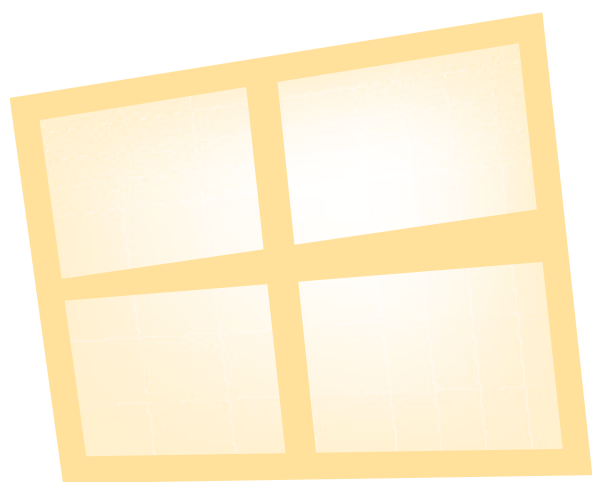
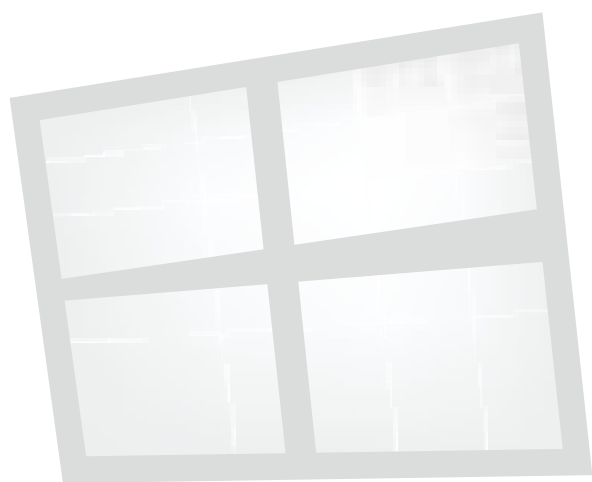


Manual de Trabajo de **Mamás y Papás** por la **Equidad** de **Género**



Manual de Trabajo de
Mamás y Papás
por la **Equidad**
de **Género**

Roberto Garda Salas / Pilar Escobar Aguilar





Introducción	3
I. Aspectos Teóricos	
<i>a) Objetivos generales</i>	6
<i>b) Roles de género en la maternidad y la paternidad</i>	9
<i>c) Crisis actual en la maternidad y la paternidad</i>	13
<i>2.- Hablemos de mamás y papás por la equidad</i>	15
<i>3.-Sugerencias para el trabajo</i>	17
II. Dinámicas de trabajo	
Dinámicas para reflexionar sobre la maternidad y la paternidad	
Dinámica I: <i>Presentación y Encuadre</i>	19
Dinámica II: <i>¿Qué es Maternidad y Paternidad?</i>	20
Dinámica III: <i>Creencias sobre Paternidad y Maternidad</i>	22
Dinámica IV: <i>¿Cómo influyen los Roles de Género?</i>	24
Dinámica V: <i>Violencia Familiar.</i>	26
Dinámica VI: <i>Cómo aprendimos a ser Mamás y Papás.</i>	29
Dinámica VII: <i>Maternidades y Paternidades con Equidad</i>	32
Dinámica VIII: <i>Comunicación afectiva y efectiva</i>	34
Dinámicas para convivir con hijos/as adolescentes	
Dinámica I: <i>Mis sentimientos ante la adolescencia</i>	36
Dinámica II: <i>Mi adolescencia como mamá y papá</i>	38
Dinámica III: <i>El género en las y los adolescentes</i>	40
Dinámica IV: <i>La masculinidad en los adolescentes</i>	42
Dinámica V: <i>Los sentimientos de las y los adolescentes</i>	46

Dinámica VI: <i>Los riesgos durante la adolescencia</i>	44
Dinámica VII: <i>La sexualidad de las y los hijos/as adolescentes</i>	48
Dinámica VIII: <i>La escucha con las y los hijos/as adolescentes</i>	50
Dinámica IX: <i>La violencia en el noviazgo</i>	52
Dinámica X: <i>Hacia la adultez:</i>	
<i>Acompañando a las y los hijos/as adolescentes</i>	55
III.- Anexos	
<i>1. Violencia Familiar</i>	56
<i>2. Ciclo de Violencia</i>	57
<i>3. Consecuencia de la violencia en los hijos e hijas</i>	60
<i>4. Habilidades y valores que podemos compartir a las hijas e hijos</i>	61
<i>5. Comunicación entre Padres e Hijos</i>	

Hombres por la Equidad A.C. es una Organización de la Sociedad Civil que ha buscado impulsar la equidad de género entre mujeres y hombres y en donde de manera particular nos ha interesado atender las relaciones dentro de la familia en virtud de considerarlo un espacio formativo fundamental en la vida de las personas, ya que es en ésta donde se reproducen primordialmente los estereotipos sociales masculinos y femeninos. Empero, es en este mismo espacio familiar en donde por fuerza deben cuestionarse para poder romperlos y proponer nuevas formas de ser y actuar como mujeres y hombres. Así, en Hombres por la Equidad A.C. contemplamos las relaciones entre quienes conviven en el hogar como un espacio en donde la cultura de desigualdad entre los géneros, así como otras formas de desigualdad tales como la económica y la social, entre otras, chocan con el esfuerzo de las personas por tener relaciones más equitativas y amorosas. Bajo este tenor reconocemos a familias que luchan contra formas opresivas de la sociedad y logran cambiar esos mandatos a relaciones más equitativas y otras que traducen los conflictos en situaciones de violencia y autoritarismo, lo que las lleva a reproducir la violencia y la desigualdad entre géneros.

Vemos entonces que el hogar es el lugar en donde los conflictos reproducen diversas inequidades sociales, Al entrar en esta dinámica, las relaciones familiares entran en tensión y distensión haciendo de la convivencia cotidiana una fuente, o bien de violencia si es que los conflictos son manejados de forma inadecuada; o bien de crecimiento si son atendidos con equidad, respeto y negociación. De esta manera, podremos ver que la familia es tanto una fuente amor, solidaridad y cariño, como de fuertes conflictos interpersonales. Algunos/as miembros de las familias contribuyen más a las tensiones, y otros/as integrantes más a la distensión de los conflictos. En esta dinámica, los conflictos se construyen y deconstruyen, y en donde en algunas ocasiones un miembro de la familia juega un papel conflictivo o “problemático”, y en otras ocasiones es facilitador/a de procesos de solución de conflictos, por lo que cada miembro juega roles donde contribuye, o bien a escalar e incrementar el conflicto, o bien a solucionarlo, y ello se complejiza si tomamos en cuenta los roles de género y las composiciones diversas de las familias. Ante ello podemos considerar que usualmente el género masculino juega un rol conflictivo con el femenino, y que por ello los mayores casos de violencia son contra las mujeres de parte de su pareja. Así mismo, la opresión de los adultos contra los niños y adolescentes también es frecuente: la estadística de casos de maltrato infantil así lo corrobora.

A la dinámica del género añadamos la generacional, al hacer entrar en escena a los adolescentes como grupo etéreo dentro del medio familiar. Éstas y éstos llegan con un nuevo proceso de empoderamiento derivado

tanto de cambios biológicos como de nuevos derechos sociales que gradualmente se les han ido concediendo, ocasionando con esto nuevos conflictos, donde género y generación complejizan aún más las diferencias entre los miembros de la familia. De esa forma, las diferencias por género y la generación aumentan la crisis familiar, en donde muchos de los conflictos latentes por el género se ven maximizados por la generación, y viceversa.

Por tanto, el ejercicio de la paternidad se complejiza en la adolescencia, y ello revoluciona toda la dinámica familiar. No sólo hay cambios de niños/as a jóvenes y adultos/as, sino que las mamás y papás se ven empujados a realizar nuevos cambios. Así, todos/as los/las miembros/as de la familia encuentran cuestionados sus roles, y por ende, los proyectos de vida personales de cada quien son reformulados profundamente en ese momento.

Consideramos que las mamás y los papás juegan un papel muy importante en esta dinámica familiar, debido a que se descarga en ellos la enorme responsabilidad de llevar a buen término la vida de los integrantes de la familia. Sin embargo, desafortunadamente en nuestra experiencia con mamás y papás hemos observado que cuentan en general con pocos recursos para hacer frente a este reto. En este sentido, es responsabilidad tanto del Estado como de la Sociedad Civil Organizada brindarles información y técnicas para ayudarlos a construir en sus familias relaciones menos violentas y más equitativas entre sus integrantes.

Es desde estas preocupaciones que surge el Manual de Trabajo de Mamás y Papás por la Equidad de Género que tiene como objetivo brindar herramientas para intervenir de forma socializada en comunidades o escuelas, así como con padres y madres de familia sobre los cambios y retos culturales, sociales, familiares e individuales a los que nos enfrentamos para desarrollar una paternidad y maternidad que fomenten la equidad de género dentro de la familia. Este manual está dirigido a trabajadoras/es sociales, psicólogas/os, maestras/os y personal en general que tienen la tarea profesional de coadyuvar a que las y los madres y padres de familia a mejorar sus relaciones con sus hijos/as.

Cabe señalar que cuando hablamos de maternidad y paternidad no nos referimos sólo exclusivamente en la madre o el padre biológicos: igualmente, también incluimos a tíos/as, abuelas/os, hermanos/as, vecinos/as, y en general todas las personas que están en la órbita de los niños/as y adolescentes tanto dentro como fuera del hogar. Contemplando tal dinámica en esta perspectiva, consideramos a la maternidad y a la paternidad en un sentido amplio, tan amplio como las personas que la ejercen, pues nuestro interés no es reforzar una forma común de paternidad y/o maternidad, sino hacer que nuestras propuestas puedan adaptarse a las ideas y prácticas de las personas. De esta manera, estamos ciertos de que algunas ideas de este manual puedan ser

un punto de referencia que apoye en un sentido amplio no sólo la diversidad inherente a todas las familias, sino también la de los afectos, pues no son pocos los niños/as u adolescentes que no encuentran en sus padres una figura o un ejemplo a seguir, pero que sí lo pueden llegar a encontrar en alguien fuera de la familia nuclear que ofrezca un ejemplo cálido y amoroso, que fomente un sentido de equidad --y en última instancia que le permita a ese muchacho o muchacha “salir adelante”--, entonces este manual también va dirigido a esa persona.

El manual está organizado en dos partes. La primera parte, denominada Aspectos Teóricos comprende el basamento teórico-dinámico de las relaciones de género y su correlación con la maternidad y la paternidad, y cómo los cambios en los roles tradicionales de género llevan a la maternidad y la paternidad tradicionales a una crisis, pues los roles de las y los hijos/as y la de los padres se han redefinido por divorcios, la entrada a la mujer al mundo laboral, etc. Finalmente, en esta sección se concluye con la reflexión acerca de cómo el aprendizaje de nuevas formas de relación familiar con equidad y no violencia pueden ser una alternativa a esta crisis.

En la segunda parte, denominada Dinámicas de Trabajo, ofrecemos dos grupos de técnicas o dinámicas: el primero se refiere a técnicas para reflexionar sobre la maternidad y la paternidad, definiendo en primera instancia estos conceptos y cómo son afectados por los roles de género. Así mismo, dentro de esta parte se hace una reflexión sobre cómo se aprende a ser padre o madre y cómo la violencia familiar afecta esos roles dentro de esta dinámica, así como la importancia de la comunicación en la familia en el ejercicio de la maternidad y la paternidad. Terminamos esta primera sección con dinámicas para aprender a ejercer maternidades y paternidades con equidad de género. El segundo grupo de dinámicas se centra en técnicas vivenciales cuyo objetivo es reflexionar en torno a cómo la adolescencia modifica a estos estilos de ejercer estas paternidades a través de la identificación de los sentimientos que se tienen con relación a la adolescencia de las y los hijos/as, y cómo nuestras propias experiencias de género y en nuestra adolescencia, influyen en la educación de las hijas e hijos. Además, reflexionamos sobre cómo la masculinidad afecta a las mujeres y hombres jóvenes, y cómo sus sentimientos, la sexualidad y otros factores sociales someten a situaciones de riesgo a las muchachas y muchachos. Finalmente, reflexionamos sobre la comunicación con las y los hijos adolescentes, y cómo podemos acompañarlos en este tránsito hacia una adultez plena. Así mismo, en la última sección se presentan los Anexos en donde podrán consultarse materiales que sugerimos sean revisados tanto por las y los facilitadores, como por las y los asistentes a los talleres.

