

GUÍA PARA EL TRABAJO DE LAS PATERNIDADES CORRESPONSABLES EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL



HOMBRES QUE SE MOJAN
CON LOS CUIDADOS



NUEVOS PADRES *para una nueva sociedad*



PRESENTACIÓN

La guía **NUEVOS PADRES PARA UNA NUEVA SOCIEDAD** se dirige a profesionales que trabajan en diferentes ámbitos la intervención social y les invita a abordar la temática de la paternidad en su trabajo con los hombres.

En esta propuesta comenzaremos haciendo referencia al Proyecto **EMPAPADOS**, mójate con los cuidados en el que se encuadra la realización de este documento; después seguiremos con algunas breves ideas sobre el ser padre en el contexto actual; y daremos razón de la necesidad de construir este recurso.

Transitaremos en las siguientes páginas por diversas claves metodológicas y contenidos a tener en cuenta para aterrizar en actividades y ejercicios concretando unas líneas de trabajo. Al final presentaremos recursos, disponibles la mayoría en Internet, para ampliar conocimientos sobre masculinidades, cuidados y paternidad.

EMPAPADOS: EL PROYECTO EN DONDE SE ENCUADRA ESTA GUÍA:

EMPAPADOS, mójate con los cuidados es una iniciativa formativa y de sensibilización dirigida a población general y, especialmente, a hombres y chicos jóvenes que puedan hacer cotidiana su implicación en la cultura de los cuidados. Un proyecto diseñado para involucrar a los hombres en los cuidados y la paternidad activa, consciente y corresponsable, y desarrollado por la Asociación de Hombres por la Igualdad (AHIGE) y la Asociación Bientratar (Violenciacero) que se hace realidad desde 2022 subvencionado por la Viceconsejería de Igualdad y Diversidad del Gobierno de Canarias con fondos del Plan Corresponsables del Ministerio de Igualdad. Al final de esta guía te ampliamos la información.



LOS HOMBRES tienen la capacidad de cuidar y pueden aprender a hacerlo: esta es la premisa desde la que se construye EMPAPADOS que, desde la paternidad, propone a los hombres una implicación con el cuidado de lo más cercano en la familia y el hogar – las criaturas, cuidado de mayores y personas dependientes, tareas domésticas -, hasta lo global -nuestras islas y el planeta-, pasando por el ámbito laboral y otras áreas de convivencia humanas.

HABLAR HOY SOBRE PATERNIDAD.

SER PADRE conllevó históricamente unas determinadas responsabilidades – traer el sustento a la familia o detentar la autoridad -, que diferían de las que tenían que asumir las mujeres, quienes se hacían cargo de infinidad de pequeñas y grandes tareas, así como la carga mental que suponía responsabilizarse de cada detalle relacionado con la crianza y los cuidados.

Los tiempos han cambiado y no tienen sentido estas diferencias que se basaban en estereotipos culturales y, también, fundamentaban el desequilibrio de poder y de derechos que estructuraba una sociedad formal y materialmente desigual.

Con la llegada de la igualdad legal en ámbitos como el laboral, aún resta conseguir una igualdad real en el ámbito privado donde los cuidados -las tareas del hogar y la invisible carga mental-, imprescindibles para el sostenimiento de la vida, se compartan equitativamente, desde la reciprocidad y la corresponsabilidad

HOY YA SABEMOS QUE

compartir esa carga no es ser “un hombre que ayuda a su mujer”, sino que conlleva convertirse en un ser adulto y funcional que asume sus responsabilidades familiares. Afrontar estas necesidades en los espacios privados reclama transformar nuestra forma de construir el mundo para hacerlo desde los cuidados.

Volviendo al inicio, este es nuestro objetivo: transformar las conciencias para un compromiso que lleve a los hombres a ejercer la corresponsabilidad de manera adecuada, real y eficiente:

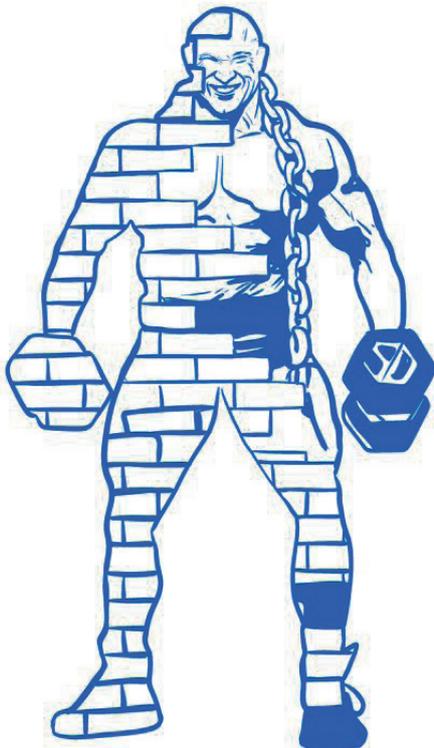


SER NUEVOS PADRES PARA UNA NUEVA SOCIEDAD, convertirse en hombres conscientes e igualitarios a través de la paternidad; un desafío que consiste en aprender a ser corresponsable y vincularse poniendo la vida el centro de las prioridades. equitativamente, desde la reciprocidad y la corresponsabilidad

LA NECESIDAD DE ESTA GUÍA:

ES BIEN CONOCIDA la expresión de Simone de Beauvoir “no se nace mujer”, una referencia recogida en multitud de artículos para poner de manifiesto que la feminidad es una construcción social. La misma autora explica que los hombres son sometidos a mayores presiones porque acerca de él se abrigan más grandes designios.

Por su parte, Josep Vicent Marqués (1997) también se pregunta por la afirmación simétrica o complementaria “no se nace varón”, desafiando la concepción de la masculinidad como algo esencial y afirmando que el varón no es menos un producto social de lo que lo sea la mujer.



Nos contaron aquello de cuando seas padre, comerás huevo, identificando la paternidad con el disfrute de privilegios exclusivos, como una parte del convertirnos en el hombre partícipe de la masculinidad hegemónica. De ahí que el tránsito de los hombres hacia posiciones igualitarias no se produzca de forma espontánea: es realmente complicado que alguien desee salir de una situación de privilegio que culturalmente le han regalado.

EL VARÓN “construido” en la socialización diferencial ha sido durante siglos el modelo donde cada hombre había de mirarse y medirse para saber cuánto de hombría poseía. Un canon, el de ser un hombre “como Dios manda”, realmente inalcanzable y, en consecuencia, muchos hombres han quedado por el camino en el intento, y otros muchos, la mayoría, se ven perjudicados por la “cara B” de los privilegios masculinos, los efectos secundarios de la socialización diferencial masculina: los costes de la masculinidad.

EL ESTUDIO de las Masculinidades – en plural -está cada vez más integrado en los Estudios de Género, e incluso cada año aparecen nuevos cursos y posgrados universitarios en los que se profundiza de forma específica en las implicaciones que el enfoque de género aporta en el estudio de la realidad y en la intervención social concretamente.

De Keijzer (1997), Kaufman (1999), Berbegal (2009) y Blanco (2012), entre otros estudios, vinculan la socialización masculina con diferentes problemáticas de salud, educación, emocionales, sexuales, laborales, etc., que son ámbitos de la intervención social, y nos hacen entender que la “masculinidad” puede ser considerada un factor de riesgo: que la forma en que somos educados como hombres es una variable a tener en cuenta y que los hombres podemos ser considerados como un colectivo en la intervención social.

En referencia a las mujeres, los hombres como colectivo detentamos claros privilegios. Esto hace creer que a todos los hombres nos conviene el Patriarcado. Es como el aficionado argentino que, a ver a Messi levantando la copa investido con el besht¹, cree que él ha ganado un mundial y vive en una nube de felicidad hasta que recuerda que en su realidad no es millonario, que no es poderoso o famoso como sí que es cada jugador de la albiceleste.

EL SISTEMA de todas las opresiones (como llama Adriana Guzmán al Patriarcado) mantiene un relato confuso y astuto en el que los privilegios son gracias a este sistema; mientras que los costes de la fidelidad y complicidad con la fratria se deben a otras causas: la suerte, las feministas o el gobierno de turno.

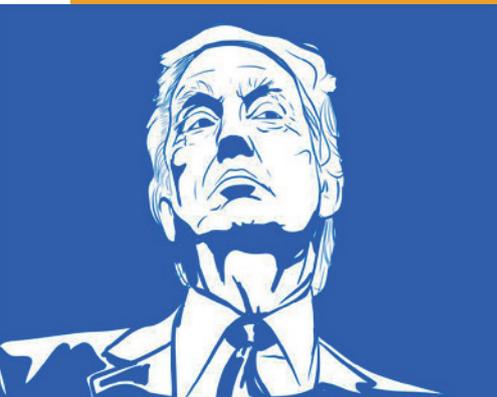


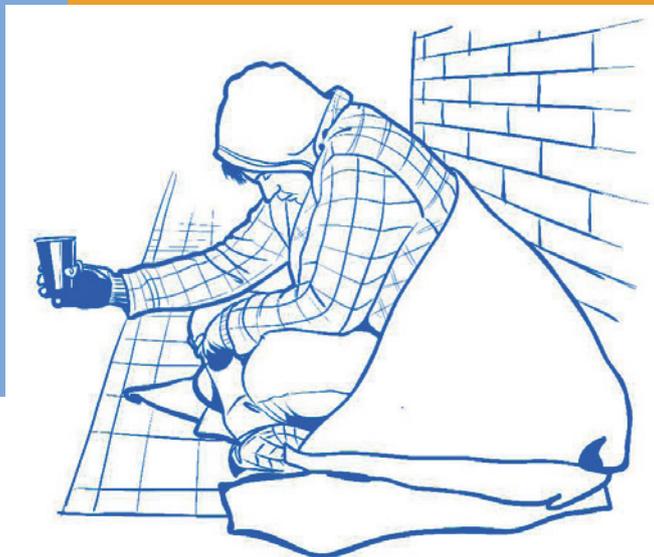
¹ El manto qatarí que sólo hombres, especialmente los poderosos, utilizan en ocasiones señaladas. Las mujeres no pueden utilizarlo.



