Julio

- Vacaciones
- 26 Día de los abuelos

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

## Propósito

Asegurarte que todo está listo para el próximo año escolar y hacer los preparativos necesarios.

## Agosto

- Vacaciones
- 15 Festivo

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