De esta forma, esperamos que con estas técnicas puedan ser un apoyo para no sólo sensibilizar a los participantes en cuanto a la equidad de género, sino que además, con base en estas ideas y técnicas podamos brindar ideas concretas y útiles a las mamás y papás sobre su propio proyecto de vida, ahora que los hijos comienzan a pasar a otra

Manual de Trabajo de **Mamás y Papás** por la **Equidad de Género**

etapa, y confirman lo que popularmente se sabe: “los hijos sólo son prestados”. Así, esperamos que, bajo la guía de este manual, las madres y los padres puedan, a partir de su propia reflexión en cuanto a la importancia de su propio proceso, disminuir, por medio de la práctica, las inequidades y la violencia dentro de la familia, así como el maltrato ejercido por los hombres contra las mujeres en el hogar y en la relación de noviazgo. En otras palabras, esperamos que este manual pueda contribuir a la construcción social de familias que piensen y actúen dentro de y por la equidad de género.

Roberto Garda

Director de Hombres por la Equidad, AC.

a) Objetivos Generales

Para hablar de maternidad y paternidad es importante que se efectúe una revisión del contexto histórico, conceptual y práctico de estos términos. Sin embargo, aquí conviene detenerse y hacer la reflexión acerca de que, revisando la literatura existente sobre el tema, la información sobre la paternidad y la maternidad se encuentra orientada fundamentalmente a dos cosas diferentes, teniendo predominancia el ámbito médico jurídico (en el caso de paternidad, la información disponible se basa en pruebas de paternidad, mientras que en el caso de la maternidad se relaciona más con cuestiones de salud física, cuidados y atención médica). La otra parte de la información, que desgraciadamente es la menos abundante, por ser ésta una importante función, se refiere a las relaciones afectivas y biológicas que los padres establecen con sus hijos/as.

Retomando lo anterior, cabría preguntarse cómo se efectúa la tarea de ser mamá y papá de nuestros hijos e hijas? ¿De qué depende que como padres o madres seamos de una determinada manera con nuestros hijos e hijas? Muchas veces surgen las comparaciones con otros papás y mamás ¿Cómo se ejerce? ¿A quién o con quién se acude cuando surgen dificultades o dudas ante los hijos e hijas? Etc. Así, preguntas como éstas surgen de forma constante en hombres y mujeres que son padres y madres, y conforme se va practicando se van solucionando los problemas, pero también conforme las y los hijos/as crecen surgen nuevas dudas. Así, estamos en un constante aprendizaje, con altibajos, errores y logros, y cuyo resultado siempre se verá en el futuro.

Para dar respuesta a éstas y otras dudas, comenzaremos revisando las creencias sociales sobre la paternidad y la maternidad, ya que estas creencias se internalizan en mujeres y hombres determinando el grado de disposición para involucrarse en el cuidado, atención y crianza de los hijos e hijas. Estas creencias se han basado en los roles de género y la desigualdad entre sexos. Por ejemplo, los padres varones son educados para pensar que la pareja e hijos/as están a su disposición y dominio por el hecho de ser hombres, y porque ellos consideran que proveen los principales gastos de la casa. Por otro lado, las madres son educadas como las principales cuidadoras, educadoras, quienes más atienden, escuchan, aman, y en general como las principales responsables de la salud emocional y física de los hijos e hijas. Esto se debe a que un hecho físico como dar a luz se traduce en un rol social. Además, durante muchos años se ha hablado de que en la educación y el cuidado de las hijas e hijos, las madres y los padres deben ser casi o totalmente perfectos; es decir, que los padres siempre deben saber qué hacer, o que todo lo que hacen es correcto, por ello no es permitido juzgarlos,

ni estar en desacuerdo con ellos. Quizá sea debido a esto que no hay mucho material de generaciones anteriores sobre los conocimientos y experiencias adquiridos al ejercer la función de ser mamá o papá. Esto cambió en el momento que se comienza a reconocer que el ser papás y mamás se construye con base a aciertos y errores. De hecho, actualmente es común escuchar la frase –y la queja– de que “¡...a mí nadie me enseñó a ser mamá/ papá!”, lo cual ocurre porque los roles tradicionales de género están en crisis, y con ello las viejas certidumbres sobre la maternidad y la paternidad. Así, podemos hablar de que las mujeres y los hombres están ejerciendo nuevas prácticas porque a su vez han surgido nuevas problemáticas que los están influyendo. Por ejemplo, el aumento de los divorcios a raíz de la violencia en la familia, la entrada de las mujeres al mundo laboral --y el proceso de empoderamiento de las mujeres en general--, así como la pérdida --o el debilitamiento-- de la seguridad social, el aumento de la delincuencia organizada (como las drogas, el tráfico de personas, etc.), y el aumento de la pobreza (y sus consecuencias en la inseguridad laboral, la migración, la violencia social, etc.) son realidades que, si bien han afectado a toda la población, han afectado más a las mujeres, a los adolescentes, a las clases populares, a los grupos indígenas, etc. De esta manera, los cambios sociales han llevado a las personas a nuevos estadios de incertidumbre, y con ello –y por si fuera poco-- la familia tradicional se encuentra profundamente cuestionada y en la práctica es inoperante para muchos hogares mexicanos.

Debido a esta situación ya no podemos hablar de “La Familia” (entendida como el padre, la madre y los hijos), sino de “Las Familias”, siendo que por esta última acepción entendemos las diversidades familiares donde existen “familias monoparentales” donde sólo hay una mamá, un papá, u otra figura que no es forzosamente la figura biológica. O también “familias compuestas” por mamás con hijos biológicos y otros hijos que no lo sean ya sea de un nuevo padre, o de otra persona. O padres que ejercen su paternidad no sólo con hijos biológicos sino también con otros hijos de su pareja u de otra persona. Así mismo, las y los tíos, las y los abuelos/as, primos/as u otras personas cercanas son parte de nuevas redes que se están incluyendo en el ejercicio de la maternidad y la paternidad debido a que las figuras biológicas no tienen tiempo, o están ausentes por diversos motivos.

Este manual surge de la idea de que la paternidad y la maternidad tradicionales están en crisis porque hay todo un sistema económico y social que lo está, y que ello obliga a las personas a replantear esquemas tradicionales bajo nuevas realidades. Aunque en algunos aspectos se parezcan las viejas circunstancias a las nuevas, no es la misma maternidad la de ahora que la de nuestras abuelas. Lo mismo con los papás, aunque aún hay muchos hombres que piensan que aún pueden seguir actuando igual, otros muchos hombres han comprendido que la realidad ha cambiado. Estas nuevas prácticas han abierto la incertidumbre a la práctica de la maternidad y la paternidad, y con ello las personas se sienten con nuevas dudas y nuevas certezas.

En este sentido este manual retoma la perspectiva de género como una perspectiva que enriquece la reflexión sobre las relaciones de poder que existen entre madres, padres e hijos/as, y con base en ella propone responder a las nuevas y cambiantes realidades de la sociedad, de las familias, y de las personas, pues consideramos que la perspectiva de género es una propuesta dinámica, porque el poder lo es, y propone que desde la reflexión sobre la identidad de género de las personas, éstas pueden potenciar y crear nuevas prácticas que enriquezcan sus maternidades y paternidades. Ello permitiría no sólo la equidad de género entre hombres y mujeres en nuestras familias, sino también entre las generaciones de padres/madres e hijos/as. Armados con estos datos podremos tejer nuevas solidaridades y nuevas alianzas, para hacer frente a las nuevas adversidades.

En este manual también propondremos técnicas y dinámicas para que no sólo nos corresponsabilicemos mujeres y hombres en el cuidado de nuestros/as hijos e hijas; sino también para que veamos la paternidad/maternidad traducida en el esfuerzo cotidiano de las mamás y los papás solteros, y las y los abuelos/as a cargo de los nietos/as adolescentes, así como las mamás y los papas de orientación diferente, las mamás y papás con hijos no biológicos, y las mamás o papás adolescentes, migrantes, etc sea vista no sólo como una lucha para “sacar adelante” y/o “cuidar a los hijos/as”, sino que puedan visualizar que lo es por transmitir y construir un nuevo movimiento social, una nueva ética, en donde lo diverso puede existir a pesar de las desigualdades sociales.

El Objetivo General de este manual es Proporcionar herramientas para que promotores comunitarios informen y sensibilicen sobre la equidad de género en el ejercicio de la maternidad y la paternidad con hijos pequeños u adolescentes.

De forma particular este manual tiene como objetivos:

- Ofrecer técnicas e ideas que permitan reflexionar sobre cómo la desigualdad de género ha influido en la forma de ejercer la maternidad y paternidad.
- Reflexionar sobre la construcción social de la maternidad y paternidad.
- Sensibilizar sobre la urgente necesidad de realizar cambios en nuestros conceptos sociales y llevar acciones en la maternidad y paternidad que se venía ejerciendo de forma tradicional.
- Brindar recursos y herramientas para llevar a mamás y papás a una reflexión y evaluación sobre el ejercicio de su maternidad y paternidad con hijos pequeños y adolescentes.
- Conocer los objetivos principales a seguir para generar una paternidad y maternidad con equidad de género.
- Explorar las dificultades a las que nos enfrentamos para el cambio de las maternidades y paternidades tradicionales hacia las que tienen equidad de género.

b) Roles de género en la maternidad y la paternidad

Durante años la maternidad y la paternidad eran vistas como una repartición de funciones entre hombres y mujeres, donde al padre le correspondía dictar las normas y valores dentro del hogar, proveer el sustento económico en la vivienda, el vestido, la alimentación, la educación escolar, y el esparcimiento de la familia, entre otros gastos; y a cambio “recibía” atenciones como el afecto de la pareja, el trabajo doméstico, y en general el reconocimiento de sus familiares. Ello le daba el derecho de decir “la última palabra”, de dictar los castigos y en general de ejercer el poder dentro de la familia, el cual usualmente se traducía en violencia contra su pareja en los momentos de conflicto con ella. Por otro lado, la madre era la encargada del cuidado de los hijos/as: desde que los concebía hasta que éstos fueran autosuficiente la madre era “dadora” de servicios, atenciones, cariños, afectos, amor, etc. que eran distribuidos a lo largo de todo el día a todos los miembros de la familia. Así, su responsabilidad era principalmente emocional, y cuidar el adecuado funcionamiento del hogar era su principal función. Por otro lado, el rol de las y los hijos era de dependencia ante sus padres. Estos habrían de ser obedientes, respetuosos, y en general dependientes de las y los adultos/as. Si bien en las familias más tradicionales las hijas deberían de seguir el ejemplo de la madre, y los hijos el del padre; esto fue cambiando y las mujeres fueron recibiendo gradualmente más educación a la par que los varones. Sin embargo, las mujeres siempre recibieron más control sobre su vida sexual.

Esta idea de maternidad y paternidad concebía que ambos jugaran roles “complementarios”, en donde él desarrollaba en el ámbito público aquello que fuera importante para sostener lo que ella cuidaba en el ámbito privado. Pero en la realidad, más que un complemento, lo que existía era una lucha de poder, en donde ella demandaba que él asumiera mayores responsabilidades para educar y amar a los hijos/as, así como ejercer su derecho de trabajar y ganar dinero; y él demandaba siempre mayores y más atenciones hacia él y sus hijos/as, así como el respeto a “su libertad” y el reconocimiento de toda la familia por “su esfuerzo” para sostener el hogar. Así los conflictos derivados de las diferencias creaban un doble mensaje sobre la familia: socialmente se le veía y nombraba como era el centro del sustento económico paterno, y el lugar en donde se vivía cuidado y amor materno; y por otro lado, en la experiencia cotidiana de las personas era un lugar conflictivo donde las diferencias de sus miembros chocaban constantemente contra los roles que tradicionalmente eran asignados a cada uno de sus miembros.

¿Por qué se da el rol tradicional a las mujeres? Porque las mujeres han sido educadas para creer que tienen un “instinto materno” por el hecho de ser mujeres, embarazarse y dar a luz. Con base en ese argumento, a las mujeres se les enseña que

es necesario amar por sobre todo a los hijos e hijas, entregarles todo el tiempo, el trabajo y la persona en los cuidados y atenciones hasta el punto de sacrificarse por los miembros de la familia. De esa forma las y los hijos/as “salen adelante” aunque la madre se quede desgastada y olvidada de sus propios proyectos de vida. Así, el rol tradicional implica *dejar de ser para si mismas* para pasar a *ser para los demás*.

¿Por qué se da ese rol a los hombres? Al igual que a las mujeres se les asigna ese rol porque se les ve incapaces de “cuidar a los hijos/as”, y porque su capacidad de racionalización y su fuerza –que supuestamente se ven como “naturales”-- los “empuja” al espacio público para hacer las actividades duras y pesadas de la sociedad. Así ellos llegan a la conclusión de que deben ser el sustento de la familia “ganaran el pan” con su trabajo. Esto se ve confirmado por los cuerpos de los hombres: hombros anchos, voz más grave, dificultades para expresar sentimientos, y una fuerza supuestamente superior. Así mismo, a diferencia de la madre, el padre siempre es visto como “buen padre” porque se le justifica la expresión de su enojo, sus castigos y su violencia. Siendo así, un padre puede ser violento y siempre será un “buen padre”. Esto es así porque la exigencia a él es que mantenga por medio de la fuerza el orden dentro de la familia, y desde esta concepción tradicional sólo se puede mantener el orden por medio del castigo.