LOS CITADOS costes de la socialización masculina han sido estudiados y son claros:

- **Muchos más chicos que chicas con fracaso académico y mayores tasas de absentismo y abandono escolar;**
- **Son los protagonistas de más accidentes de tráfico debido a la conducción temeraria, riesgo que también aplica en el consumo de alcohol y otras drogas y a las prácticas sexuales;**
- **En la salud ponen poca atención al autocuidado y por ello tienen menor esperanza de vida, sufriendo una mayor prevalencia en enfermedades cardiovasculares, vinculadas al estrés crónico, así como en las adicciones. Duplican la tasa femenina de suicidio.**
- **En la vida familiar sufren la presión del proveedor, empleando un tiempo en el espacio laboral que genera desapego y deterioro de los vínculos con silencio y aislamiento emocional.**
- **Tampoco en salud emocional llegan al mínimo debido a la desconexión de las necesidades, la huida y ocultación de la vulnerabilidad y el analfabetismo emocional.**
- **La incapacidad emocional tiene graves consecuencias en lo personal, pero también en la familia y en la sociedad en su conjunto. En el hombre partícipe de la masculinidad hegemónica. De ahí que el tránsito de los hombres hacia posiciones igualitarias no se produzca de forma espontánea: es realmente complicado que alguien desee salir de una situación de privilegio que culturalmente le han regalado.**





- **El mundo laboral es, a menudo, espacio de estrés y competición y, debido a no atender a sus necesidades y a su vulnerabilidad, tienen muchos más accidentes laborales al no seguir las normas de protección.**
- **La ansiedad de cumplir los mandatos masculinos en la sexualidad genera disfunciones, viviendo una obsesión por la cantidad más que por la calidad y el esfuerzo por estar siempre activo y disponible. También se aprende una sexualidad desapegada de la emoción y la ternura.**
- **Los costes sociales que todo lo anterior lleva aparejado tienen que ver con problemas económicos, adicciones, violencia y criminalidad, desempleo, etc.**



QUIENES TRABAJAN en la intervención social encuentran a muchos hombres: desempleados, penados, migrantes, con problemas de adicción, ... que, además, son padres, y que pueden hacer de la paternidad su motor de cambio, y que, al trabajar su rol paterno, trabajan habilidades y valores, transforman su visión de la realidad y transitan hacia otras formas de ser hombres más sanas, más libres y más amables.



QUÉ CONTENIDOS SOBRE PATERNIDAD TRABAJAR CON LOS HOMBRES Y CÓMO HACERLO

Parece imposible sintetizar en pocas páginas lo que podría llenar bibliotecas, pero sí que podemos aportar algunas líneas de trabajo que apoyen lo que ya se está realizando o pueda ordenar ideas para hacer asequible el asunto y poder llevarlo a la práctica

NUESTROS OBJETIVOS, LA PATERNIDAD COMO FIN Y COMO MEDIO

- **¿Qué objetivos puede tener un trabajo sobre paternidad con hombres en el contexto de la intervención educativa?**
- **Que se responsabilicen y que tomen conciencia de las necesidades de sus criaturas**
- **Que recuperen o adquieran una posición adulta en su vida (quizás la intercambiaron con sus criaturas y son quienes les acompañan al centro de salud o son acompañados en su proceso de recuperación de la adicción, ...)**
- **Que entren en una revisión de su educación como hombre, de los mandatos recibidos.**
- **La paternidad responsable puede ser el motor de motivación al cambio. Tanto la paternidad**
- **como los cuidados en general comprenden valores, actitudes y tareas que son útiles para la vida. No se trata de que los hijos sean ahora el sentido de su vida, pues podría estar instrumentalizándolos y, además, no estaría dándose el valor.**



El cambio y el avance en una persona es un “click” a partir de una experiencia emocional significativa y transformadora. Muchas veces es la conexión con un/a profesional que le valida y cree en él, otra es una pérdida repentina o una toma de conciencia, ... La paternidad puede ser un espacio de “removida” emocional para el cambio. Además, como vemos, es una suma de nuevas habilidades y valores.

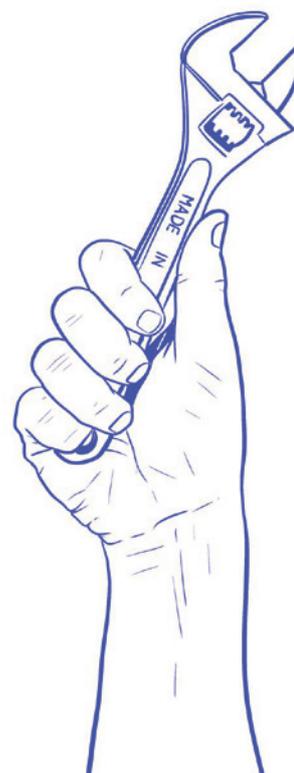
LA METODOLOGÍA O, MEJOR DICHO, METODOLOGÍAS

LA ESTRUCTURA y configuración de una intervención que incluya la paternidad es única y depende del tipo de entidad, el rol profesional, el área de trabajo, los recursos, etc. No es igual un centro de salud, de servicios sociales, un proyecto para capacitación laboral, una prisión – ni siquiera es igual un módulo de penados que el de ingresos o aislamiento –, un centro de acogida para personas migrantes o refugiadas, un dispositivo ambulatorio para personas con adicción enfocada a la reducción de daños o una comunidad terapéutica que tiene objetivos y dinámicas diferentes, etc.

En unos casos las preguntas y propuestas sobre paternidad se podrán intercalar en las entrevistas, otras veces será un cartel que interpele en la sala de espera, y en ocasiones tendremos la oportunidad de realizar una intervención educativa individual con seguimiento incluido, o un seminario grupal.

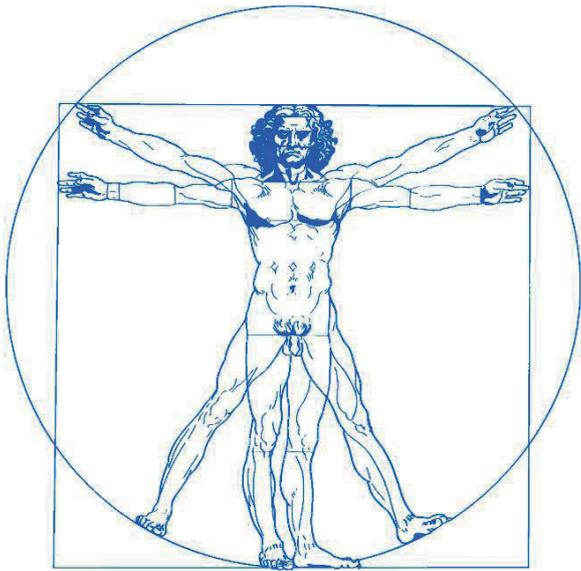
El ejemplo y el estilo de relación amable y respetuoso con el equipo y las personas a quienes se atienden transmiten mucho más que los consejos y los discursos

En las siguientes páginas recorreremos diversos contenidos clave que nos permitirán reflexionar para intentar descubrir qué se puede aplicar en cada espacio, o de qué forma poder incorporar estos contenidos a herramientas que ya desarrollamos. Además, incluiremos referencias y sugeriremos ejercicios concretos.



APROVECHAR LAS CRISIS QUE ATRAVIESAN LOS HOMBRES

La socialización masculina está entre los factores de riesgo de exclusión social: adicciones, sinhogarismo, delincuencia, ... pero los hombres, decíamos, buscan culpables desde reflexiones superficiales, sin entender – como el pez que no percibe el océano porque nació en él – la influencia de los estereotipos y prejuicios de la educación sexistas. Los y las profesionales tienen la oportunidad de interactuar con hombres en sus diversas situaciones de crisis, entendiendo que la “masculinidad”, la educación recibida como hombres, los valores y creencias conforman su mapa de la realidad. Este mapa fundamenta un repertorio de prácticas que son las que les han traído a la oficina de empleo, el centro de adicciones, el hospital, el albergue o la prisión, etc. o las que está dificultando su relación de pareja y sus criaturas.



La motivación para el cambio y el avance tiene que ver con la combinación de dos factores: el malestar (oculto tras la careta o cara de póquer de “soy un hombre”) y una autoestima a menudo mermada por la sensación de fracaso al que todos los hombres se ven abocados al compararse con el – perfecto - hombre de Vitrubio, o sus modernas representaciones: Cristiano Ronaldo, Antonio Banderas, Jason Stathan,...

La cronificación de la exclusión social podemos entenderla en base a esta dificultad de motivación y a los bloqueos que ocasionan los mandatos de género: no sientas, no cuentes, no pidas ayuda - y menos, perdón -, sé fuerte. A esto se une la aplastante sensación de no dar la talla que reduce la auto-eficacia.

UN PROCESO, DE LAS IDEAS AL CORAZÓN

Las PALABRAS CLAVE que tenemos sobre la paternidad son también las ideas que tenemos sobre la vida. En nuestro mapa mental mezclamos experiencias, vivencias, expectativas, mandatos, idealizaciones, etc. Por eso, ejercicio de acrósticos, frases incompletas, listar, ordenar por importancia, etc. pueden ser un buen punto de partida al permitirnos acceder desde lo aséptico hacia lo significativo.

EJERCICIO: MIS PALABRAS SOBRE PATERNIDAD

Escribir la palabra PADRE en vertical (como las letras en coló rojo de la imagen) e ir ensamblando palabras como en el juego del SCRABBLE, utilizando las letras que se desee. Después se puede compartir qué significado tienen en su vida cada palabra.

¿Qué palabras insertarías desde tu experiencia?

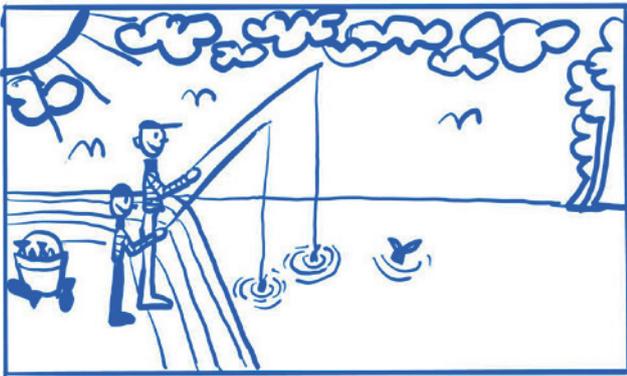


PARA ACERCARSE A LA EXPERIENCIA:

EL BAÚL DE LOS RECUERDOS: Mi biografía en torno a la paternidad.

Se trata de entregar una libreta pequeña en la que anotar durante un periodo de tiempo las ideas y recuerdos vinculados a la paternidad.

Puede centrarse en las vivencias con su padre, recogiendo además las ideas que tenían fuerza en la sociedad (Cuando seas padre comerás huevo, por ejemplo); o bien sus propias experiencias como padre.



Es fundamental adaptar los ejercicios y a hacerlos accesibles a los hombres que van a realizarlos. El arte puede ayudar a expresar lo que les es difícil comunicar. Además, puede sacar a la luz lo que algunos esconden entre multitud de palabras. El inicio de una conversación en un grupo puede ser que cada uno dibuje una escena con su padre en la infancia y dialoguemos sobre ellas, lo que les trae al presente y qué emociones les suscitan.

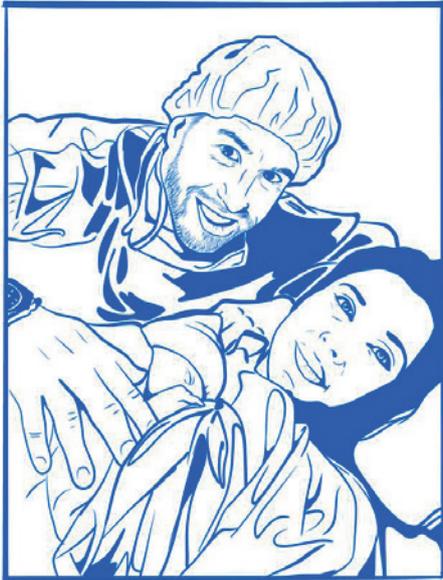
PADRES: ¿SON LOS QUE ESTÁN?, ¿ESTÁN LOS QUE SON?