¿Por qué se da ese rol a las hijas e hijos? Porque ellos son quienes reproducirán ese rol tradicional. Ellas la misma relación de subordinación de la mamá: sin proyecto propio y dando más a los demás. Y ellos porque serán quienes asuman el mando y el rol de poder dentro de sus futuras familias. No es raro ver que quienes más se rebelan son las hijas, pues su sexualidad y su proyecto de vida es el más controlado socialmente. Y los hijos son quienes más riesgos corren en la sociedad, porque ellos asumirán los roles de autoridad y poder, y requieren mediante los procesos de socialización tener ese mandato. Así ambos deben estar bajo las órdenes del padre pero aplicadas por la madre, mientras estén en la familia. En una familia tradicional hay mínimos márgenes de negociación de las órdenes del padre, y es cada vez menos común que este tipo de familia exista.

Podemos ver que los roles de género que han sido dictados a las madres y a los padres son quienes han construido estas formas tradicionales de ser papás y mamás. Estos roles son las creencias construidas y aprendidas socialmente sobre lo que “debe ser” un hombre y una mujer. Esas creencias dictan que una mujer debe ser suave, pasiva delicada, dependiente, sumisa, afectiva, hogareña, madre, bonita, poco inteligente, etc. Y por el otro lado, los roles dictan a los hombres ser fuertes, duros, insensibles, líderes, violentos, etc. Esta diferenciación se hace por la condición sexual de ambos: como los hombres tienen pene son así, y como las mujeres tienen vagina, así son.

Así, por su biología se asignan a las personas actividades sociales que con el tiempo se traducen en desigualdades sociales. Estas desigualdades surgen porque las ideas tradicionales de género parten de que lo masculino es superior (machismo, que es la creencia de que existe de forma “natural” una supremacía masculina) y consideran a lo femenino como inferior o menor. Los hombres son educados para ser patriarcas crecen y funcionan con expectativas de que ellos son la autoridad y esperan el servicio de parte de las mujeres y de los hijos. Y eso es exactamente lo que se reproduce en los hogares.

Por lo tanto, se puede resumir que el mensaje de la sociedad ha sido que los niños y las niñas son asunto exclusivo de las mujeres y que el papel de los hombres es insignificante en su cuidado y crianza. Que el papel del padre consiste en el mejor de los casos en “ayudar” a la pareja, la madre, en su tarea asignada de cuidar a los hijos e hijas. Hay hombres que consideran tener un pensamiento muy actualizado y dicen “yo sí le ayudo a mi esposa, llevo a mis hijos a la escuela...”, como si le hicieran a su pareja un favor, no entienden que los hijos e hijas son responsabilidad de ambos, no sólo para compartir momentos felices o triunfos de ellos y ellas, sino también en el cuidado, educación, resolución de problemas, en las actividades que no son tan agradables, pero que forman parte de la vida de éstos.

¿Qué costo ha tenido esta forma de ejercer la maternidad y la paternidad? En el caso del padre hijos e hijas se la pasaron esperando que el padre se acercara, escuchara, respetara o “simplemente” expresara alguna demostración de afecto. Ello ha creado una generación de personas que han vivido en el vacío, el dolor, la carencia y la necesidad de que el padre exprese aceptación, valoración, amor, o interés en las y los hijos. Por otro lado, el que las madres tuvieran toda la responsabilidad de las y los hijos/as, creó una visión de la mujer abnegada, que deja de lado su proyecto personal de vida por el cuidado del hogar y las y los hijos/as. Ello ha provocado una imagen contradictoria para las y los hijos adultos/as, pues si bien se ama a la persona que les dio ese cuidado personal, por otro lado se rechaza el rol que jugó porque implicaba un autosacrificio que los hijos no pidieron. Ello duele más cuando se ve la salud de los padres y madres mexicanas: frecuentemente no llegan a un estado de salud adecuado, es profundamente deteriorada, cargada de problemas emocionales y familiares, y en muchos casos sin con pocas redes sociales y problemas económicos. Así, las y los ancianos hablan de los costos de ejercer una forma tradicional de ser padres y madres.

c) Crisis actual en la maternidad y la paternidad

El mundo ha cambiado, cada día son más las mujeres que se incorporan al ámbito laboral, entrando a las funciones de proveer, estando o no presente la pareja. También las y los jóvenes están más informados sobre sus derechos, y los ejercen haciendo que el mundo de las y los adultos entre en crisis. Así mismo, las y los ancianos, los divorcios, las nuevas formas de ser papás están afectando las relaciones en la pareja y con los hijos e hijas. Todo esto ha afectado las relaciones de poder dentro del hogar, y con ello las responsabilidades, las labores domésticas, los afectos, etc. De hecho, en las últimas décadas se han venido dando en México una serie de procesos socioeconómicos y políticos con repercusiones culturales que modifican las relaciones entre los géneros y la estructura de la familia, los cuales constituyen factores centrales en una crisis de los géneros y de la maternidad y la paternidad en particular, rompiendo con el esquema clásico de madre abnegada y de padre como autoridad y único proveedor. Por ejemplo, las siguientes cifras nos revelan esta nueva realidad de los hogares mexicanos:

- En el país, 25 millones 400 mil mujeres viven con sus hijos y sólo 20 millones 100 mil hombres ejercen su rol de padre, lo que significa que hay por lo menos 5 millones 300 mil madres cuyos descendientes tienen un progenitor ausente o que se “comparte” con otra familia.
- Al aumentar la migración, el rol de los padres queda afectado, siendo en algunos casos ausente o intermitente. Es frecuente el tener más de dos familias e hijos en cada una, y con ello aumenta la inestabilidad no sólo en la relación de pareja sino en la relación con los hijos/as.
- De los 20.1 millones de padres mexicanos, 19 millones 300 mil viven con su familia, es decir, pareja e hijos; y 275 mil están separados o divorciados; 166 mil son padres solteros, 341 mil son viudos, por lo que si bien la familia mexicana aún sigue un patrón tradicional, éste está modificándose.
- Además, son el principal proveedor económico en el hogar, ya que nueve de cada 10 son económicamente activos.

Estas estadísticas nos permiten darnos cuenta que la familia tradicional está en proceso de cambio. Si bien muchas siguen con un patrón conservador, hay nuevas problemáticas que están surgiendo y que plantean a mamás y papás nuevos retos. Sin embargo, ¿en qué consisten estos nuevos retos que mujeres y hombres están viviendo en sus maternidades y paternidades a raíz de los cambios que hemos mencionado? En Hombres por la Equidad consideramos que son varios, a distintos niveles:

A nivel identidad las mujeres han tenido que redefinirse como tales. Las asignaciones tradicionales al género femenino como suavidad, belleza, dulzura, pasividad,

etc. comienzan a ser redefinidas pues otros atributos tradicionales masculinos como fuerza, dureza, liderazgo han sido asignados a las mujeres. A eso se suman las políticas públicas que han difundido los derechos de las mujeres, y otro que en general ha llevado temas de mujeres a la agenda de los medios de comunicación. A nivel de identidad, las mujeres se siguen viendo como quienes manejan más la experiencia emocional en la sociedad, pero además se ven como personas capaces de alcanzar los mismos logros que los hombres. Esto ha sido aplicado con hijos/as, en donde asimilan los procesos emocionales, también en el trabajo, en donde el autocontrol masculino ha sido también impuesto a ellas. Esta situación ha ocasionado dos procesos entre las mujeres: por una parte ese rol les ha desgastado y ha hecho que aspectos como la salud mental, el estrés y otros aspectos de salud física, se vean afectados. Por otro lado, la sociedad les continúa asignando el rol de cuidadoras emocionales de la familia (más el trabajo doméstico). Esta tensión entre lo nuevo y lo viejo, es una crisis entre la identidad tradicional de género y los nuevos roles que las mujeres están manejando. Ambos se están reformulando, y están en proceso de continuo cambio, siendo que ese cambio constituye momentos de crisis y momentos de estabilidad por los nuevos logros obtenidos.

Ahora bien, esto puede variar en algunas generaciones. Por ejemplo, en las mujeres adultas mayores frecuentemente son amas de casa de tiempo completo; pero sus hijas, las mujeres adultas actualmente ya presentan estas dobles o triples jornadas laborales. Asimismo, las mujeres jóvenes están viviendo una etapa de mayor empoderamiento laboral, postergando en algunos casos los matrimonios o embarazos. Y caso contrario son las adolescentes embarazadas que tienen el doble rol de estudiar y ejercer la maternidad a muy temprana edad. Lo interesante es que si bien los roles cambian, la identidad de estas mujeres se mantienen con los atributos tradicionales y los nuevos atributos más masculinizados, esto es, la belleza sigue siendo para estas mujeres un atributo importante, lo mismo con el ser madres e incluso relaciones con pareja estables (con o sin matrimonio), pero ello va de la mano con el reconocimiento de sus derechos: por ejemplo, vivir relaciones no violentas, el respeto a su autonomía y el ejercicio de sus derechos en salud sexual y reproductiva, entre otros aspectos del empoderamiento de las mujeres.

Por otro lado, los hombres se han sentido profundamente cuestionados por la nueva dinámica de las mujeres. En general, han respondido de dos formas: por una parte, a muchos hombres les atemoriza o les causa franca molestia la autoafirmación de las mujeres. Ante este estado de cosas, ejercen violencia o huyen y así evitan toda comunicación. Por otro lado, hay otros hombres que la consideran una virtud, y que establecen empatía con las mujeres y se suman a los cambios de éstas. Contemplando esto, los hombres circulan entre chocar con las mujeres y convivir con ellas, lo que está relacionado con el grado de involucramiento que tenga a su vez el hombre en el hogar. Si los hombres establecen un mayor compromiso con las y los hijos y con el

trabajo doméstico, están con mayor disposición de cooperar con las mujeres en su proceso de empoderamiento. Pero si los hombres mantienen mayor distancia del hogar, entonces la violencia se impondrá. Actitudes tradicionales son, por ejemplo, el verse como la única autoridad en casa, usar el castigo, la ausencia física, etc. En todos estos casos, la relación con lo hijos será tirante, como lo es con la pareja.

Sin embargo, sean o no equitativos, lo real es que el manejo emocional de los hijos e hijas ha resultado un problema central. Los hombres aún continúan vinculando la violencia con el poner límites, o la incomprensión –por decir lo menos– de la expresión emocional de las y los niños/as o de las y los adolescentes. Mientras mayor sea el involucramiento con el empoderamiento de las mujeres y los y la hijas, los hombres estarán cuestionando más sus estereotipos sociales y serán más cercanos a la equidad. Si los hombres no lo están, serán más lejanos de la equidad y más cercanos a la violencia. Es importante señalar que la sociedad está construida para que ambos grupos de hombres no cuestionen su rol masculino y privilegien lo público sobre lo privado. Frecuentemente ambos grupos de hombres trabajan y mantienen una posición de poder. Debido a esto, el ser cercano a la dinámica de la familia y la pareja, así como al trabajo doméstico genera la misma tensión que les produce a las mujeres, pues éstos entran a un nuevo terreno para el cual no fueron capacitados, y si bien surgen momentos de equidad y armonía en la familia, también los hay de crisis, conflictos y angustia.

De esta manera, la relación de las mamás y papás con sus hijas e hijos se ha complejizado: por un lado, las mujeres en su mayoría son ejemplo de mujeres activas y empoderadas, y por otro algunos hombres mantienen roles tradicionales en franco choque con las mujeres, siendo que también mantienen también una dinámica de rompimiento de roles tradicionales. ¿Qué les están enseñando a sus hijos e hijas, y cómo ellos se sentirán? Consideramos que los hijos/as que viven roles muy tradicionales viven relaciones de violencia en la familia, pues los mismos roles lo demandan: control sobre hijos/as y castigo. Pero aquellas familias en donde la mamá y el papá rompen los roles, entrarán a una nueva etapa de incertidumbre en donde se está aprendiendo a ser mujeres y hombres diferentes, y la diferencia en sociedades con profunda violencia de género, abre a las hijo/as e hijos a nuevas oportunidades de empoderamiento, así como a nuevos riesgos ante choques con otras personas con miradas hegemónicas.

Con tal estado de cosas, la equidad en la relación de pareja se traduce para las y los hijos/as en nuevas situaciones de incertidumbre y de empoderamiento. Lo primero implica el que, al romperse las certezas, absolutamente todo pasa a ser negociado: la sexualidad, el acceso al dinero, la autoridad, el uso de los recursos en el hogar, etc. Entonces la incertidumbre implica conflictos en donde ambos, adultos/as e hijos/as requieren grandes habilidades emocionales para inventarse las nuevas reglas de convivencia. Por tanto, en familias con más equidad, la madre y el padre harán más equipo, pero por el otro lado las y los hijos contarán con mayor información sobre

sus derechos. Por ello, el conflicto es el terreno natural de la equidad de género, y las habilidades emocionales serán las principales herramientas para sacar adelante a estas familias. De hecho, esto se complica con las familias uniparentales, o en donde los abuelos educan como mamá y papá, o en familias de mujeres adolescentes: la equidad de género implica no sólo que las y los padres/madres (simbólicos o reales) rompan sus esquemas tradicionales, también lo hacen hacia las y los hijos, y ello aumenta los conflictos.

No obstante, el otro lado del conflicto es el empoderamiento: al romperse los roles las mamás y papás y sus hijos e hijas tienen mayor fortaleza emocional porque están ejerciendo más sus derechos y su ciudadanía desde el hogar. Con esta visión se esperarían mamás, papás e hijas e hijos con más herramientas para negociar, con más sensibilidad hacia las inequidades, y por tanto con mayores posibilidades de enfrentar sus conflictos. De esta manera, el rompimiento de roles crea mayores inseguridades en las familias, pero también brinda mayores procesos de empoderamiento y más herramientas para enfrentar los conflictos libres de violencia.

Con base en lo anterior podemos concluir que el incluir las relaciones de género en el ejercicio de nuestra maternidad y paternidad implica relaciones libres de violencia con la pareja, y además la disposición de entrar a un terreno nuevo de conflictos con las y los hijos en donde la apuesta no es que se niegue el conflicto –como en las familias tradicionales--, sino que se abra y resuelva sin violencia. Desde esta visión, para los propósitos de este manual la equidad de género en la maternidad y paternidad implica conocer y usar una serie de herramientas y una perspectiva para enfrentar los nuevos conflictos que surgirán una vez que los roles tradicionales hayan sido obliterados de las relaciones familiares. Partimos de la idea de que ello sentará las bases para mejorar la convivencia en la familia.

Realizar este cambio no es una tarea fácil, pues han sido muchos años de repetir esquemas ya sea consciente o inconscientemente, adoptado de forma personal, pero sobre todo social. Vivimos rodeados de un entorno que muchas veces favorece estos roles estereotipados y cuando se actúa diferente a lo que los demás esperan se pueden recibir comentarios y críticas que no resultará fácil ignorar y hacernos desistir de nuestro intento de cambio. Sin embargo, si se desea cambiar y reaprender nuevas formas de ejercer la maternidad y paternidad, lo primero que se necesita es identificar que la forma en que se ha ejercido hasta este momento ha traído más problemas que soluciones. Con el fin de ayudar a ubicar que cambios se necesitan realizaremos las características que componen diferentes formas de ejercer la maternidad y la paternidad.

2. Hablemos de mamás y papás por la equidad de género

Nuestro sistema de valores actual, que jerarquiza el vínculo entre personas, fomenta un vínculo padre-hij@s y madre- hij@s, en el que cobra importancia la interacción frecuente y temprana que brinda crecimiento en el día a día. Se ha dado el nombre de *fenómeno de los nuevos padres* a la aparición y valorización en los últimos años de una figura parental ceñida a estos ideales y alejada de los modelos de padre distante y autoritario, así como nuevas formas de ser madre dentro de estos cambios ideológicos, económicos y sociales.

En este Modelo de Papás y Mamás por la Equidad se busca que ambos asuman la corresponsabilidad ante los retos y gratificaciones que implica tener hijos e hijas desde la equidad de género no diferenciando a los padres por su sexo, ni tampoco tratando a los hijos e hijas desde los roles tradicionales, haciendo diferencias en obligaciones y derechos por su sexo. También se busca llegar a la conciencia de los papás y las mamás que están ejerciendo violencia sobre sus hijos e hijas, sensibilizarlos sobre las consecuencias que trae en ellos/ ellas y encontrar formas diferentes y creativas de resolver conflictos y establecer límites sin violentar, formando paternidades y maternidades adecuadas a los diferentes contextos, pero activas, equitativas, afectivas, educativas y abiertas a la negociación hacia los hijos e hijas. Para lograr este objetivo se necesita un padre que transmita ternura, cuidados y enseñanza. Ya no es la sangre o el linaje, el espermatozoide o el apellido, ni tampoco el amor a la madre, lo que da sentido a la paternidad. Que el hombre ejerza la paternidad de una forma más activa, participando de las decisiones que atañen a la educación de sus hijos y a todo el proceso de aprendizaje. El ejercicio de una paternidad y maternidad por la equidad de género repercute en un mejor nivel de vida del hogar, ya que posibilita determinar el número de hijos deseados, proveer adecuadamente a su sustento y crianza, así como crear un entorno favorable para su desarrollo.

Para este Modelo es importante tomar en cuenta las siguientes atribuciones de las mamás y los papás por la equidad de género, que implica que éstas siempre podrán ser enriquecidas por nuevas experiencias:

Democracia activa.- Que resuelvan los conflictos a través del diálogo con las y los hijos, en el sentido de escuchar y expresar problemáticas, preocupaciones, problemas y soluciones, en las cuales se entiende que nunca serán soluciones definitivas, sino que deberán ser dinámicas de acuerdo al crecimiento de todos los miembros de la familia. Así mismo, la democracia dentro de la familia implica definir las reglas claras y sus consecuencias para ello, así como un uso democrático de la autoridad y del poder, esto es, todas y todos tienen poder porque tienen derechos, pero éste es

diferenciado y es quienes tienen mayor poder dentro del hogar los que hacen un trato equitativo del mismo.

Manejo emocional.- Vivir la equidad de género es reconocer el conflicto dentro del hogar y tener la habilidad de abrirlo, manejarlo, y llegar a acuerdos equitativos para todas y todos. No basta con hablar de lo que siente uno o todos/as de los miembros de la familia: se requiere sensibilidad para escuchar y expresar el enojo, la tristeza, el miedo, etc. así como la reflexión personal sobre los sentimientos en un espacio terapéutico o de contención y reflexión.

Mamás y papás cuidados y plenos.- Ser mamá y papá por la equidad de género implica tener conciencia de nuestra salud, de nuestros hábitos alimenticios, de la importancia del ejercicio, y de nuestro desarrollo profesional y en general, implica ser responsables de nuestra vida de adultas o adultos. Ello implica saber que si no somos papás o mamás plenos difícilmente podremos transmitir esa experiencia y sensación a nuestros hijos e hijas.

Límites y flexibilidad.- También implica ser mamás y papás con autoridad moral para poner límites, para saber decir que no ante determinadas circunstancias, y tener la capacidad emocional de no ceder ante amenazas y/o manipulaciones. Pero por el otro lado implica saber ser flexibles ante determinadas demandas de las hijos/as, aceptar con mirada cercana algunas actitudes, modas, actividades, etc., que aunque no nos agraden, podamos reconocer que son importantes para las y los hijos/as. Finalmente, implica manejar estos extremos, límites y flexibilidad manteniendo siempre el vínculo de amor y calidez con los hijos e hijas, pues es ese sentimiento el que asegura un vínculo permanente.

Comunicación y escucha.- La comunicación se da en dos sentidos: de hijas e hijos hacia los padres, y de éstos hacia ellas y ellos. En el primer sentido la expresión de los sentimientos tanto de alegría como de miedo, preocupación o tristeza, así como de las experiencias que interesan o preocupan las y los hijos/as son de sumo interés. Ante ellas, el uso del silencio es central, pues ello implica escuchar al otro/ y dejar que a sus ritmos y pautas exprese su experiencia. Esta escucha se da de forma amplia: con preguntas que demuestran interés auténtico por el hijo/a, y sensibilidad y respeto ante su experiencia. Por otro lado, la expresión de la experiencia se da de forma asertiva, sin información que dañe a las y los hijos, y procurando no hacerlos responsables de la experiencia emocional de las y los adultos. La escucha de los jóvenes es diferente, pues reciben de los padres y madres, pero no esperamos gran interés en lo nuestro, pues de hecho, al involucrarlos mucho, se puede caer en la manipulación emocional, y meterlos en preocupaciones que no les corresponden.

Conflicto y Solidaridad.- Es importante ver a las y los hijos en la etapa infantil o adolescente, e incluso en la adulta, como una nueva generación con nuevos estilos, tradiciones, tendencias, derechos y obligaciones desconocidas para nosotros. Ante esas diferencias será inevitable el conflicto, y por ello es central mantener la solidaridad aunque las diferencias que veo no agraden e incluso cuestionen las creencias. De esta manera, aunque no se esté de acuerdo con determinadas formas de actuar se puede mantener el vínculo con la hija/o, e incluso la relación afectiva y amorosa. De hecho, la solidaridad permite fomentar la diferencia aunque no se esté de acuerdo del todo. Esto se da, por supuesto, dentro de límites de riesgo y peligro con los cuales no puede haber solidaridad.

3. Sugerencias para el trabajo

Hablar de maternidad y paternidad no resulta fácil. El primer obstáculo es el de involucrar a personas que quieran darse el tiempo para trabajar en la forma en que están siendo padres, ya que muchas ocasiones cuando surgen dificultades con sus hijos e hijas, lo que hacen es llevarlo/a a terapia viéndolo/a como el problema de el/ella, y no reconociendo la participación que como mamás y papás tenemos en los problemas, así como también en las soluciones de nuestros hijos e hijas.

Por ello una plática de inducción o motivación puede ayudar mucho, donde a las mamás y los papás les quede claro cuál es el objetivo del taller y la utilidad para ellas y ellos, así como los objetivos a alcanzar. Conviene hacer notar que, a pesar de los cambios económicos, sociales, culturales que el país está viviendo aún los roles tradicionales están muy arraigados y hay comunidades en que podemos encontrarlos más presentes, articulados con formas de vida y justificados socialmente; sin embargo, si se logra sensibilizar y comenzar a crear consciencia, estaremos aportando para provocar el cambio.

Muy seguramente habrá resistencia a hablar del tema de violencia; no olvidemos que está presente por lo menos en una de cada tres familias en México, por lo que muy seguramente dentro de las y los que participen habrá quién la viva, así que hay que tener en cuenta sus reacciones tales como hacer burlas para evadir el tema, justificación de la violencia, personas que van a minimizar la violencia para que no sea vista/o como una persona que agrede o que la violentan. Por todo esto se debe abordar el tema con conocimiento y mucho respeto, no olvidando que el facilitador/a no está para juzgar sino para ayudar a identificar, sensibilizar y proporcionar recursos y alternativas de solución.

Manual de Trabajo de **Mamás y Papás** por la **Equidad de Género**

El Modelo de mamás y papás por la equidad es muy práctico. Por esta razón, se puede utilizar en una gran diversidad de contextos. Para poderlo realizar se necesita un grupo de entre 12 y 25 participantes, en un espacio adecuado que permita la privacidad y la comodidad para las/ los asistentes, que puede ser un salón de clases o un espacio dentro de una casa o centro comunitario. El tiempo de trabajo es flexible, y se puede adaptar a las necesidades de cada Institución o a las del contexto. En este sentido, para las comunidades donde se les dificulta escribir, el/ la facilitador/a puede explicar de qué consta la actividad y fomentar la participación oral, llevándolos a la reflexión y el análisis, para poder realizar los objetivos.

A continuación te presentaremos las dinámicas a ser implementadas en este modelo de papás y mamás por la equidad. Pueden ser utilizadas en el orden en que se presentan, o puedes utilizar alguna otra dinámica que te permita reforzar los objetivos que se busca alcanzar. Estas se dividen en dos: aquellas que sirven para reflexionar sobre la maternidad y la paternidad, y las dinámicas sobre la paternidad y maternidad con hijos/as adolescentes. Las primeras buscan que papás y mamás profundicen en su experiencia de ser padre, y clarifiquen el ejercicio reproductivo desde una perspectiva de género. Las segundas pretenden profundizar sobre cómo ejercer la maternidad y la paternidad con quienes tienen hijos/as adolescentes y con una perspectiva de género.

Dinámicas para reflexionar sobre la maternidad y la paternidad

Dinámica I: *Presentación y Encuadre*

a. Objetivo

Que las y los asistentes se conozcan, establezcan reglas de trabajo con base en una perspectiva de género.

b. Material

Papelógrafos, masking tape, hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo

Se desarrolla en una hora aproximadamente

d. Actividades

Presentación y Encuadre

e. Desarrollo

- Procurar que la distribución de los participantes en el espacio de trabajo sea preferentemente en círculo.
- Explicar que para comenzar a conocerse mejor se realizará una ronda de intervenciones para que, por turnos, cada participante se presente.
- Durante su presentación, cada participante mencionará su nombre y dos cualidades (características positivas) que la/ lo describan como mamá/ papá.

Encuadre

- Para establecer reglas y encuadre, se tiene que dividir al grupo en equipos de cuatro o cinco participantes.
- En equipos cada participante hablará por turno y asignarán a una/o que escriba las conclusiones del equipo:
 1. Por qué asistió al taller.
 2. Cuáles son sus expectativas (qué espera) sobre el taller.
 3. Qué necesita para sentirse bien en el grupo.