Muchos hombres son padres, al menos nominalmente, y otros quieren serlo. La forma en que lo sean, al ser referentes, es determinante para el futuro de los niños y jóvenes (e indirectamente de las niñas) que aprenderán de ellos. De la misma forma que fue determinante y supuso un modelo la manera en la que su padre estuvo presente en sus vidas, sentando unas bases que, si no son cuestionadas, se acaban por reproducir cuando se ejerce la paternidad.

En la actualidad, la paternidad no se queda atrás en la lista de los temas que son expuestos y escrutados en redes sociales y en los medios de comunicación en general, por lo que la cantidad de información en referencia a “ser padre” es inconmensurable, pero ¿qué tipo de padre debemos ser? Es decir, ¿a qué información debemos atender/en modelo debemos fijarnos? Quizás podamos empezar por ajustar la lente con la que enfocamos la información:

Encontramos a una estrella del futbol, cuya popularidad e influencia le lleva a ser el primer jugador de nuestro entorno en tener un documental sobre su vida en una de las plataformas digitales más importantes en la actualidad. De él y de su paternidad dicen los medios:

El futbolista del Real Madrid tendrá que alejarse durante unos días de sus cuatro retoños, pues tiene un partido muy importante en Manchester con el club blanco que podrá darles el pase a los cuartos de final de la Champions League si consiguen remontar al City



(RTVE.es 04.08.2020); Nacimiento tercer hijo: El defensa, que estaba concentrado con la selección española de fútbol para participar en el partido amistoso del próximo jueves contra Argentina, tendrá que regresar al trabajo para cumplir con sus compromisos con Julen Lopetegui.] (La Vanguardia 25/03/2018). Henar Álvarez habla sobre esta situación en su artículo:

https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/con-dos-ovarios/2018-03-27/sergioramos-pilar-rubio-hijo-paternidad_1542071/

Con las gafas adecuadas también encontraremos otros discursos que contrastan, como el de Šarūnas Jasikevičius, el exjugador y entrenador lituano que responde así al ser confrontado por un periodista al haber permitido – y alentado - que un jugador se ausentara por el nacimiento de su criatura:

<https://x.com/basketenzona/status/865868591501123584?s=20>



A muchos hombres ya no les gusta el fútbol, ni son aficionados a ver espectáculos deportivos, pero es innegable la extraordinaria influencia de los hombres deportistas, cuyas noticias nos llegan, queramos o no.

Por eso, utilizar hechos y personajes - los que tiene más fama y viralidad - en favor de la sensibilización es más que interesante.

¿Conoces a Cristiano Ronaldo? ¿Qué reflexiones podríamos iniciar tras visualizar el siguiente vídeo?:

https://www.lasexta.com/noticias/deportes/futbol/video-criticado-cristiano-ronaldohijos_201904075caa166f0cf243c3ff51b4c4.htm



Lejos de tratar de sentar cátedra sobre lo que significa ser un “buen padre” o un “mal padre”, sería interesante preguntarse

¿Qué sabemos sobre paternidad?

Y ¿quiénes son nuestros referentes como padres?

LA PATERNIDAD, UNA PUERTA A LOS CUIDADOS

La paternidad se pone por días de moda, pero es mucho más, o al menos es lo que buscamos en esta guía.

Es también la puerta a los cuidados y autocuidados, esa revolución aún pendiente en los hombres. Esto es algo que saben los organismos internacionales que ya llevan décadas llamando a los hombres al cambio, siendo la implicación en la paternidad una de las propuestas prioritarias:



Es un “estado”, el de la paternidad, por el que muchos hombres han pasado, pasan y pasarán, que afecta a las relaciones más allá de las criaturas: a la relación de pareja, la familia de origen y la adquirida, las amistades, en el espacio laboral, etc. Cambia (o al menos debería cambiar) la estructura del tiempo, incorporando tareas que se insertan en el horario, ralentizando los ritmos o acelerando los trayectos y, a menudo, restando tiempo al descanso y al ocio.

Cuando la implicación del padre se produce desde la cooperación y la corresponsabilidad encontramos que la dinámica de la pareja y la familia mejora y, además, padres y madres son un modelo de igualdad para sus criaturas que, como sabemos, “aprenden lo que ven”.



Es un hecho constatable que, al aparecer referentes, la sociedad avanza. Existen estudios que señalan que en 1981 casi el 40% de los hombres opinaban que no era muy importante compartir las tareas domésticas para tener una buena relación de pareja. Treinta y seis años después, en 2017, sólo menos de la cuarta parte mantiene esa opinión, mientras que el 91,4% entiende en mayor o menor medida que la corresponsabilidad doméstica es un valor que construye una convivencia armoniosa. (<https://www.men-in-care.eu/es/>)

Los niños varones aprenden de sus referentes masculinos cómo ser padres y cómo ser hijos, un rol en el que aún tenemos margen de mejora: Los datos estadísticos dicen que son muchas más las excedencias laborales y reducciones de jornada de las mujeres, una opción que les permite no sucumbir en la doble jornada. Eso se debe a que ha calado en alguna medida la importancia de la paternidad y ya es más mérito que vergüenza ocuparse de las criaturas, pero aún el cuidado de personas mayores y dependientes es una necesaria e ingrata tarea que sigue teniendo rostro femenino.

Los hombres cuidamos menos a nuestros padres y madres o a nuestros familiares dependientes que las mujeres, pero los que lo hacen tienen un sentido más real sobre los ciclos vitales, sobre la familia y la importancia de la reciprocidad. Una lección importante que pueden transmitir a sus hijos e hijas, que aprenden de cómo nos ven relacionarnos con nuestro padre y/o nuestra madre y, en general, con las personas dependientes.



En cualquier caso, cada vez son más visibles los varones, que ya se atreven a barrer el rellano o a tender la ropa en el patio comunitario sin vergüenza ni miedo a las burlas.



SER HUMANOS: Un horizonte colectivo

La transformación social hacia escenarios de equidad y respeto por los derechos humanos, donde todo el mundo quepa en igualdad, pasa por el cambio a niveles locales, grupales, familiares y personales. El bienestar, sin embargo, se ha ido convirtiendo en un objetivo personal, lejos del Ubuntu* que quedó para hacer más exóticas las postales de crecimiento personal.



Frente a esto, el principio de realidad nos recuerda que somos seres sociales, que sólo adquirimos la categoría de humanidad desde una socialización que a la vez que nos introduce en la sociedad, nos señala un puesto en la jerarquía; y que “humanidad” es también por definición la capacidad de sentir compasión, la sensibilidad y la bondad como valores solidarios.

Un texto a comentar:

Ubuntu, el concepto sudafricano para cuidar a otros seres humanos. El concepto se basa en la creencia de que hay un vínculo humano universal que hace que los seres humanos sean capaces de superar retos porque están conectados.

“Ubuntu”, mencionó Desmond Tutu, es uno de los mejores regalos que le ha dado África a la humanidad. “Ubuntu”, soy quien soy por quién eres tú. La ética del cuidado del otro. “La base de esta filosofía es el respeto, por uno mismo y por los otros. Por eso, si eres capaz de ver a los demás, incluso a los desconocidos, como humanos de pleno derecho, jamás los tratarás mal o como si fueran inferiores”.

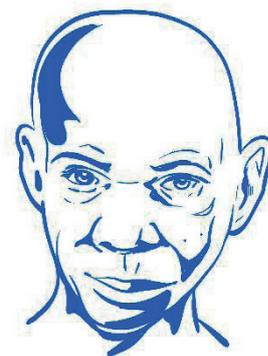
Tras pasar toda una historia llena de violencia e injusticias, hoy en día Sudáfrica es conocida como “la nación del arcoíris” debido a su diversidad de culturas, idiomas y creencias religiosas. Después de estar segregada por el apartheid durante décadas, la nación africana fue resiliente y luchó para obtener la justicia que buscaron durante muchos años. La figura de Nelson Mandela y Desmond Tutu fueron sinónimo de libertad e igualdad.

Información sobre el Ubuntu extraída de: <https://www.c3.unam.mx/noticias/noticia217.html>

LOS CUIDADOS: EL VERDADERO MOTOR DE LA EVOLUCIÓN HUMANA.

Benjamina es el fósil más increíble de la evolución humana. Apareció en el año 2001 en la Sima de los Huesos, un yacimiento arqueológico que tiene casi medio millón de años de antigüedad.

El equipo de arqueología que excavaba iba quitando la tierra poquito a poquito de manera que los fósiles iban apareciendo poco a poco. Nadie sabe el tamaño que va a tener el fósil hasta que se acaba de excavar, así que es súper emocionante.



Excavando en un rinconcito empezó a aparecer un trocito de cráneo que poco a poco se fue convirtiendo en una “neurocrania”, es decir, en una bóveda craneal completa.

Era un cráneo muy ligero y delgado. Normalmente los huesos gruesos corresponden a varones y los huesos más finitos corresponden a mujeres. Así que pensaron que era una niña. Una niña que más o menos había muerto entre los 10 y los 12 años. Al examinarlo en profundidad descubrieron una historia asombrosa:

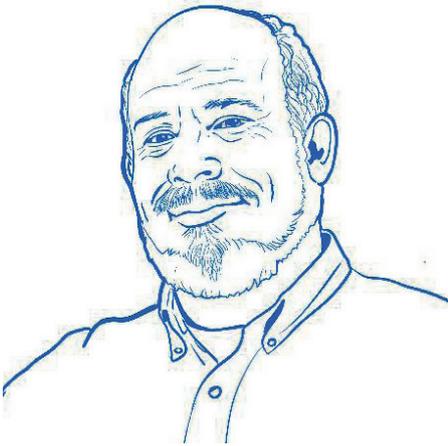
Resulta que esta niña sufrió una enfermedad que es muy infrecuente en nuestra especie, que consiste en que dos huesos de la cabeza se fusionaron antes de tiempo. Así que la niña nació, su cerebro creció, su cráneo no pudo crecer acompasadamente con el cerebro, y el cerebro tuvo que empujar al cráneo deformándolo. Esto quiere decir que esta niña era claramente diferente de las demás y, además, esa niña tenía marcas de que se había lesionado el cerebro provocándole muy probablemente un retraso psicomotor. Esta niña vivió hasta los 12 años. ¿Por qué esto es tan importante? Pues porque los animales, cuando se dan cuenta de que un cachorro tiene una especial vulnerabilidad, lo abandonan.

Es la ley que se llama “selección natural”, (tú no inviertes tiempo y energía en un cachorro que no va a llegar a adulto para reproducirse, porque si haces eso tus genes no pasan a la siguiente generación).

Así que, si estas personas se hubieran comportado como todo el mundo supone que se comportaban las personas primitivas, pues lo suyo es que a esta niña la hubieran abandonado al poco de nacer. Y, sin embargo, no la abandonaron. Más aún, para que llegara a tener 12 años, a esta niña le tuvieron que dar más cuidados, atenderla más que a las demás.

Y este es el primer caso que se conoce en la historia de la humanidad de integración, porque lo hicieron, la cuidaron, porque quisieron. Es cuestión de voluntad, nos cuidamos porque queremos, porque nos queremos, es una cuestión de amor. Es un amor que va más allá de las diferencias y las debilidades, un amor de cuidados.

A esta niña le pusieron un nombre, la llamaron Benjamina. Benjamina en hebreo quiere decir la más querida. Para Ignacio Martínez, un arqueólogo del equipo que encontró a Benjamina, a día de hoy es el fósil más importante que ha encontrado en su vida, el fósil que jamás soñó encontrar, porque él nunca pensó que encontrarían al amor fosilizado.



Para él, Benjamina nos da un mensaje muy hermoso, nos dice dos cosas: que estas personas ya eran tan humanas como las que habitamos en el presente, y que podemos sentir el orgullo de formar parte de la Humanidad. Podemos trabajar con este vídeo:

La historia de Benjamina contada por Ignacio Martínez <https://www.youtube.com/watch?v=dHnZdHjfu0> .

INVISIBLES: CUIDADOS, TAREAS Y PERSONAS INVISIBLES

Uno de los obstáculos para sensibilizar a los hombres sobre la importancia de la paternidad es que los cuidados son invisibles: socializados en el éxito, la fama y la visibilidad, no parece atractiva una tarea que a menudo no es valorada, apreciada, reconocida, que no ha sido remunerada habitualmente o no se realiza con unos mínimos derechos. Sucede con las “amas de casa” (expresión que no tiene masculino) y con las “profesionales”:

De todas las trabajadoras del hogar de la UE, - dice Oxfam- el 28% trabajan en España. Equivalen a toda la población de Cantabria y, a pesar de que las familias invierten en sus servicios prácticamente 7.250 millones de euros, una de cada 3 vive en la pobreza. Hemos externalizado a bajo coste los trabajos más esenciales de nuestra sociedad y economía, los que hacen posible que la vida continúe... Se trata de mujeres, algo más de la mitad migrantes y, de ellas, una de cada 4 vive en situación irregular. Desempeñan su trabajo en soledad, en el espacio privado de los hogares de otros y sufren una alta dependencia económica. Antes de la COVID, el 32,5% vivía bajo el umbral de la pobreza. 1 de cada 6 en pobreza severa. <https://www.oxfamintermon.org/es/publicacion/esenciales-sin-derechos-empleadas-hogar>

“En la cama por la Paz” fue la protesta que Lennon y Ono protagonizaron en marzo de 1969, una iniciativa activista por un mundo pacífico y sin clases sociales en la que una anónima – invisible - camarera de piso del Hotel Queen Elizabeth colaboró. Estas contradicciones, persisten actualmente en la realidad de “las Kellys”, las trabajadoras que están en ese limbo entre lo pagado y lo esclavo, donde suelen estar los cuidados que llevan a cabo las mujeres.

Más información en el artículo de Esther Moreno: <https://n9.cl/nhaaq>



LA FAMILIA, LA PRIMERA ESCUELA

Decimos a menudo que la escuela es un segundo hogar en el que niños y niñas pasan muchas horas, conviven y aprenden. Del mismo modo, decimos que la familia es la primera escuela, donde aprende a hablar y a comportarse, donde adquieren una visión del mundo, de la vida y de la relación con otras personas.



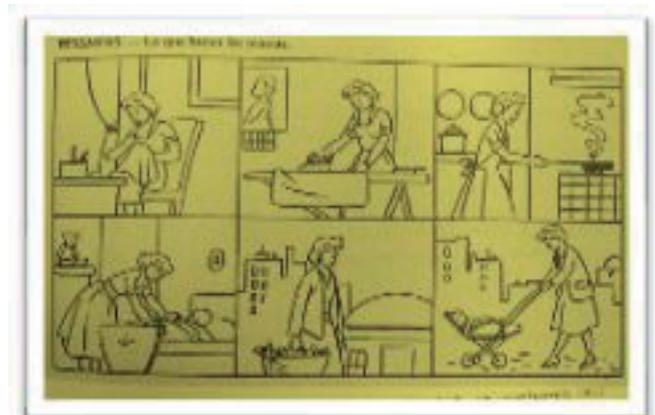
Cada acción y cada palabra de las personas adultas es observado al detalle y con curiosidad y se incorpora a su repertorio de habilidades que serán los cimientos de sus vidas. Papá, mamá y cada persona adulta a su alrededor es un modelo, no lo olviden.

El siguiente vídeo lo muestra, y podemos utilizarlo en una sesión grupal:

https://www.youtube.com/watch?v=jOrGsB4qG_w

SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO:

Proceso de aprendizaje por el cual se transmiten determinados valores y creencias que promueven la diferenciación de los seres humanos dependiendo de la genitalidad con la que nazcan. Es decir, contexto a través del cual se fomentan/promueven/... conductas y pensamientos determinados para niños/hombres y niñas/mujeres.



MASTER CHOF: ¿EL CUIDADO O EL PRESTIGIO?

Los hombres entran ya entran a la cocina y se remangan para implicarse – dicen en el mercado -, y puede ser que muchos se van dando cuenta de la importancia de los cuidados.

Otros simplemente siguen una moda que han impuesto los shows televisivos: el cocinillas, ese personaje de “dudosa virilidad” - que para la Real Academia de la Lengua **es el Hombre que se entromete en las tareas domésticas, especialmente las de cocina** <https://dle.rae.es/cocinillas#> - ha dado paso al MasterChef (que traducido es: Máster: el que domina, en inglés, + Chef: el jefe, en francés).

Este modelo que nos proponen los realities no tienen nada que ver con la implicación en los cuidados de las personas, sino que hablan de competición, juicios, premios y prestigio, aunque vengan envueltos en historias de superación o glamour.

Quizás van desapareciendo los padres que hacían la paella los domingos ganándose una ovación que olvidaban compartir con su pareja. Ella habría ido a comprar y se encargaría de limpiar todo el menaje para la próxima actuación estelar de su marido. Y sin aplausos. Sumar habilidades y valores aporta un resultado con mayor profundidad y auténtico compromiso.

Sumar habilidades y valores aporta un resultado con mayor profundidad y auténtico compromiso.





TODAS LAS PERSONAS PUEDEN CUIDAR: LOS HOMBRES TAMBIÉN.

No hace falta tener cualidades excepcionales, ni participar de un instinto femenino ancestral. Igual que las mujeres se han adaptado a múltiples espacios que hasta hace poco estaban completamente masculinizados, los hombres pueden ampliar su rango de habilidades y capacidades. Hasta los menos dotados en lo doméstico encuentran situaciones en las que no hay una mujer que les resuelva la papeleta ¡y sobreviven!

Muchas veces se confunden las capacidades biológicas con los estereotipos culturales y se cree que el criar va unido al parir. No sólo lo encontramos en el mundo animal, también las diferentes culturas tienen diferentes modos de ocuparse de la prole, con diversas distribuciones de funciones en la familia: mientras que los hombres pigmeos¹ mantienen un contacto estrecho con sus criaturas, les portan allá donde van y suelen levantarse a atenderles por la noche; en el pueblo Mosuo son los tíos, abuelos y hermanos mayores los que ejercen el rol paterno, permaneciendo el progenitor al margen de la crianza y la manutención.

La época - al igual que el lugar - donde se nazca conlleva diferentes concepciones y prácticas en lo referente a la paternidad. Podríamos decir que es una cuestión de valores y compromiso, de conciencia y elección. Excluir los cuidados en el repertorio de tareas para interactuar con otras personas limita las posibilidades de desarrollar su potencial y, en concreto, le veta la vivencia del primer amor de sus criaturas que se basan en los cuidados básicos, desde donde se establecen los vínculos.



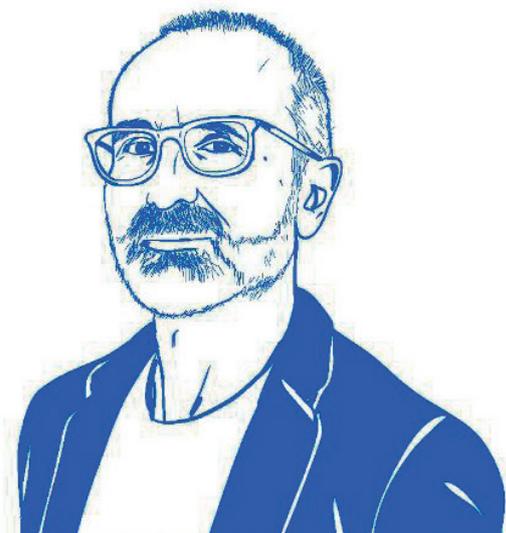
¹ <https://umoya.org/2005/06/27/rdclos-pigmeos-aka-han-sido-considerados-los-mejores-padres-del-mundo/>

OTRA PATERNIDAD ES POSIBLE: SER ABUELOS ANTES QUE PADRES

Para quienes plantean que estamos atravesados por una socialización ineludible, que lo biológico tiene una fuerza irresistible, o que las mujeres y hombres “machistas” - que nos crían y nos monitorizan toda la vida - son un obstáculo insalvable, tenemos una evidencia incontestable de que otra paternidad es posible: los abuelos.



No todos, porque aún quedan los que se escandalizan si el nieto juega con muñecas, o los que tienen más interés en mantener sus espacios de dominio y privilegios, pero muchos abuelos con sus nietos y nietas pueden expresar relaciones sin privilegios, de servicio, de escucha y diálogo. Por sus nietos y nietas recuerdan el juego, la paciencia y la ternura: se meten en la cocina y, para “enseñarles”, dejan todo recogido, toleran manchas en el sillón que antes eran una “cuestión de estado” y comprenden que donde hay vida hay desorden. Son la prueba de que cuando afloja la presión de los mandatos patriarcales la vida es mucho mejor, más vivible y valiosa.



Hay un cambio a nivel emocional. Lo dice Octavio Salazar en el inicio de su libro ‘El hombre que no deberíamos ser’: Cuando nació mi hijo, pude comprobar cómo mi padre, que hasta entonces había respondido fielmente al modelo hegemónico de sujeto proveedor y detentador del orden y la autoridad familiar, empezó a dejarse llevar, como nunca antes, por las emociones... Fue entonces cuando comprendí en toda su dimensión la frase que hace años escuché en una película japonesa cuyo título ahora no recuerdo. En ella se decía que este mundo sería mucho mejor si los hombres, antes de ser padres, fuéramos abuelos

DEL DICHO AL HECHO: OBRAS SON AMORES

“Yo daría la vida por mis hijas/os”, escuchamos decir a muchos padres. Si nos dicen esa frase hecha se puede iniciar una conversación preguntando:

Pero ¿cuántas oportunidades hay en la vida de hacer esa gran hazaña?

Y mientras llega ese incendio, esa inundación o invasión de un ejército extranjero

¿qué tiene que hacer un padre por sus criaturas?

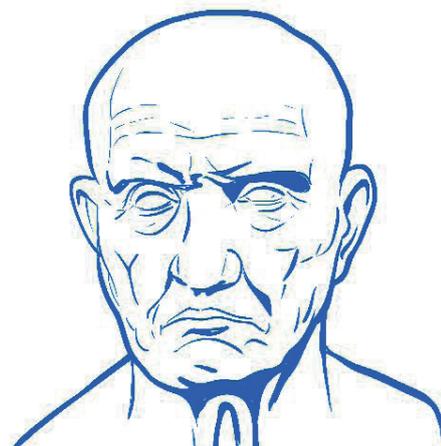


Esta oferta de épico sacrificio que seguro que abriría telediarios contrasta con las necesidades cotidianas de niños y niñas. José Ángel Lozoya hace alusión a esta declaración e invita a compartir algunas horas del tiempo diario en los cuidados mientras llega el momento heroico.