Al final se comparte en plenaria a todo el grupo para puntualizar los acuerdos y plantearle al grupo el desarrollo del taller.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica.

- Una vez que por equipos compartan lo que escribieron y las conclusiones a las que llegaron, se retoman las cosas en las que se coincide en la mayoría de los equipos, buscando enlistar reglas y llegar a acuerdos, respetuosos y adecuados para todo el grupo.
- Las diferencias también se toman en cuenta preguntando al grupo su opinión. Es importante que se tenga en cuenta que estas reglas deberán favorecer al grupo y las actividades a desarrollar.
- El hecho de que el facilitador/ a escuche las expectativas de los/las participantes ayudará a ubicar las actividades y objetivos a seguir, así como expresarles cuáles son los objetivos de las sesiones. Es muy importante ya que esto les motivará a asistir y participar.

Dinámica II: ¿Qué es *Maternidad* y *Paternidad*?

a. Objetivo

Que los participantes reflexionen y analicen las diferentes concepciones que se tienen respecto a la maternidad y paternidad.

b. Material

Hojas de papel y lápices.

c. Tiempo

Se desarrolla en una hora aproximadamente.

d. Actividad

Para mí la Maternidad y Paternidad es...

e. Desarrollo

- Entregar a cada participante una hoja y un lápiz.
- Pedir a los participantes que en la parte superior de la hoja escriban la frase: "Para mí la maternidad básicamente es..."
- Indicar que completen la frase con todo lo que consideren que describa mejor este concepto. Después en la parte posterior de la hoja la frase: "Para mí la paternidad básicamente es..."
- Indicar que ahora completen la frase con lo que ellos y ellas consideren que describa mejor este concepto.
- Pedir a cada participante que anote la frase: "Yo como mamá/ papá básicamente soy..."
- En plenaria el grupo compartirá lo que escribieron, tratando que cada intervención aporte cosas nuevas y se anotarán los puntos más importantes que se entiende como Maternidad y en Paternidad.
- Hecho esto, se llevará a discutir cómo estas conceptualizaciones nos limitan y afectan.

Dinámica III: Creencias sobre Paternidad y Maternidad

a. Objetivo

Que las y los asistentes analicen y reflexionen sobre sus creencias sobre paternidad y maternidad, así como la influencia en su forma de ejercerla.

b. Material

Revistas usadas, Tijeras, Cartulinas, Plumones y Pegamento.

c. Tiempo

Se desarrolla en 80 minutos aproximadamente.

d. Actividades

El Extraterrestre

e. Desarrollo

- Se les dice: El día de hoy aterrizó en nuestro planeta un objeto volador no identificado (OVNI). En él viene un extraterrestre que está dispuesto a investigar todo lo que hay en la tierra; puede hablar todos los idiomas, pero no puede leer, ni escribir, pero desea saber qué es un papá y qué es una mamá.
- Pedir a los/las participantes que hagan equipos (según el número de los asistentes).
- Pedirles que se pongan de acuerdo cómo le explicarían a este ser extraño qué es ser papá y qué es ser mamá. Para ello se utilizan cartulina, dibujos, recortes de revistas o lo que se les ocurra.
- El facilitador/a representará a el extraterrestre y se debe mostrar confundido/a y cuestionar a cada equipo por turno.

- Al terminar se concluye preguntando:
 - * Si fue fácil o difícil.
 - * Qué mitos respecto a la paternidad y maternidad descubrieron.
 - * De qué se dan cuenta.

Dinámica IV: ¿Cómo influyen los Roles de Género?

a. Objetivo

Que cada asistente reflexione sobre cómo influyen las creencias de género al ejercer paternidad y maternidad.

b. Material

Papelógrafos y Plumones

c. Tiempo

Se desarrolla en 40 minutos aproximadamente.

d. Actividades

Roles de Género en mamás y papás

e. Desarrollo

- Se divide el grupo a la mitad y se les pide que participando todos y todas enlisten lo que creen, les han dicho o aprendieron que era ser mujer y a la otra mitad que creen, aprendieron o les han dicho que significaba ser hombre, anotando la lista en el papelógrafo.
- Un representante por equipo expone por turno sus conclusiones.
- Buscando que el resto del grupo participe (si hay esta participación) qué les gustaría agregar, anotándolo en el mismo papelógrafo.
- Podemos encontrar listas como por ejemplo:
 - * Cuando una persona es hombre por sus características biológicas, se espera que se debe ser: Trabajador, Fuerte, Responsable, Agresivo, Borracho, Infiel, el que manda, Libre, Competitivo, Orguloso, Práctico, Inteligente, Sociable, Tosco, Insensible, Intolerante, Proveedor, Protector y Enojón, entre otras.

* Mientras las mujeres se dice que deben ser: Administradora, Débil, Aguantadora, Amorosa, Delicada, Detallista, Tierna, Dependiente, Trabajadora, Sentimental, Insegura, Ama de casa, Servicial, Callada, Obediente, Chismosa, Chillona, Maternal, Cuidadora, Hogareña y Abnegada, entre otras

- Una vez que estén de acuerdo en que lo que anotaron define a una mujer y aún hombre, el facilitador o facilitadora confrontará al grupo si las cosas que anotaron cada equipo, no son características que encontramos en el sexo opuesto, por ejemplo, lo que se puso que describe a la Mujer, no lo hace también el hombre y viceversa.
- Llevándolos a la reflexión de que los Roles de Género son las creencias construidas y aprendidas socialmente que tenemos sobre lo que un hombre y una mujer “deben ser...” con base en una condición sexual (hombres con pene y mujeres con vagina) y se traducen en desigualdades sociales.
- Además se revisa cómo estas creencias de los roles de género repercuten en la forma de ejercer la maternidad y la paternidad.

Dinámica V: *Violencia Familiar*

a. Objetivo

Que cada participante conozca e identifique qué es la violencia familiar, así como sensibilizarlos sobre las consecuencias en cada miembro de la familia.

b. Material

Papelógrafos, plumones, hojas y lápices.

c. Tiempo

Se desarrolla en 60 minutos aproximadamente.

d. Actividades

Tipos de violencia (Ver Anexo)

e. Desarrollo

- Se divide a el grupo en tres equipos
- Se asigna a cada equipo un Papelógrafo y plumones suficientes.
- Se les solicita que como equipo hagan una lista de las diferentes formas en que se puede violentar a una persona, de manera:

Equipo 1: Física

Equipo 2: Psicológica

Equipo 3: Sexual.

- Una vez que hayan terminado, se les pedirá que asignen a uno que los represente, el cual expondrá al grupo lo que escribieron y proporcionando ejemplos. Se invita a que si existe algún otro/ otra participante quiere aportar algo más, lo haga. El facilitador debe complementar si es necesario, con el fin de dejar muy claro las diferentes formas en que se puede violentar en una familia, apoyándose en el anexo (Violencia Familiar).

Consecuencia de la violencia en los hijos/ hijas. (Ver Anexo)

“La Hoja Maltratada”

f. Desarrollo

- Se les invita a reflexionar sobre las consecuencias que tiene la violencia en los hijos, por medio de una lluvia de ideas.
- Se reparten hojas a cada asistente y un lápiz y se les pide que dibujen a una persona que quieran mucho, procurando hacer que todos efectúen el ejercicio, mencionando que no se va a exponer el dibujo de nadie y que tampoco se trata de dibujar exactamente a quién más quieran para que no se sientan culpables o en conflicto con la persona a dibujar. Una vez que hayan concluido, se les solicita que tomen su hoja y la hagan bolita. Una vez que todos lo hayan hecho, se les pide que desplieguen su hoja y describan cómo quedó, haciendo relación a parte del deterioro de la hoja, con cómo se sintió dañar el dibujo de alguien que les importa y haciendo la similitud del efecto y daño que muchas veces no vemos de forma física, pero que la violencia causa en quién la recibe, y dándole relevancia a la importancia de la atención para la persona o personas que ya han sido afectadas por la violencia.

Dinámica VI: *Cómo aprendimos a ser Mamás y Papás*

a. Objetivo

Que cada participante identifique y comprenda cómo la relación con su padre y madre es una de las principales fuentes por las que hombres y mujeres aprendemos a ser padres y a la forma de relacionarnos con la pareja.

b. Material

Hojas. Formato del cuadro de correlación, lápices o plumas.

c. Tiempo

Se desarrolla en 120 minutos aproximadamente.

d. Actividades

Diez características que me describen como mamá/ papá.

e. Desarrollo

- Se entrega una hoja, lápiz o pluma a cada participante, pidiéndoles que anoten diez características que las/ los describan como mamás o papás.
- Al terminar se les pregunta si fue fácil o difícil escribirlas, si hay alguna/ alguno que quiera compartir las características que anotó.
- Se les pregunta ¿les agrada esa forma de describirse como mamás o papás? ¿en dónde aprendieron que para ser mamás/ papás tenían que ser así?

Mi mamá y yo. Y Mi papá y yo.

f. Desarrollo

- Se le entrega a cada participante una hoja con el formato, un lápiz o pluma y se les solicita que llenen el formato, en donde escribirán las similitudes con su madre y las diferencias, así como las similitudes con su padre y las diferencias.
- Al terminar las anotaciones en el formato se les pedirá a los/las asistentes que formen parejas e intercambien opiniones acerca de qué se dieron cuenta durante el ejercicio. Para ello se les pedirá a los y las asistentes respondan a las preguntas:
- ¿Qué descubrí durante el ejercicio?
- ¿Cuántas y cuáles son las características que imité de mi padre/madre?
- ¿Cuáles son las características de mi padre/madre que repito con mis hijas e hijos, aún cuando no estaba de acuerdo con mi padre en ese aspecto?
- ¿Qué puedo hacer con esas características que he repetido y no me gustan o afectan a mis hijas e hijos?
- Es importante comentar que a veces no sólo repetimos sino que además, con el fin de no ser como nuestros papás o mamás fueron nos vamos al lado opuesto, llegando en muchas ocasiones a los extremos afectando a nuestros hijos e hijas. Por ejemplo, a quien no le compraban juguetes, cuando tiene hijas o hijos les compra demasiados; igualmente, si no le permitían mucha libertad, la/lo restringían a sus hijos e hijas o les dan demasiada libertad, esperando que los hijos e hijas lo valoren como nosotros (mamá/papá) lo hubiéramos valorado y cuando no sucede así, suele interpretarse como mal agradecimiento, no entendiendo que nuestros hijos e hijas no son una/o. Ellas y ellos tendrán sus propias carencias.

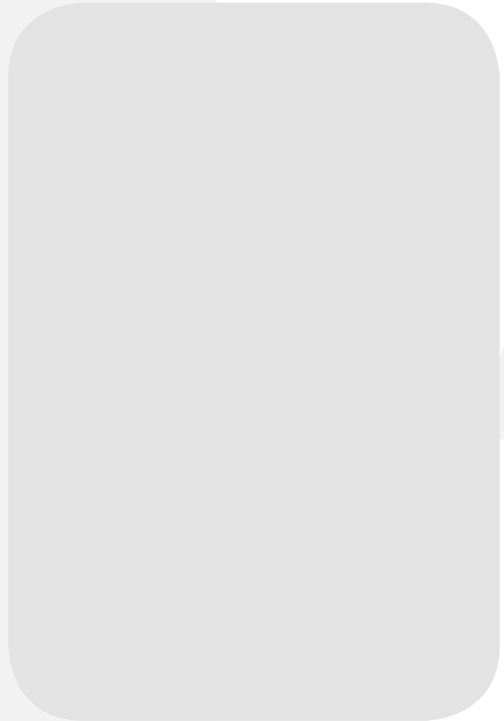
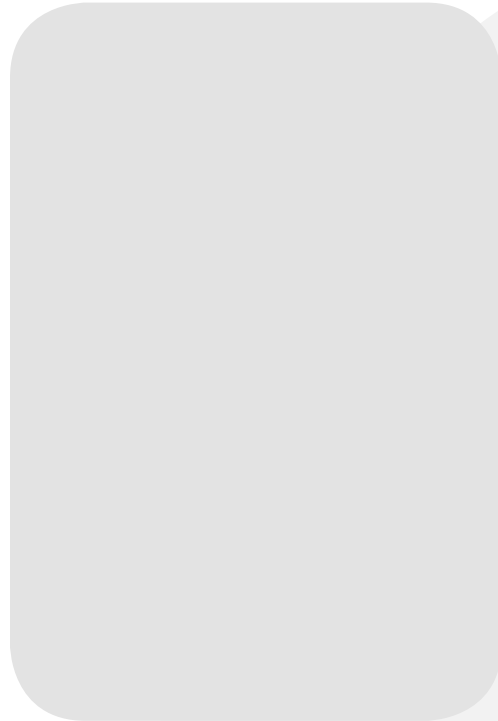
Tarea para casa:

- Pedir a las/ los participantes que platicuen con sus hijas e hijos acerca de las siguientes preguntas:
- ¿Qué te gusta de mi forma de ser como mamá/ papá?
- ¿Qué es lo que no te gusta de mi forma de ser como mamá/ papá?
- ¿Qué necesitas de mi como mamá/ papá?