“Les quiero con locura”, “son lo primero, lo más importante”, son otras frases hechas, dichas quizás con honda emoción. Sin embargo, ¿sabes su talla de pantalón?, ¿el nombre de su profesora o sus amistades del cole? ¿tienes en tu agenda su próxima cita en la consulta de la dentista? Dice el refrán “mucho te quiero perrito, pero pan poquito”, entendiendo por pan lo material, la presencia, la escucha, la mirada, etc. Entender estas tareas como propias es un consuelo real para los padres que están desempleados por largas o cortas temporadas, y que viven con la sensación de que se recortó drásticamente su rol paterno.

LAS NECESIDADES, MÁS QUE EL ROL, PONEN LA VIDA EN EL CENTRO

La socialización diferencial masculina genera mandatos que afectan a la forma de ser padre: el riesgo es que el rol de padre se convierta en prioridad cuando deben serlo las necesidades de las criaturas: venimos de un pater familias, figura que tenía que ver con el poder y no con el amor y los cuidados, donde cada persona de la casa eran una propiedad más.



Parece algo que quedó atrás y en realidad es más que habitual que muchos hombres estén más ocupados de su posición en la familia, de imponer reglas y “ser respetado” en el sentido de mantener privilegios. Este trato diferente y desequilibrado se basa en el argumento “el que paga, manda” ya que ha sido habitual que sea el hombre quien provee o mantiene - económicamente - a la familia, el del “patri-monio” Este es un razonamiento que sólo se sostiene cuando los cuidados se invisibilizan y se devalúa su importancia; y es por esto, también, que todavía hay quien ve con malos ojos que las mujeres se incorporen al mundo laboral en iguales condiciones; o que puedan cobrar tanto o más que su compañero.



En lugar de promover este absurdo debate, la propuesta es poner la mirada en las necesidades de las criaturas, que son la razón de ser de la paternidad; y que incluyamos entre estas necesidades la presencia, la atención, la comunicación, el afecto, y en general, los intangibles que cimientan la seguridad y el apego seguro (un importante concepto del que hablaremos más adelante).

TUS HIJOS – E HIJAS – NO TE PERTENECEN

Parece obvio, pero es así: las criaturas no son una pertenencia o un instrumento del padre, por más que haya sido así por siglos, y hasta hace poco tiempo. Khalil Gibran escribía este texto en su obra El Profeta en el primer cuarto del siglo XX:

«Tus hijos no son tus hijos.

Son hijos e hijas de la vida deseosa de sí misma.

No vienen de ti, sino a través de ti y aunque estén contigo no te pertenecen. Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos,

Pues ellos tienen sus propios pensamientos.

Puedes hospedar sus cuerpos, pero no sus almas,

Porque ellas viven en la casa del mañana, que no puedes visitar ni siquiera en sueños.

Puedes esforzarte en ser como ellos, pero no procures

hacerlos semejantes a ti, porque la vida no retrocede,

ni se detiene en el ayer.

Tú eres el arco del cual tus hijos,

como flechas vivas, son lanzados (...).

Deja que la inclinación en tu mano de arquero

sea para su felicidad”.

Estas son hoy unas palabras muy conocidas que cuando fueron escritas se adelantaban a su tiempo. Confrontaban poéticamente el “adultismo”, esas prácticas que sitúan la educación en el terreno del control y la instrumentalización de las criaturas.

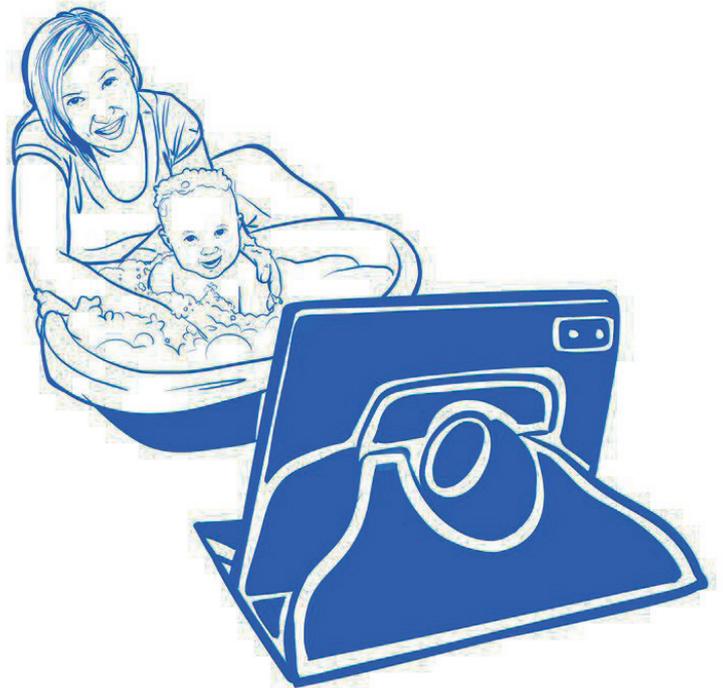
El origen del adultismo está en confundir la necesidad de cuidados y la fragilidad propias de la niñez con incapacidad y la falta de criterio: en realidad, nadie está más cerca de saber qué necesita que una criatura que recién nació a quien nadie le dirá cuándo necesita comer, dormir, hacer sus necesidades o buscar el calor y el abrigo. Ya se encarga de pedirlo a pleno pulmón si es necesario.

UN BINÓMIO IMPRESCINDIBLE: HABILIDADES Y VALORES

Un caso real: Armando está en un centro de adicciones, un programa educativo dirigido a hombres que mantienen estructura laboral y familiar. Con su pareja, Claudia, tiene una niña de 8 meses. Su paternidad ha sido el revulsivo que le animó a entrar en el programa y se la toma muy en serio: casi todos los días llega a tiempo para el baño y el último biberón, un momento de conexión donde despliega habilidades que se ha preocupado de estudiar en páginas de Internet dirigidas a papás modernos (son fáciles de encontrar: sólo con poner “superpapá” en el buscador de internet aparecen más de 3 millones de entradas).

Viaja por temas de trabajo cada mes, pero no se pierde el baño: por videoconferencia dirige a su pareja, indicándole cómo ha de hacer cada movimiento, cómo sujetar la cabecita, la cantidad de crema hidratante que ha de utilizar, o cuánto de apretado debe estar sujeto el pañal de la noche. En el centro de adicciones, en la reunión con familias, Claudia se atreve a revelar la ansiedad que le genera el “baño dirigido”, la cantidad de veces que Alberto le reprende cuando no hace las cosas siguiendo el orden y el procedimiento que él, como “experto”, le marca.

En este caso vemos que la habilidad de Alberto no estaba funcionando a modo de aporte generoso y corresponsable, sino que construía un escenario donde controlar y subordinar a su pareja tras el aparente compromiso. Adquirir técnicas no asegura que se adquieran los valores de equidad y corresponsabilidad que pueden dar plenitud y autenticidad al compromiso y prevenir de que se trate sin más de una reforma superficial sin repercusiones internas en el meollo de creencias y prácticas adquiridas en la socialización diferencial.



UN TRABAJO EMOCIONAL ENCAMINADO A SER ADULTO

Planteamos anteriormente que evolucionamos a través de experiencias emocionales significativas y transformadoras, que contrarrestan las experiencias que grabaron nuestra programación en la infancia y que nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida.

Vivimos muchas emociones vinculadas a la paternidad:

Las experimentadas siendo hijo y las vinculadas a ser padre: las sorpresas, los errores cometidos, las inseguridades, el miedo al futuro o las pérdidas que la paternidad conllevó.

Ya hemos planteado algún ejercicio para revisar la historia con el padre, y ahora plantearemos un ejercicio para conectar con las criaturas y sus necesidades:

EL MODELADO: se trata de modelar – con arcilla o plastilina en su defecto – a los hijos e hijas. Una actividad sencilla, que encuentra a veces resistencias en el “no se me da bien el modelado”, que requiere tan sólo el material para componer la escultura y respetar estrictamente el silencio durante el tiempo del ejercicio.



Se puede poner música suave que invite a la concentración y ayude a conectar con las emociones. Para más de un padre es la primera vez que mantiene la atención en sus criaturas durante media hora.

Después se trata de que nos presenten a sus hijos/as, aunque también – si es el contexto oportuno – pueden establecer un diálogo con la figura o le pueden prestar su voz para que les cuenten sus necesidades...

UN DUELO EVOLUTIVO: CARTA AL HOMBRE QUE FUI ANTES DE SER PADRE

¿Quién era yo antes de ser padre y qué pasó con él?, una pregunta que va aflorando con el paso de los meses y de los años. Al principio puede obviarse, pero aparece en forma de gestos, silencios, o comentarios. Si no se trabajan convenientemente las emociones que se generan con los cambios, tarde o temprano se convierten en un problema.

La realidad es que ya no se puede viajar con la agilidad y la ligereza de antes, que no hay tiempo personal o para la pareja, que existe tensión entre el trabajo y la vida familiar, que el dinero se va en partidas que antes no existían, y que la frustración se va convirtiendo en una tónica más o menos consciente.

Todo lo anterior puede tener repercusiones en la salud y la estabilidad personal y agudizar situaciones, por ejemplo, en un periodo de desempleo, o arriesgar un largo periodo de abstinencia del consumo de alcohol u otras sustancias.



RIESGO: AFRONTAR LOS MIEDOS EN LA PATERNIDAD

Una parte del miedo que se experimenta en la paternidad es que es una asignatura que no se incluye en ningún plan de estudios. Los miedos tienen que ver con no saber qué hacer, con tener objetivos demasiado idealizados e inalcanzables. También desconcierta los nuevos escenarios y el rol y los errores que continuamente se pueden cometer. El panorama es complicado y se trata de asumir los verdaderos riesgos que merecen la pena en nuestra vida. Un texto que cambia el significado del riesgo con nuevos valores:

RIESGO

Reír es tomar el riesgo de parecer tonto.

Llorar es arriesgarse a parecer sentimental.

Buscar a otro es tomar el riesgo de involucrarse.

Expresar sentimientos es correr el riesgo de exponer tu identidad.

Exponer tus ideas, tus sueños, delante de los demás, es tomar el riesgo de perderlos.

Amar es tomar el riesgo de no recibir nada a cambio.

Vivir es arriesgarse a morir.

Esperar es arriesgarse a desesperar.

Intentar es arriesgarse a fracasar.

Pero se deben tomar riesgos porque el mayor riesgo es no intentar nada.

La persona que no arriesga nada, no tiene nada, no es nada, no hace nada... puede que eviten el sufrimiento y el dolor, pero son incapaces de aprender, de sentir, de cambiar, de crecer, de amar... de vivir.

**Encadenados por actitudes nos transformamos en esclavos, hipotecamos nuestra libertad.
Sólo la persona que arriesga es libre.**

MI HIJO ES MI FOTO: LOS RECUERDOS ESCONDIDOS QUE EMERGEN

Otra experiencia real: Mi hijo es mi foto, es la expresión que un interno de origen liberiano empleo mientras se negaba a ser fotografiado en el transcurso de un taller de pintura en un centro penitenciario. Además de apelar a su derecho a no aparecer fotografiado en la memoria anual de actividades del centro, estaba contando algo que experimentan muchos hombres: la identificación con sus hijos/as.