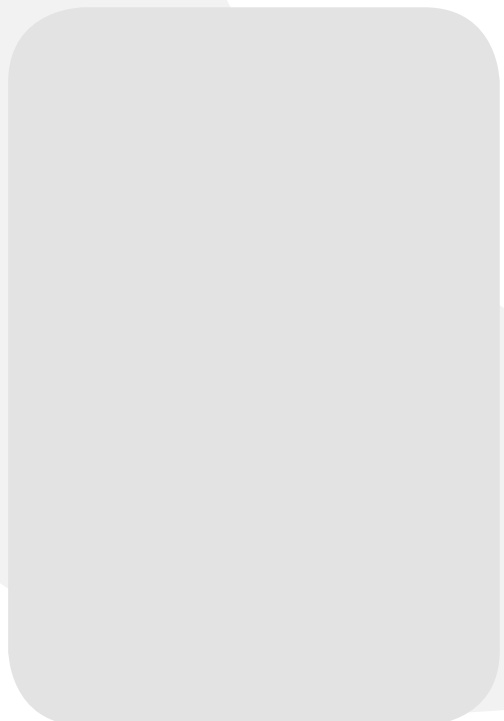
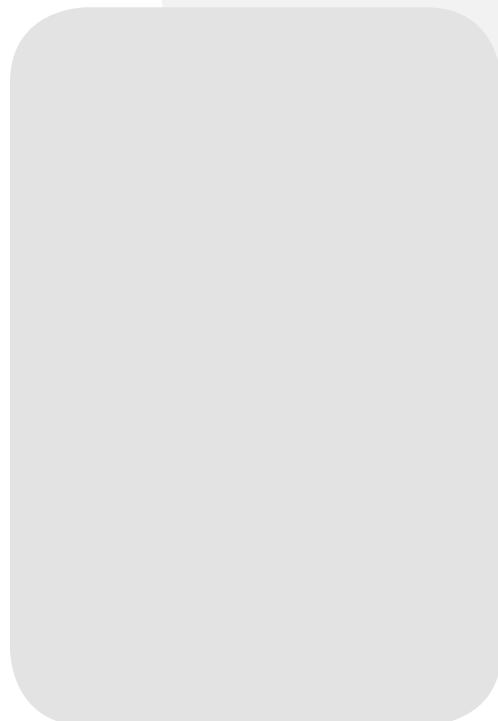
Mi Mamá y Yo

Mi Papá y Yo

**N
o
s
P
a
r
e
c
e
m
o
s**



**N
o
n
o
s
P
a
r
e
c
e
m
o
s**



Dinámica VII: *Maternidades y Paternidades con Equidad*

a. Objetivo

Reflexionar sobre los valores y las actitudes que les permiten poner en práctica una paternidad más equitativa y afectiva, identificando los valores que transmiten a sus hijos e hijas un ejemplo.

b. Material

Reproductor de cassettes o CD, un CD o cassette con música infantil o juvenil, plastilina, hojas blancas, lápiz o pluma para cada participante, Hojas de rotafolio o pizarrón.

2ª. Actividad: Hojas de rotafolio, lápices y marcadores de agua de colores o crayolas.

c. Tiempo

Se desarrolla en 120 minutos aproximadamente.

d. Actividades

Modelando a mi hija o a mi hijo

e. Desarrollo

- Poner la música a un volumen que permita que se escuche la voz del facilitador/a.
- Distribuir la plastilina a los participantes y dar las siguientes instrucciones.
- La plastilina es para que modelen a sus hijos o hijas. Si es posible hagan una figura por cada uno o una de sus hijos e hijas.
- Mientras los participantes trabajan la plastilina, pedirles que hagan una reflexión individual interna, a partir de las siguientes preguntas:

¿Cómo se llama cada uno/a de mis hijos/hijas?

¿Qué edades tienen?

¿Cómo son físicamente?

¿Cómo son en su forma de ser y actuar?

¿Tiene alguna característica especial que lo o la diferencia de mis otras hijas e hijos?

¿Cuáles son las necesidades que tiene cada uno/ una?

(Haciendo especial énfasis en las últimas dos preguntas.)

- Concluido el modelaje y dándoles tiempo a la reflexión, se apaga la música y se les pide a los y las participantes que se coloquen en círculo, solicitando que de forma voluntaria compartan su experiencia y un poco de lo que reflexionaron, así como aquello que se dieron cuenta que sus hijas e hijos necesitan.
- El/ la facilitador/a anotará en la hoja de rotafolio cada una de las necesidades que expresen.
- Se le pedirá a los/las participantes lean lo que está escrito, se les entregará una hoja pidiéndoles que reflexionen y contesten las siguientes preguntas: *Si tú fueras niño o niña:*
 - ¿Qué necesitarías de tu mamá/ papá?
 - ¿Qué hubieras querido que tu papá/ mamá hiciera por ti?
 - ¿Qué necesidades sientes que fueron satisfechas?
 - ¿Cuáles no fueron satisfechas pero que a ti te hubiera gustado que se hubieran atendido?
 - ¿De qué te das cuenta?
- Se les solicita que, de las necesidades que identificaron, marquen tres de las que consideren más importantes y se pregunte cómo han hecho para responder a esas necesidades en sus hijos e hijas.
- Se les pide que formen parejas y que por turno compartan cada uno o una lo que contestó en el ejercicio, que le llamó la atención y de qué se da cuenta.
- En plenaria se les invita a que compartan cómo se sintieron durante el ejercicio y se realizan las conclusiones del mismo para cerrarlo, resaltando las acciones a efectuar para satisfacer o dar respuesta a las necesidades de sus hijos e hijas.

Mi Casa

f. Desarrollo

- Entregar a cada participante una hoja de rotafolio y plumones.
- Pedirles que en el rotafolio dibujen la silueta de una casa, con la forma que deseen. El tamaño debe ser suficiente para escribir palabras o frases cortas dentro y fuera de ella.
- Cuando terminen la silueta se les pide que anoten dentro de la casa con frases cortas o palabras las conductas, actitudes y valores que actualmente practican con su familia, y fuera de la silueta aquellas conductas, actitudes y valores que evitan practicar y transmitir.
- Después pedirles que al reverso en esa hoja dibujen la silueta de otra casa; puede ser la misma o diferente.
- Pedirles que revisen lo que anotaron en la primera silueta e identifiquen qué cosas de las que quedaron dentro les gustaría cambiar en un futuro cercano.
- Una vez realizado, se les solicita que anoten también con frases cortas o palabras las conductas, actitudes y valores que les gustaría adoptar y afuera anoten las que les gustaría cambiar o dejar fuera de la convivencia familiar.
- Al finalizar se les invita a que lo conserven y en un tiempo vuelvan a revisarla y se den cuenta qué tanto ha cambiado.

Dinámica VIII: Comunicación afectiva y efectiva

a. Objetivo

Qué cada asistente identifique la forma en que se ha comunicado, así como obtener recursos y herramientas para comunicarse de forma asertiva y efectiva.

b. Material

Hojas de rotafolio, marcadores y mascadas.

c. Tiempo

Se desarrolla en 90 minutos aproximadamente.

d. Actividades

Comunicación deficiente.

e. Desarrollo

- Se forman parejas con los asistentes, pidiéndoles que se pongan de acuerdo quién es A y quién es B y se les solicita a los/las que son A que platiquen cómo les fue en la semana. B sólo va a escuchar, sin poner énfasis en algo ni preguntar nada. Se les explica que se les avisará en qué momento deben detenerse.
- Aproximadamente se les dará a cada uno/a cinco minutos. Al finalizar ambos de compartir, se les pregunta cómo se sintieron y qué observaron.
- Algunas cosas que se pueden retomar son: el tiempo que tardan (a algunos o algunas les sobra tiempo; muchas veces al comunicarnos con los demás podemos ser demasiado concretos). Así mismo, reflexionar sobre el hecho de que hay personas a las que se les dificulta dejar de hacer énfasis en algo o no se sienten escuchados/as por que no les llaman la atención en algún punto. Igualmente, hay que hablar sobre el por qué necesitamos que nos afirmen, o que estamos habituados a interrumpir y no escuchamos.

Escuchar implica poner atención con todo lo que somos y no solo oír.

- Después de hechas estas reflexiones, se les pide que B comience a platicarle a A que hará al siguiente día desde que se levante hasta que se duerma, sin hablar, ... con mímica. Aquí no hay tiempo. Cuando termine B, comenzará A a platicarle a B sin hablar. Cuando ambos o ambas terminen se les solicita que expresen con palabras a la pareja con la que están trabajando qué le entendieron y viceversa. Al final se les pregunta ¿fue fácil o difícil?, ¿de qué se dan cuenta, enfatizando la riqueza del lenguaje no verbal y la importancia de que nuestro lenguaje verbal y no verbal sea coherente.

- * Lenguaje Verbal: Palabras

- * Lenguaje No Verbal: Señas, Gestos, Señales, Escritura, Imágenes, posturas corporales, tono de voz, etc.

- Hay un Anexo muy extenso pero interesante de la comunicación entre padres e hijos. Se puede retomar mucha de esta información para hablar de la comunicación deficiente y cómo lograr comunicarnos de manera asertiva, por lo que se propone tener copias de ese anexo y dividir al grupo en equipos de cuatro o cinco personas. Hecho esto, se divide el material del anexo y se les dan de 15 a 20 minutos para que lo revisen y saquen los puntos más importantes que creen que podrían aportar a los y las demás papás y mamás.

Muestra de afecto

- Depende en cierta medida del tamaño del grupo: se puede dividir a la mitad o pedirle a ocho voluntarios o voluntarias que se cubran los ojos con una mascarada, y se sienten. La indicación para el resto del grupo es que sin hablar le den a cada uno o una, una muestra de afecto como ellos y ellas quieran, solicitando que seamos muy respetuosos, pero también afectivos. Si se considera que podría alguien incomodarse o generar algún problema se realiza hombres con hombres y mujeres con mujeres; sin embargo, cabe hacer notar que el objetivo de esta dinámica es lograr que los y las asistentes puedan valorar las muestras de afecto, resaltando la necesidad afectiva que todos y todas tenemos, cuanto más nuestros hijos e hijas.

Dinámicas para convivir con hijos/as adolescentes

Dinámica I: *Mis sentimientos ante la adolescencia*

a. Objetivo

Reflexionar sobre cómo se sienten las y los papás con los cambios que experimentan las y los hijos/as adolescentes.

b. Material

Papelógrafos, masking tape, hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo

2 horas aproximadamente

d. Actividades

Lo que sienten mamás y papás

e. Desarrollo

- Se reparten 2 hojas a las y los asistentes. En una hoja se les solicita que escriban cómo era su hijo en la infancia, pidiéndoles que escriban características físicas, formas de relacionarse con ellos, comportamientos, etc.
- Una vez concluido lo anterior se solicita que en la segunda hoja se escriba cómo es su hijo o hija adolescente, qué nuevos cambios presentó en carácter, en su físico, en su forma de expresarse, sus amigos y en su forma de vestir.
- Se hacen parejas y se solicita que compartan los cambios y comenten cómo se sienten con ellos, y cómo manejan sus sentimientos frente a sus hijos/as.
- En plenaria se reflexiona sobre el manejo emocional que las y los adultos/os con los cambios de las y los hijos/as.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- Usualmente todas/os reaccionamos con temor e incertidumbre ante los cambios. Los cambios emocionales de las y los hijos abren nuevas situaciones que llegan a colocar a las madres y los padres ante el temor de los nuevos riesgos.
- El manejo emocional que hagan las mamás y papás les dará a las y los hijos señales con respecto a tomar las decisiones adecuadas en esta etapa de su vida. Si se estalla, se dan señales de que ser adolescente es muy peligroso; si se dan señales de mayor acompañamiento se estará diciendo que es una etapa más.
- Las madres suelen ser más pacientes y amorosas con los cambios de las y los hijos/as, y los padres más impacientes y verticales. Ambos tienen reacciones de género. A este respecto sería adecuado cambiar los roles; es decir, que los padres sean también amorosos, y las madres también pongan límites verticalmente.
- Los cambios en las y los hijos en la adolescencia nos invitan a prepararnos para esta nueva etapa en la medida en que tengamos más información sobre las nuevas características de nuestros hijos/as y sus nuevas oportunidades y riesgos que enfrentarán.