A muchas personas, los hombres también, ver a sus criaturas les trae recuerdos de su vida, de su infancia. Algunos de estos recuerdos pueden ser felices, pero todo el mundo ha experimentado dificultades e incluso ha sufrido negligencia o violencia cuando por su corta edad no podía defenderse. Muchas veces han sido las personas cercanas las que trataron mal.

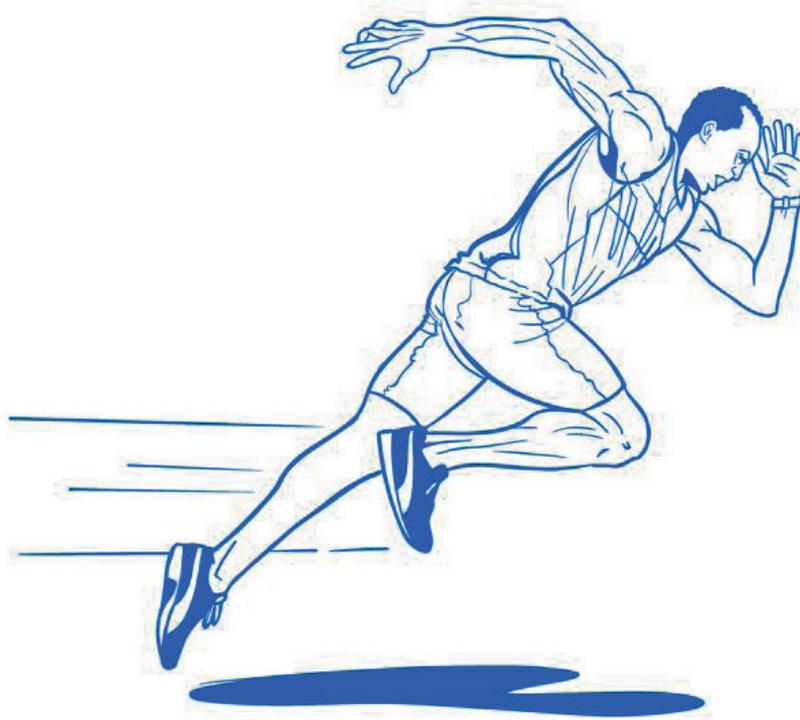
Por ello hay que prestar atención a los estados de las personas con las que podemos trabajar pues la paternidad les conecta con sus propias vivencias infantiles al ir pasando sus criaturas por edades que quizás fueron críticas en su infancia y adolescencia.



¿CÓMO PUEDO EJERCER DE PADRE SI NO PUEDO VER A MIS CRIATURAS?

La paternidad en la distancia es una realidad para muchos hombres que no pueden estar presentes (diferente es quien no quiere estar). Un padre en prisión, o en centro residencial de adicciones, en un albergue para personas sin hogar, o con una orden de alejamiento por violencia no pueden ocuparse presencialmente de sus criaturas.

Entonces pueden hacer una idealización de la paternidad. En realidad, puede ser que sea “postureo” o compensación de la culpa. La cuestión es llevarlo a lo concreto y encontrar qué hacer en esta situación.



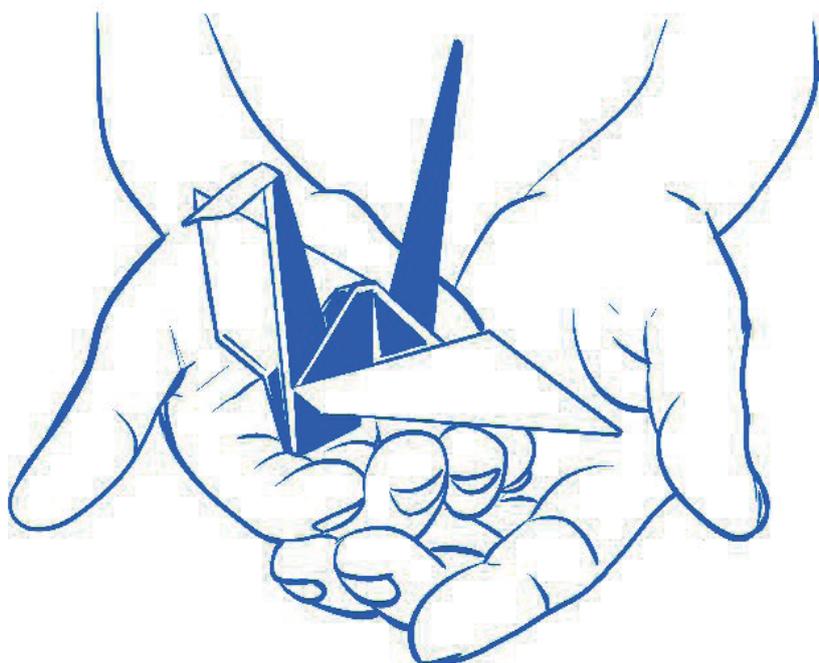
Las Olimpiadas son cada 4 años y sólo duran unos días. Sin embargo, cientos de miles de atletas entrenan cada día con esa meta y, aunque no siempre llegan a su objetivo, el proceso les beneficia. Igualmente, mientras no se puede tener contacto directo sí que se pueden hacer otras cosas: se puede leer un libro sobre paternidad, aprender a cocinar, recuperar la administración de la economía, mejorar la relación con la pareja o expareja. O, como en Japón, hacer grullas:

Las mil grullas de origami (papiroflexia en japonés) se convirtieron en un símbolo de la paz a causa de la historia de Sadako Sasaki (1943-1955), una niña japonesa que deseó curarse de su enfermedad producida por la radiación de la bomba atómica que cayó sobre Hiroshima. Tras el consejo de su amiga Chizuko, y mientras estaba en el hospital, decidió que haría 1.000 grullas de papel. Pensó que su deseo no sólo sería para curarse, sino también para que todo el mundo pudiera vivir en paz y no hubiera más guerras. Sadako no pudo superar su enfermedad y tampoco acabó de hacer todas las grullas (tuvo que detenerse en la 644).

Pero Chizuko y muchos otros amigos llegaron a hacer las 1.000 grullas, que, de esta forma, se convirtieron en un símbolo de la paz en todo el mundo. Tradicionalmente, regalar grullas de papel se ha asociado con el hecho de querer desear salud, bienestar, felicidad y prosperidad. Se regalan, entre otros momentos, cuando nace un bebé, cuando una pareja se casa, cuando alguien está enfermo... o bien se pueden regalar a alguien que quieres o que es importante para ti.

<https://bit.ly/3sKtU2G>.

Con esta historia queremos enfatizar que podemos estar presentes en la distancia con el compromiso sostenido a la espera de poder estar presentes como nos gustaría. No es un “todo o nada”, sino una negociación con las circunstancias, más que la meta, que está aún lejos, es el proceso paciente que sostiene emociones tristes y esperanzadas a un tiempo.



LOS PADRES SEPARADOS tienen que poner a sus criaturas como prioridad...

porque los niños y niñas no tienen ninguna responsabilidad en la separación. La siguiente viñeta lo explica:

TANTO MONTA
ISA Y NANDO

"CARTA PREVENTIVA"

Rafasoto

Querido papá. Querida mamá.
En nuestra clase Adrián. Luisa. Merçè.
Aitor. Lucas. Melissa y Ramón lo están pasando mal. Su papá y su mamá se están separando. Lo están pasando tan mal porque se están separando, pero, sobre todo, por CÓMO se están separando. Por eso queremos avisaros:



Cuando ya no queráis convivir, por favor, no aguantéis lo inaguantable por nosotr@s y no montéis la guerra en casa. No nos deis el "timón" de vuestras vidas ni nos convirtáis en espías. No juguéis con nuestros sentimientos ni nos preguntéis de parte de quién estamos. Cuando queráis iniciar un nuevo camino cerrad correctamente el camino que dejáis. No nos olvidéis pero no nos convirtáis en vuestra excusa. Mejor buscad vuestra felicidad y estaremos felices y recordad que, cuando se apaga el amor, quedan los rescoldos del RESPETO...

SED PERSONAS ADULTAS, PARA QUE
PODAMOS SEGUIR SIENDO NIÑOS...

...Y NIÑAS

...ESO

❤
=
XLCC
=
POR LOS
CUIDADOS
COMPARTIDOS



Buscad ayuda si la necesitáis.
Si nos ocupamos de lo vuestro,
¿qué pasa con lo nuestro?
Os queremos.
Isa y Nando

En el caso de un padre con orden de alejamiento, con las visitas restringidas o suspendidas por ejercer violencia, estamos en una situación compleja y tenemos que diferenciar entre aquellos casos en los que el cambio se muestra como lejano o complicado o quienes están en un proceso diferente.

Nuestra posición como profesionales debe ser estar de parte de los/as menores sin ninguna duda, nos importa su seguridad y bienestar, especialmente si han sido testigos u objeto de maltrato, o si han sufrido negligencia. Nos gustaría que las criaturas contaran con un padre, pero no a cualquier precio, no un padre violento.



Henning Mohaupt en *Fathering in the context of family violence* explica que minimizar el contacto con los padres violentos puede ser la única opción viable en casos de maltrato crónico y grave. Sin embargo, muchos hombres son también importantes figuras de apego para sus hijos, y la separación duradera de estos padres tras episodios violentos puede suponer un doble trauma para el niño: primero la violencia, luego la separación. Por lo tanto – continúa – es importante ofrecer intervenciones terapéuticas a los hombres que quieren poner fin a su uso de la violencia y que son padres. Existen – acaba Moaupt - intervenciones centradas en la relación padre – hijo tras un episodio de violencia, que han mostrado resultados prometedores.

https://www.work-withperpetrators.eu/fileadmin/WWP_Network/redakteure/Resources/Expert_Papers/final_fathers_expert_paper.pdf

Las intervenciones con hombres que ejercen violencia parten del Reconocimiento de la violencia ejercida; la Responsabilidad, asumir el error y conectar con el sufrimiento infligido; y la Reparación, restaurar en lo posible el orden y aliviar el dolor que aún queda. Dicen que reparar las cosas – en un mundo de usar y tirar – es un acto revolucionario. Esto también aplica a las relaciones.

AL ARBOLITO... DESDE PEQUEÑITO

La sabiduría popular es eso, sabiduría. Nacida de la observación, casi siempre acierta. Décimos “casi siempre”, porque también incluye refranes muy poco afinados, y a veces, terribles (como la letra con sangre entra). En el caso del título de este apartado podemos interpretar la necesidad de los cuidados desde la primera infancia para ayudar a construir vidas felices, que merezca la pena vivir.

Por eso ampliamos aquí algunos contenidos más teóricos o de fundamentación que se refieren a qué se necesita para crecer con bienestar y qué papel juegan los estilos educativos en esa empresa.

Porque también pertenece a la sabiduría popular el “más vale prevenir que curar”.



PATERNIDAD Y APEGO

Al trabajar la paternidad se persigue la activación de elementos esenciales para la promoción del bienestar de las criaturas, de los hombres que ejercen la paternidad y de la familia en general: la presencia, la empatía, la estructura normativa, la gestión emocional, la comunicación... pero, ¿por qué son necesarias esas cualidades?