Dinámica II: *Mi adolescencia como mamá y papá*

a. Objetivo

Conocer las características de mi adolescencia a la edad de mi hijo.

b. Material

Hojas de papel, lápices y plumones

c. Tiempo

2 horas aproximadamente

d. Actividades

Mi adolescencia como mamá y papá

e. Desarrollo

- De forma pausada se hace un ejercicio inicial de relajamiento: se solicita al grupo que dejen las cosas que tienen en las manos y que se pongan cómodos en las sillas. Que cierren los ojos y ubiquen qué parte de su cuerpo tiene tensión y gradualmente la vayan relajando. Se dan las instrucciones con voz suave y firme y de forma amable.
- Se solicita que ubiquen la imagen del o la adolescente que más les preocupa. Si son varios/as las o los adolescentes se les indica que elijan sólo a uno/a. Se pide que visualicen la imagen del muchacho/a frente a ellos y se les pide que con el muchacho/a visualizada recuerden qué edad tiene, y que recuerden tres problemas que les preocupe de ese muchacho/a.
- Una vez que recordaron eso, se les pide que poco a poco vayan recordando cómo eran ellas y ellos a esa edad. Y que gradualmente se vayan visualizando. Al mismo tiempo que se visualizan, se solicita que borren la imagen del muchacho/a

que habían recordado. Una vez que se han visualizado, se les pide que recuerden los tres principales problemas que tenían ellos a esa edad. Cuando hayan recordado los tres problemas que tenían a esa edad, se les pide que levanten y bajen la mano.

- Una vez que la mayoría del grupo ha levantado y bajado la mano se les pide que gradualmente se vayan incorporando a ese espacio, al salón y que a su tiempo vayan abriendo los ojos.
- Se reparten hojas blancas, y se solicita que de un lado de la hoja escriban: “Lo que me preocupaba de adolescente...” y que escriban aquello que identificaron como sus principales preocupaciones a la edad que recordaron. Se desarrolla la escritura. Después, en el otro lado de la hoja se escriba: “Lo que me preocupa de mi hijo/a adolescente...” Se solicita que escriban qué identificaron como preocupaciones de su hijo/a.
- Una vez que se acabaron los ejercicios de escritura se pide que se reúnan en pareja y compartan qué similitudes tienen sobre sus preocupaciones en la adolescencia de ellos y ellas, y aquellas que tienen con sus hijos, así mismo, que reflexionen qué les enseña este ejercicio.
- Una vez que se ha compartido en pareja, se reflexiona en plenaria sobre el ejercicio.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- La adolescencia de nuestras/os hijas/os nos hace recordar a nivel consciente o inconsciente nuestra propia adolescencia, y con ello surgen experiencias y sentimientos propios que a veces asignamos a nuestros/as hijos/as. Es importante diferenciar entre lo que es nuestro y lo que es de ellas y ellos.
- Para conocer qué les ocurre a nuestras/os hijas/os es importante acercarnos a ellas y ellos, y conversar sobre sus intereses y preocupaciones. De esa forma podremos diferenciar sobre lo que a nosotros nos preocupa.
- Es importante estar pendientes de nuestros propios problemas, y en la medida de lo posible estar procesando nuestras preocupaciones en espacios terapéuticos, y tomar la decisión afrontar nuestros propios pendientes y problemas.
- Cuando las y los adultos asumimos la responsabilidad sobre nuestros problemas nos fortalecemos, y ello nos permite estar más fuertes para apoyar los problemas de nuestras hijas e hijos.

Dinámica III: *El Género en las y los adolescentes*

a. Objetivo

Reflexionar sobre los mandatos sociales de género que afectan a las mujeres y hombres jóvenes.

b. Material

Papelógrafos, masking tape, crayones y plumones.

c. Tiempo

Se desarrolla en una hora aproximadamente

d. Actividades.

Adolescentes, género y cuerpos

e. Desarrollo

- Se enumera el grupo del uno al dos para hacer dos grupos. A cada grupo se le dan dos papelógrafos, plumones, crayones, etc.
- Se solicita que cada equipo haga dos dibujos. El primer dibujo debe ser un cuerpo de mujer joven ideal para la sociedad. Una vez dibujado se escriben las características de esa mujer. Después se solicita que dibujen el cuerpo de una típica joven, y se escriben sus características.
- Se solicita que cada equipo haga dos dibujos. El primer dibujo debe ser un cuerpo de hombre joven ideal para la sociedad. Una vez dibujado se escriben las características de ese hombre. Después se solicita que dibujen el cuerpo de un joven típico, y se escriben sus características.
- Se invita a reflexionar a cada equipo sobre cómo se sienten las mujeres y hombres adolescentes con las presiones de la sociedad, qué hacen y cómo reaccionan ante esas presiones.
- Se reflexiona sobre qué podemos hacer mamás y papás con la presión que las y los jóvenes reciben.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- El cuerpo de las y los jóvenes es objeto de consumo y por ello en los medios de comunicación se invita a tener un cuerpo ideal. Esto afecta la idea que las y los jóvenes tienen sobre sus cuerpos.
- En las mujeres jóvenes la anorexia, la bulimia u otras enfermedades son frecuentes. De esa forma, existe un ideal de la mujer muy delgada o francamente flaca, y las curvas o “lonjitas” son desvalorizadas.
- Los hombres jóvenes reaccionan haciendo ejercicio, ejercitando su cuerpo con fuerza y buscando el ideal del hombre duro y viril. Asimismo, para ellos también es común la exigencia de ser delgados.
- Es importante que como mamás y papás apoyemos a las y los hijos para que acepten sus cuerpos como son, alejados de estereotipos, o tomando de éstos aquello que no les afecte en su salud mental o física.

Dinámica IV: *La masculinidad en los adolescentes*

a. Objetivo

Conocer las características de la masculinidad en los grupos de las y los adolescentes.

b. Material

Hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo

Se desarrolla en una hora y media

d. Actividades

Ser hombres para un adolescente

e. Desarrollo

- Se forman grupos de no menos de 3 personas y no más de 6. Se le indica a cada grupo que platicuen qué hacen los jóvenes estando en grupo. En cada grupo se hace una lista.
- Una vez elaborada la lista se organiza cada grupo para hacer la representación sobre lo que escribieron. La idea central es actuar lo que se discutió. Se solicita que en cada grupo haya al menos una mujer joven representada.
- Se hacen las representaciones, y en plenaria se reflexiona sobre la masculinidad en los jóvenes, y sus consecuencias para las mujeres.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- La masculinidad es una serie de ideas y creencias que los hombres ponen en práctica para demostrar a otros hombres que son muy viriles. Estas ideas y prácticas implican demostración de fuerza, dureza y violencia.
- Usualmente al realizar estas ideas los jóvenes se ponen en riesgo. Por ello el alcoholismo, el tabaquismo, las drogas, y otros riesgos llegan a formar parte de las pruebas de la masculinidad.
- Usualmente las pruebas de la masculinidad implican rechazar lo femenino, a las mujeres y a otros hombres que se muestren vulnerables. Por ello es frecuente la violencia de género en los grupos de hombres jóvenes.
- No todo grupo de hombres jóvenes son violentos. Hay que reconocer que los jóvenes también son solidarios, con proyectos más positivos que los alejan de las prácticas de la masculinidad.

Dinámica V: Los sentimientos de las y los adolescentes

a. Objetivo

Reflexionar sobre la experiencia emocional de las y los jóvenes

b. Material

Papelógrafos, masking tape y plumones.

c. Tiempo

Se desarrolla en una hora aproximadamente

Actividades

La experiencia emocional de las y los jóvenes

d. Desarrollo

- Se forman 3 grupos. A cada grupo se le indica que conversará sobre experiencias en donde sus hijos/as hayan experimentado cualquiera de los siguientes sentimientos: Grupo 1: Tristeza, melancolía, miedo o temor. Grupo 2: Enojo, ira, rencor o coraje; y Grupo 3: Felicidad, plenitud o alegría.
- Una vez discutido se sistematiza en dos papelógrafos cuándo los muchachos se sienten de esa forma, y los riesgos de sentirse así.
- Se da un nuevo papelógrafo a cada equipo y se le solicita que escriban qué podemos hacer las mamás y papás para acompañar a nuestros hijos/as ante esos sentimientos.
- Una vez terminadas las láminas se presentan en grupo, y se reflexiona en plenaria.

e. Líneas de reflexión para esta dinámica

- La experiencia emocional de las y los jóvenes es muy diversa. Usualmente ésta va de momentos muy intensos a momentos muy plenos. Siendo así, las mamás y papás podemos apoyar estos momentos manteniendo un acompañamiento amable de las y los jóvenes, sin juicios o sugerencias innecesarias.
- La escucha, y el apoyo incondicional permite que las y los jóvenes se sientan acompañados, y que ellas y ellos resuelvan sus propios problemas de acuerdo a sus recursos.
- El enojo siempre guarda sentimientos más profundos; el acercamiento gradual y a tiempo permite desactivar este enojo y la expresión de otros sentimientos más sentidos y profundos.
- La preocupación por pares, o grupos de amigas/os llega a ser importante para las y los jóvenes; los sentimientos de éstos no sólo se deben a experiencias personales, ya que las y los jóvenes también pueden ser empáticos con amigos/as.

Dinámica VI: *Los riesgos durante la adolescencia*

a. Objetivo

Reflexionar sobre los riesgos que corren las y los jóvenes.

b. Material

Papelógrafos, masking tape, hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo

Se desarrolla en una hora aproximadamente

d. Actividades

Riesgos y adolescencia

e. Desarrollo

- Se reparte una hoja tamaño carta por asistente. Se le solicita que dibujen una línea de tal forma que quede separada la hoja en dos. En la primera columna se les solicita a los papás y mamás que escriban las principales preocupaciones que tienen con relación a sus hijos/as.
- En el otro lado de la hoja se escribe las principales fortalezas que tienen para enfrentar estos riesgos
- Se hacen dos equipos: a un equipo se les reparten todas las preocupaciones, y a otro equipo se les reparten las fortalezas de mamás y papás. Se discuten y se sistematizan en papelógrafos.
- Se presentan en plenaria y se discuten.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- Las y los jóvenes están expuestos a riesgos en la sociedad actual. Entre ellos el tabaquismo, las drogas, el alcoholismo, la delincuencia, etc.
- Papás y mamás no podemos protegerlos todo el tiempo, pero podemos transmitir nuestras experiencias, ideas y valores para que las y los jóvenes se protejan. En este sentido es muy importante el ejemplo.
- Los grupos de jóvenes también pueden protegerse entre ellas y ellos, por ello es central conocer a las amigas y amigos de nuestros hijos/as adolescentes.

Dinámica VII: *La sexualidad de las y los hijos/as adolescentes*

a. Objetivo.

Conocer las principales problemáticas sobre sexualidad de las y los jóvenes.

b. Material.

Papelógrafos, masking tape, hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo.

Se desarrolla en una hora aproximadamente

d. Actividades.

La sexualidad en adolescentes

e. Desarrollo

- Se hace lluvia de ideas en torno a lo que preocupa sobre la sexualidad de nuestros hijos/as. Se escriben en un pizarrón o papelógrafo, y se organizan por temas: Infecciones de Transmisión Sexual, Embarazo Adolescente; Anticoncepción, Violencia en el Noviazgo, entre otros.
- Se organiza al grupo por tema, y se les pide que conversen sobre experiencias personales cuando eran jóvenes. La idea es que las mamás y los papás recuerden cómo ellas y ellos vivieron su sexualidad.
- Una vez que se hizo el punto anterior, se reflexiona sobre las preocupaciones que se tienen con relación a los hijos/as en torno a la sexualidad.
- En plenaria se presenta y reflexiona sobre el trabajo en grupo pequeño.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- Una vez que por equipos compartan lo que escribieron y las conclusiones a las que llegaron, se retoman las cosas en las que se coincide en la mayoría de los equipos, buscando enlistar reglas y llegar a acuerdos, respetuosos y adecuados para todo el grupo.
- Las diferencias también se toman en cuenta preguntando al grupo su opinión, teniendo en cuenta que estas reglas favorezcan al grupo y las actividades a desarrollar.
- El hecho de que el facilitador/ a escuche las expectativas de los/las participantes ayudará a ubicar las actividades y objetivos a seguir y expresarles cuáles son los objetivos de las sesiones. Es muy importante, ya que esto les motivará a asistir y participar.