John Bowlby y Mary Ainsworth crearon la teoría del apego con la que se explicó la importancia de la “figura de apego” en el desarrollo mental, el desarrollo emocional, el sentimiento de seguridad y la confianza de las criaturas. Y ¿qué es la figura de apego? Se trata de la persona(s) que cuida y está disponible para satisfacer las necesidades del niño o niña. Lo que no significa únicamente estar presente para darle de comer o cambiar los pañales, sino, del mismo modo, estar disponible emocionalmente para ella o él, y esto quiere decir, ser capaces de empatizar y encargarse de la propia emoción para poder ayudar a la criatura a sentirse segura, responder de forma coherente a sus necesidades y acompañar su emoción



Según Bowlby el apego es una disposición para buscar proximidad y contacto con una figura de apego y su aspecto central es la constitución de una sensación de seguridad. Una vez que la figura de apego es confiable, será posible explorar el mundo que le rodea.

Según Ainsworth existen tres tipos de apego, dependiendo de las respuestas que dan las personas adultas a las necesidades de las criaturas. En 1986, Mail y Salomon introdujeron un cuarto tipo.

- **Apego seguro: hay empatía, interés por el hijo/a, satisfacción de las necesidades, respuesta a las demandas emocionales. Esto provoca una interacción confiada con el entorno.**



- **Apego ansioso/ambivalente: familias cariñosas, pero sin demostrarlo. No hay empatía. Exaltación de lo que está mal frente a lo que está bien. El/la menor con miedo al abandono.**
- **Apego evitativo: rechazo hacia el/la menor con muestra de comportamientos desagradables. Maltrato, rechazo y castigos. Se siente como una carga.**
- **Apego desorganizado: apego ansioso + evitativo. Relación constante de maltrato y manipulación dentro de la familia.**

Para que las criaturas aprendan a gestionar sus emociones es necesario dar espacio y acompañar dichas emociones sin intentar cambiarlas o evitarlas:

1º La persona adulta gestiona sus emociones (respira profundamente, se da un momento para tranquilizarse...)

2º Acompaña a la criatura en su emoción, principalmente procurando que no se ponga en peligro, después se puede agachar y ponerse a su altura y hablarle de manera pausada y con cariño. También puede preguntar (cuando la criatura sepa hablar) qué es lo que necesita y darle opciones (¿necesitas espacio?, ¿necesitas un abrazo?, ¿necesitas gritar, o expresar tu ira golpeando un cojín?...), respetando los tiempos de cada persona, asegurando la presencia y que, en ningún caso, la reacción de la criatura cambiará nuestro amor por ella. Esto último puede sonar absurdo a la par que evidente, pero lo cierto, es que la supervivencia de los niños y niñas está en manos de las personas que lo cuidan y por lo tanto, necesitan saber que esa persona les seguirá cuidando también cuando se enfaden, se frustren y monten un espectáculo en medio del supermercado, es decir, cuando no actúen como la persona adulta quiere o necesita

3º La niña o el niño, a medida que crece, cuenta con las habilidades y estrategias suficientes como para gestionar sus propias emociones y puede acompañar a otras personas.

LOS ESTILOS EDUCATIVOS

Si se toma como horizonte promover un apego seguro, hablamos de estilos educativos¹ en base a dos dimensiones: afecto/comunicación y control/establecimiento de límites.

El modelo de crianza que recibe cada madre y cada padre influye en la forma en la que se ejercen los cuidados cuando se desempeña la crianza. La experiencia propia y los conocimientos se de han adquirido en la vida influncian de igual manera que los patrones de protección, las normas o los afectos que se han transmitido de forma intergeneracional. Por ello es conveniente la reflexión sobre el estilo de crianza que se recibió en la infancia.

La forma en la que se ejercen los cuidados está influida por el modelo de crianza que recibió cada madre y cada padre. Además de la propia experiencia y de los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida, hay patrones de protección, normas, afecto... que suelen reproducirse de manera intergeneracional. Por eso, es conveniente hacer una reflexión sobre el estilo parental que se recibió.

Los estilos parentales son dinámicos, es decir, pueden cambiar a lo largo de la crianza, ya que dependen de la experiencia y el aprendizaje de padres

¹ Maccoby & Martin, 1983





EL ESTILO PARENTAL AUTORITARIO

- afecto/comunicación + control/establecimiento de límites

**OBEDIENCIA – CASTIGOS - NO NEGOCIACIÓN - BAJA
AUTOESTIMA- Poca AUTONOMÍA**

CARÁCTERÍSTICAS

- Escaso apoyo, consolidan baja autoestima y la confianza en sí deteriorada.
- Control restrictivo, bajos niveles de comunicación y afecto
- Fuerte control externo y restringen su autonomía.
- Se utiliza el castigo físico, como respuesta ante conductas inapropiadas.
- Existe poca comunicación lo que obstaculiza una expresión emocional correcta.
- El carácter restrictivo limita la autonomía y desarrollo libre del niño o la niña.

CONSECUENCIAS EN LOS NIÑ@S

- Más obedientes y orientados al trabajo
- A veces hostiles y rebeldes
- Poca confianza en ellos mismos
- Problemas depresivos
- Baja Autoestima
- Falta de confianza personal
- Mayor impulsividad
- Mayor inadaptación personal y social.



EL ESTILO PARENTAL PERMISIVO

+ afecto/comunicación - control/establecimiento de límites)

**AUTONOMÍA - NO RESTRICCIONES - NO CASTIGOS - POCAS
NORMAS - BAJA CAPACIDAD DE FRUSTRACIÓN**

CARÁCTERÍSTICAS

- Promueven una importante autonomía.
- Evitan las restricciones y el castigo.
- No llegan a conocer donde se encuentran los límites en sus conductas, al no existir restricciones.
- No existe supervisión ni orientación adulta. Ellas y ellos no conocerán cómo autorregularse o las consecuencias de sus actos sobre sí mismos y los demás.

CONSECUENCIAS EN LOS NIÑ@S

- Problemas de conducta y abuso en el consumo de drogas.
- Menos obedientes.
- Bajos niveles de control de impulsos.
- Baja autoestima.
- Mayor inadaptación personal y social.



EL ESTILO PARENTAL NEGLIGENTE

- afecto/comunicación - control/establecimiento de límites

PASIVIDAD - CASTIGO FÍSICO - NO NORMAS - NO AFECTO - PROBLEMAS DE CONDUCTA.

CARÁCTERÍSTICAS

- Indiferencia, permisividad, pasividad.
- No hay normas ni afecto.
- Castigo físico como medida disciplinaria.
- Falta de interés en las preocupaciones de la hija o el hijo, no se empatiza ni se comprende su realidad.
- Sin vínculos que permitan un desarrollo emocional de la niña o el niño.
- Castigo físico como medida disciplinaria.
- Predominio de la irritabilidad.

CONSECUENCIAS EN LOS NIÑ@S

- Bajo nivel de tolerancia a la frustración.
- Dificultad para relacionarse con amistades.
- Inseguridad e inestabilidad.



EL ESTILO PARENTAL DEMOCRÁTICO

+ afecto/comunicación + control/establecimiento de límites

CARACTERÍSTICAS

- Estimulan la expresión de las necesidades.
- Promueven la responsabilidad y otorgan autonomía
- Afecto, apoyo, comunicación y reglas a nivel familiar.
- Las normas son consensuadas, son partícipes en la toma de decisiones
- Existe un vínculo afectivo, se identifican con su familia y posibilita una expresión emocional correcta
- Se promueve la responsabilidad entre los hijos y las hijas, para que sean conscientes de sus actos.

CONSECUENCIAS EN LOS NIÑ@S

- Confianza en ellos mismos
- Impacto positivo en el desarrollo psicológico.
- Estado emocional estable.
- Menos conflictos.
- Buena capacidad de autocontrol.
- Alta autoestima.
- Menos conflictos.
- Buena capacidad de autocontrol.
- Alta autoestima.

COMPETENCIAS PARENTALES

Para Barudy y Dantagnan (2005, 2010), las competencias parentales se definen como el saber-hacer o “las capacidades prácticas que tienen las madres y los padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos, y asegurarles un desarrollo suficientemente sano. Las competencias parentales forman parte de lo que hemos llamado la parentalidad social, para diferenciarla de la parentalidad biológica, es decir, de la capacidad de procrear o dar la vida a una cría” (2010, p. 34).



Para Rodrigo y colaboradores (2009) se definen como “aquel conjunto de capacidades que permiten a los padres afrontar de modo flexible y adaptativo la tarea vital de ser padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de los hijos e hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad, aprovechando todas las oportunidades y apoyos que les brindan los sistemas de influencia de la familia para desplegar dichas capacidades” (p. 115).

TRABAJO DE HABILIDADES

Las citadas competencias parentales incluyen herramientas comunicativas, de escucha, de resolución de conflictos; y también de cocinar, de estructurar el tiempo, de administrar recursos, de organizar ocio saludable, de hábitos saludables, etc. Algunas de las cuales estamos abordando en diferentes apartados de este documento.

Otras habilidades son las que cada criatura va entrenando y adquiriendo a lo largo de su crecimiento de forma progresiva, en las que el papel parental es de modelo y acompañante. Tan positivo como es que hagamos lo que no puede y le ayudemos en sus dificultades, como que sepamos ir un paso atrás, con paciencia y reconocimiento del momento en que se encuentra, permitiendo que cometa sus propios errores y que busque creativamente soluciones. Una habilidad a aprender es la de pedir ayuda, y se aprende si no nos adelantamos a las dificultades.

Para colaborar en la construcción de la autonomía es necesario saber qué tipo de tareas o habilidades pueden entrenarse según la edad, sin menoscabo de que cada persona tiene su propio ritmo. Puede orientar una propuesta como la que mostramos (una web con materiales interesantes para educación formal y no formal).

Tabla Montessori tareas domesticas

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Comer solo.	Vestirse sin ayuda.	Hacer su cama.	Bañarse si ayuda	Limpiar su habitación.	Sacar la basura.
Ordenar sus juguetes.	Doblar sus ropa.	Organizar su escritorio.	Ayudar en la cocina.	Ayudar con los hermanos pequeños.	Hacer pequeñas compras.
Regar las plantas.	Asearse solo.	Preparar la mochila del cole.	Retirar la mesa.	Sacar a pasear a la mascota.	Coser botones.
Llevar la ropa sucia al canasto.	Ayudar a poner la mesa	Colocar su ropa en el armario.	Preparar platos sencillos.	Fregar el suelo.	Cocinar platos elaborados
Recoger sus cubiertos.	Ocuparse de la mascota	Preparar su merienda.	Llenar el lavaplatos	Limpiar cuarto de baño	Imágenes Educativas.com

<http://www.imageneseducativas.com/>

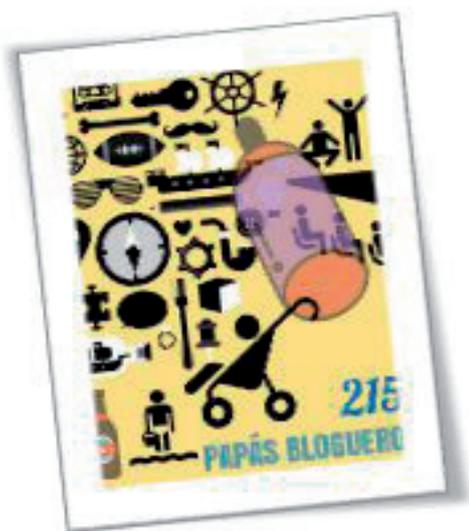
RECURSOS SOBRE PATERNIDAD (GUÍAS, VÍDEOS, ENTREVISTAS...)



MOCHILA IGUALITARIA PARA PADRES

Gizonduz (2007) es una iniciativa pionera del Gobierno Vasco, impulsada por Emakunde, dirigida a promover concienciación, participación e implicación de los hombres en pro de la igualdad. Desde septiembre de 2008 a febrero de 2011 repartieron a aquellos hombres que iban a ser padres en la CAPV una mochila integrada por un conjunto de materiales de sensibilización dirigidos a promover una paternidad igualitaria y corresponsable. Estas y otras interesantes actividades y publicaciones pueden ser consultadas en este enlace:

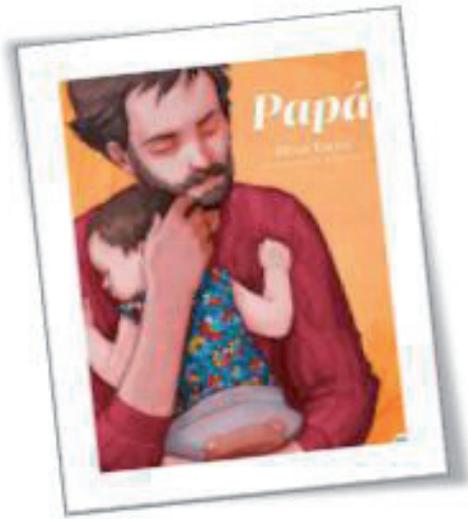
<https://www.emakunde.euskadi.eus/informacion/gizonduz-campanas/webema01-contentproject/es/>



PAPÁ BLOGUEROS

Una iniciativa social sobre paternidad cuidadora es la liderada por Joaquim Montaner, que ha creado PAPÁS BLOGUEROS, un espacio para visibilizar las publicaciones de padres comprometidos que vuelcan en Internet sus experiencias. Ya son más de 200.

<https://joaquimmontaner.net/papas-blogueros/> <https://papasblogueros.com/?s=blogs>



PAPÁ de RITXAR BACETE

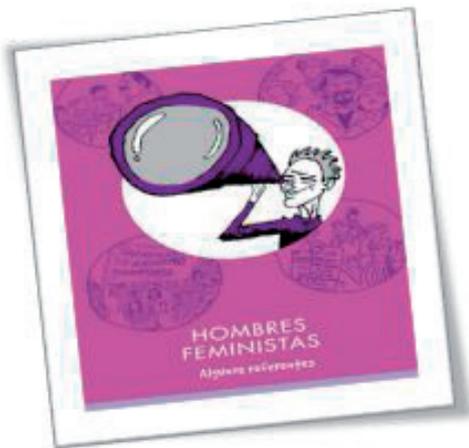
En la presentación se explica que, ... en este libro encontraremos 25 cuentos cortos inspirados en detalles de la vida de distintas figuras paternas, algunas de ellas históricas, otras partes de la cultura popular, con un elemento en común: la experiencia de la paternidad. A través de esos ejemplos, las familias que compartan la lectura del libro celebrarán de una forma emotiva el vínculo especial que está emergiendo alrededor de esta nueva paternidad que hoy amanece, más participativa, más emotiva, igualitaria, cuidadora, pacífica y presente, de los hombres con sus hijas e hijos.



Mala de Acostarme, GUÍA DE (AUTO) CUIDADOS (Instituto Canario de Igualdad):

Si los hombres nos sumamos a los cuidados también se incluyen los cuidados propios derivados de ser cuidadores. Por eso incluimos una guía dirigida a las mujeres ya que al participar de su compromiso es necesario conocer los recursos. Autocuidarse como necesidad, no como privilegio.

<https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/201116-Guia-Mala-de-Acostarme1.pdf>



HOMBRES FEMINISTAS – Algunos referentes (CEPAIM)

Los cambios en los roles se facilitan cuando no suponen un “destierro del País de los Hombres”, y los referentes ayudan a no sentirse un bicho raro. Este cómic (el primero de una valiosa serie) muestra a hombres que desafiaron el Patriarcado que la Historia relatada por la Masculinidad hegemónica no registra en los libros.

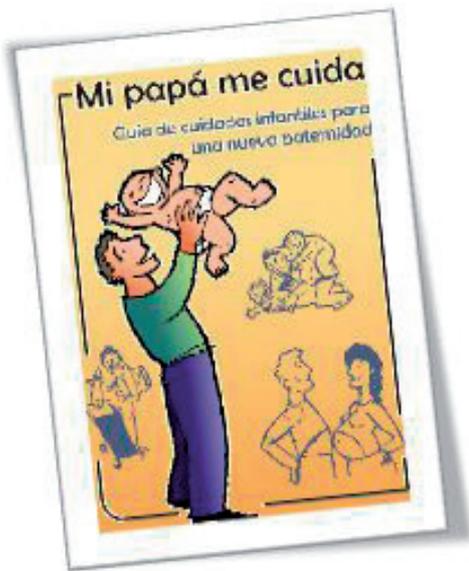
<https://www.cepaim.org/publicacion/hombres-feministas-algunos-referentes/>



A FUEGO LENTO: Cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género. (CEPAIM)

Una interesante y completa guía para el trabajo con hombres que repasa muchas temáticas que son interesante conocer desde la teoría; y propone muchas actividades para el trabajo práctico. Ideal para orientar a quien quiera trabajar con varones.

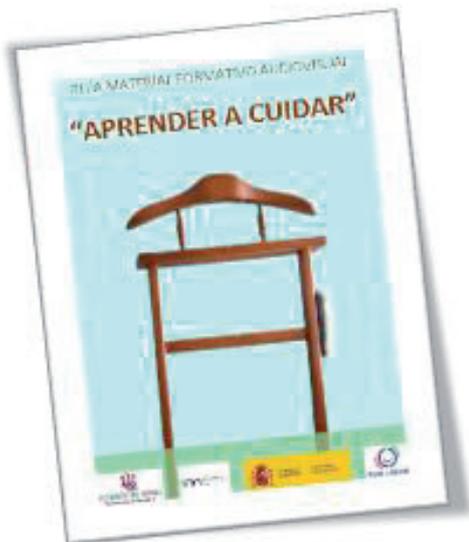
<https://www.cepaim.org/publicacion/a-fuego-lento-guiatrabajo-con-hombres-desde-perspectiva-de-genero/>



MI PAPA ME CUIDA. Guía de cuidados infantiles para una nueva paternidad. (AHIGE)

Una de las primeras propuestas publicadas en nuestro contexto (2009) que perseguía convocar a los hombres a la corresponsabilidad a través de su entrada en la paternidad. Presenta una mirada actualizada del padre que rompe con estereotipos y roles del pasado, para sumarse a otros valores que se materializan en los cuidados.

<https://bienestaryproteccioninfantil.es/mi-papa-mecuida-guia-de-cuidados-infantiles-para-una-nuevapaternidad>



APRENDIENDO A CUIDAR

El vídeo APRENDIENDO A CUIDAR, basado en una historia real, nos introduce una temática muy importante: la dependencia doméstica de muchos hombres. Incluye un interesante manual para leer en casa con muchas referencias, algunos ejercicios y el análisis de los personajes del corto audiovisual.

Vídeo: <https://bit.ly/3YUfOWX>
Manual: <https://bit.ly/3jXAJDv>

El nuevo modelo de paternidad apuesta por los CUIDADOS COMPARTIDOS y cada 19 de Noviembre celebra el amor cotidiano y presente. El padre es el hombre que cuida:



Las viñetas de ISA Y NANDO aparecen en la revista Hombres igualitarios de Ahige: <https://ahige.org/hi/>

EMPAPADOS: EL PROYECTO EN DONDE SE ENCUADRA ESTA GUÍA:

NUEVO TOURAN, PIENSA EN TI. Un actor que parece james bond. Anuncio Volkswagen Touran Traveller:

https://www.youtube.com/watch?v=SWRYTtx_pFg

-Vídeo Corresponsabilidad en las tareas del hogar.

https://www.youtube.com/watch?v=_3cXXiPEIqE

-ANUNCIO COCACOLA FAMILIAS DIVERSAS

<https://www.youtube.com/watch?v=OCcGAXEdbnQ->

-Vídeo Conciliación y corresponsabilidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=BjrvI5UM7KQ>

EMPAPADOS ACCIONES DEL PROYECTO

- **Taller online** 'Introducción sobre masculinidades igualitarias y paternidad corresponsable'.
- **Taller del bientratar.** Una nueva forma de experimentar y descubrir cómo relacionarnos de forma saludable, además de aprender herramientas para cuidarnos más, poner límites y respetarnos.
- **Talleres de paternidad más allá del puerperio.** La paternidad es una carrera de fondo que requiere presencia y conocimiento. Educar conscientemente para construir la autonomía de hijos e hijas va más allá de los imprescindibles primeros cuidados.
- **Curso para personas facilitadoras de paternidad corresponsable.** Formación para capacitar a personas del ámbito social y sanitario -principalmente- como facilitadoras de talleres de paternidad corresponsable y consciente.

- **Curso de formación en masculinidades formadoras.** Actividad formativa para profesionales – y futur@s profesionales – con la que dotar a los/as profesionales de recursos para promover las masculinidades cuidadoras como alternativa a la desigualdad y la violencia.
- **Cursos para matronas, matrones y pediatría.** Formación para profesionales sanitario relacionados con la pediatría y la maternidad.
- **Talleres de paternidad corresponsable en centros de salud:** futuros y nuevos padres. Atención especial al acompañamiento en el embarazo, parto y crianza.
- **Taller de cocina sana y nutrición, para padres.** Primeros pasos en la cocina y aprendizaje sobre nutrición para ser capaces de desarrollar un menú saludable*
- **Taller de seguridad vial infantil.** Nociones de seguridad vial infantil, de los diferentes sistemas de retención infantil que existen y conocer la importancia de que los peques viajen de espaldas, a contramarcha, el mayor tiempo posible cuando van en coche.
- **Talleres de escucha grupal en centros de salud.** Grupos de escucha activa relacionados con el bienestar, los cuidados y la paternidad.
- **Gymkhana escolar.** Una iniciativa de sensibilización a través del juego centrada en la incorporación corresponsable de todas las personas – especialmente los hombres – a los cuidados. La actividad consiste en superar – cooperando en grupo – diferentes pruebas relacionadas con las tareas de cuidados y la corresponsabilidad. **Objetivos:** Sensibilizar sobre la importancia de los cuidados personales y sociales. Fomentar la cooperación como estrategia de resolución de problemas. Experimentar el juego como forma de aprendizaje. Promover la creación de espacios corresponsables e igualitarios.
- **Expocuidados.** Exposición itinerante sobre la igualdad y la corresponsabilidad como instrumento para la prevención de la violencia machista. Como material educativo, propone una mirada hacia los hombres con perspectiva de género e invita a la reflexión y al cambio.



**EM
PAPA
DOS**

HOMBRES QUE SE MOJAN
CON LOS CUIDADOS

WWW.EMPAPADOS.ORG