Dinámica VIII: La escucha con las y los hijos/as adolescentes

a. Objetivo

Reflexionar sobre la escucha con las y los hijos adolescentes.

b. Material

Papelógrafos, masking tape, hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo

Se desarrolla en dos horas aproximadamente

d. Actividades

La escucha de mi hija/o adolescente

Desarrollo

- Se solicita que se hagan grupos de hasta 8 personas, y que en cada uno conversen sobre experiencias de comunicación adecuadas y positivas con sus hijos. También es importante hacer que reflexionen sobre qué les ha servido para comunicarse con sus hijos/as, sobre cuándo y cómo han sido los mejores momentos para esta comunicación, de qué forma se pueden dar, así como las consecuencias de hacerlo así. Se pide que vacíen las mejores recomendaciones y las consecuencias en un papelógrafo.
- Después se solicita que conversen sobre malas experiencias de comunicación con sus hijos e hijas: Por qué fueron malas experiencias, en qué momento se dieron, y qué consecuencias hubo. Se pide que vacíen en un papelógrafo aquello que no se sugiere hacer, y las consecuencias de hacerlo.
- En plenaria se exponen en equipos, y se reflexiona sobre las buenas y malas experiencias.

e. Líneas de reflexión para esta dinámica

- La comunicación es un elemento central en la educación de las hijas e hijos, pues con ella comprendemos las preocupaciones de ella y ellos, y su forma de pensar.
- Las formas ideales de comunicación consisten en escuchar las experiencias, ideas y sentimientos de las hijas o hijos, y dependiendo el tema no expresamos o expresamos ideas muy puntuales sobre lo ocurrido.
- El peor momento para la comunicación es cuando estamos molestos o tenemos sentimientos de rechazo o molestia hacia la otra persona. En lugar de buscar la comunicación podemos retirarnos en un espacio seguro, y reflexionar cómo nos sentimos y por qué nos sentimos de esa forma. Así, al retirarnos podemos serenarnos y estar tranquilos.

Dinámica IX: *La violencia en el noviazgo*

a. Objetivo

Reflexionar sobre la participación de las mamás y papás ante la violencia en el noviazgo de las y los jóvenes.

b. Material

Papelógrafos, masking tape, hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo

Se desarrolla en dos horas aproximadamente

d. Actividades

La violencia en el noviazgo

e. Desarrollo

- Se reúne al grupo en grupos de no más de 5 personas. Se solicita que conversen sobre experiencias que hayan vivido o visto con sus hijos/as sobre violencia en el noviazgo. Se dan 45 min. de conversación
- Se reparten tres papelógrafos por equipo, y se indica que en uno se deberá escribir una definición de violencia en el noviazgo; en el segundo las formas más frecuentes de violencia en el noviazgo que detectaron y en el tercero lo que podrían hacer mamás y papás con ésta violencia.
- En plenaria se hacen presentaciones por equipo y se reflexiona en plenaria.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- En la adolescencia se vive con mucha intensidad las experiencias del noviazgo. Esto propicia que se vivan situaciones de mucho afecto en contraste con situaciones de mucho enojo y molestia.
- Si a esta dinámica emocional incluimos situaciones de violencia como celos, chantaje emocional, manipulación de amigas o amigos, violencia física de diversas índoles y grados, etc., tenemos mujeres y hombres jóvenes en situación de riesgo.

- Las consecuencias de vivir violencia en el noviazgo para las mujeres es que se vuelven dependientes de los novios, que son fácilmente influenciables por éstos, que viven embarazos o situaciones de ITS, y en general que las mujeres adolescentes comienzan –o pierden– su propio proyecto de vida.
- Las consecuencias de ejercer violencia en el noviazgo para los hombres son que aprenden que mediante el maltrato físico, emocional o sexual pueden intimidar y/o retener a alguien. Así, establecen una dinámica de control sobre las mujeres, y creen que el control es igual al amor. Estos jóvenes terminan haciendo mucho daño a las mujeres y a ellos mismos, y usualmente terminan solos.
- Las mamás y papás podemos hablar de forma más directa con nuestros hijos/as acerca de las formas de maltrato. Así mismo, podemos proporcionar información sobre la violencia en la relación de pareja. Con base en esta información a veces tendremos que regular nuestra intervención y dejar que ellas y ellos resuelvan sus problemas, y en otras ocasiones deberemos ser más directivos, sobre todo en casos en los que cualquiera de los dos pidan apoyo directo.
- Es muy importante que el agresor sea confrontado y “descubierto” en su violencia. En casos determinados no basta hablar con él, sino hablar con su familia, e incluso impedir que continúe viendo a la joven. Es importante que ni la mamá ni el papá de ella o él se dejen intimidar por las actitudes violentas del adolescente, y proporcionarles lugares para que el reciba apoyo terapéutico grupal o individual.
- Es importante brindar apoyo emocional a la adolescente que vive maltrato y que reciba ayuda. La ayuda en grupo es adecuada, pues de esa forma aclara otras experiencias de mujeres jóvenes y cómo han salido del maltrato, así como proporcionarles libros que no la culpabilicen y que la orienten.

Dinámica X: Hacia la adultez: Acompañando a las y los hijos/as adolescentes

a. Objetivo

Reflexionar sobre el proyecto de vida de mi hija y/o hijo adolescente

b. Material

Hojas de papel, lápices y plumones.

c. Tiempo.

Se desarrolla en una hora aproximadamente

d. Actividades.

El proyecto de vida

e. Desarrollo

- Se reparten hojas tamaño carta. Se les solicita a las y los asistentes que las dividan en dos mediante una línea dibujada. De un lado se les pide que escriban las expectativas que tienen sobre el futuro de sus hijos/as. Por ejemplo, que respondan a preguntas como ¿Qué quiero que sea mi hija/o de adulto? ¿Qué proyecto me gustaría que desarrollara? ¿Qué actividades, y en dónde y con quién, me gustaría que hiciera?. Se da tiempo para que respondan.
- En la siguiente columna se escriben las expectativas que tuvieron las mamás y papás sobre ellas y ellos mismos. Por ejemplo ¿Qué quiso mi mamá o papá que fuera yo de adulto? ¿Qué proyecto les gustaba a ellos para mí? ¿Qué actividades, en dónde y con quién les gustaban a ellos para mí?. Se da tiempo para que respondan.
- Se hacen parejas y se reflexiona. Se solicita que una vez que se haya reflexionado que se pregunten: ¿Corresponden mis expectativas a lo que yo quiero, o a lo que quieren mi hijo/a? se vuelve a reflexionar en pareja.
- Posteriormente se comparte en plenaria.

f. Líneas de reflexión para esta dinámica

- A veces asignamos a las hijas e hijos expectativas que no corresponden a ellas porque son pendientes que nosotros/as tenemos con nuestra propia vida.
- Es importante no perder el objetivo que tenemos para nuestros hijos/as, pues si éste se busca a costa de dañar o maltratarlos, entonces el objetivo no es realista. Siempre es más importante la persona y el vínculo que el objetivo.
- Como mamás y papás podemos conocer una gama más amplia de actividades y formas de desarrollo que nuestras hijas e hijos ignoran. Podemos informarles a estos sobre diversas opciones sin presionarlos o esperar que decidan inmediatamente.
- Hay que permitir que las hijas e hijos se pongan sus propios objetivos y expectativas, y que experimenten, pero acompañados/as de nosotros/as.
- La comunicación y el apoyo emocional y material siempre serán importantes para que nuestras hijas e hijos puedan alcanzar sus metas.



I. Violencia Familiar

¿Qué es la Violencia Familiar?

Es todo acto u omisión que dañe de manera física, psicológica y sexual a cualquier miembro de la familia, tiene el fin de someter, abusando del poder, este puede ser físico, emocional, sexual, social, económico, intelectual, etc.

Formas de Ejercer Violencia.

Violencia Física: Muchas veces es fácil asociar golpes con este tipo de violencia, pero la mayoría de las mujeres creen que para que hablemos de violencia física tiene que ser que te dejen inconsciente y ensangrentada. Efectivamente así es, pero no necesariamente tiene esa gravedad sino que es todo lo que dañe nuestro cuerpo, por ejemplo:

- Cachetadas, empujones, jalones de cabello, pellizcos, mordidas, patadas, puñetazos, sujeciones, arrastrar, golpes con objetos, uso de armas para agredir o someter.

Violencia Psicológica: Es la agresión verbal y emocional hacia la mujer, por ejemplo:

- Insultos, groserías.
- Ignorar, Indiferencia.
- Humillar (exhibir, sobajar o evidenciar)
- Devaluar: hacer sentir menos a alguien, ej. No sirves para nada, todo lo haces mal.
- Amenazar: intimidar para que la mujer haga o no, algo que el hombre quiere, por ej. Te quito a los niños, si me dejas me mato, donde te encuentre te doy en tu...
- Controlar: por ej. la forma de vestir, amistades, las actividades que tiene que realizar y las que no, el tiempo, etc.
- Prohibir: No... visites a tu familia, trabajos, le hables a..., te pongas esa ropa, etc.
- Manipular: Hacer que la mujer haga lo que el hombre quiere.
- Chantajear: Hacer sentir culpable a la mujer para que haga lo que él quiere. Ej. "No me dejes, que voy a hacer sin ti", "Tú vas a ser la culpable de..."
- Comparaciones

- Económica: Puede ser el no dar dinero ó lo da pero por medio del dinero controla, humilla, exige, etc.

Violencia Sexual: Es la agresión a nuestra sexualidad.

- Violación: Las mujeres asocian la violación a estar en un lugar solo y por una persona desconocida, sin embargo también aplica cuando te obligan a tener relaciones sexuales en el matrimonio o relación de hecho.
- Obligarte a tener Actos sexuales no deseados: El coito anal, sexo oral, relaciones con otras personas, el uso de objetos, etc. cuando es un acuerdo de la pareja no es violencia, pero si tú no quieres y te obligan, a través del uso de la fuerza física, chantaje o manipulación, estamos hablando de violencia.
- Celotipia: Son celos excesivos, es decir el hombre se la pasa pensando que su pareja le es infiel, el problema es que no sólo lo piensa sino también toma actitudes que violentan a la pareja como cuestionarla, vigilarla, revisarle el celular o artículos personales, etc. Controlándola muchas veces puede llegar a agresiones físicas.
- Acoso sexual.
- Críticas o burlas al cuerpo o a la forma de tener el acto sexual como por ej. Ni como mujer sirves, Mírate como estás, etc.

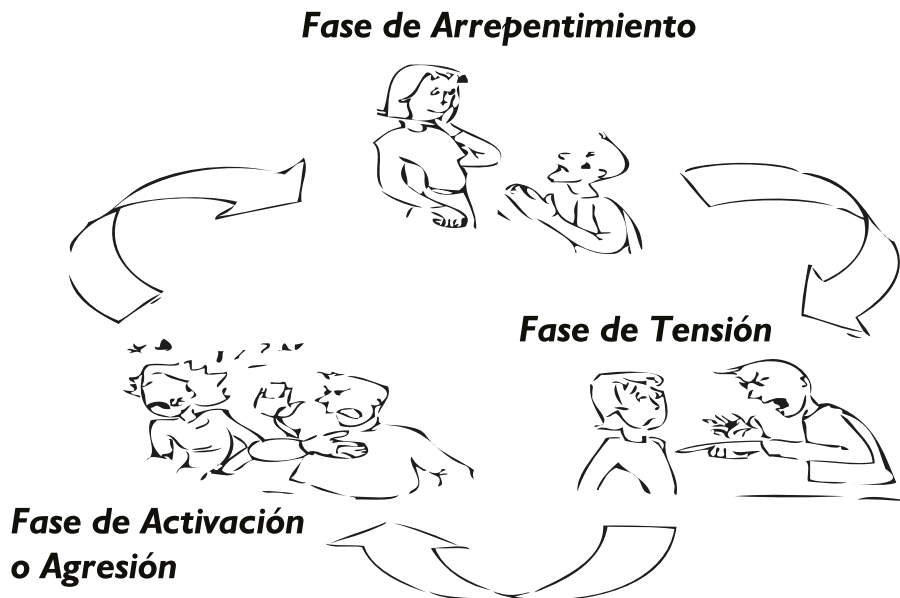
2. Ciclo de Violencia

Un ciclo esta compuesto por diversas etapas. En la naturaleza podemos observar ciclos como el de la vida: Nacer – Crecer - Morir o el ciclo de las estaciones del año: Primavera- Verano- Otoño- Invierno. En la Violencia también se presenta un ciclo:

Acumulación de Tensión – Evento de Violencia – Estabilidad Temporal
(Físico, Psicológico y/o Sexual)

1. Acumulación de Tensión: Cuando se juntan malestares, inconformidades y desacuerdos en la pareja y no se resuelven, la relación es muy tirante, complicada, podemos presentar enojo, inconformidad e intolerancia, hasta que se rompe esa tensión de forma inadecuada.
2. Evento de Violencia: Se ejerce violencia física, psicológica y/ o sexual.
3. Luna de Miel (Estabilidad Temporal): Una vez que se ejerce violencia puede haber arrepentimiento o culpa, “perdóname, no quise hacerlo...”, tratando

de compensar por medio de regalos o atenciones. Aparentemente estamos “bien”, hasta que comienza a haber desacuerdos y como no queremos “romper la estabilidad”, ni que el o ella se enoje optamos por acumular las inconformidades y volvemos a llegar a la primera etapa. Repitiendo el ciclo.



3. Consecuencia de la Violencia en los Hijos e Hijas.

No debemos olvidar que la violencia es una dinámica donde ambos papá y mamá están enganchados; mientras discuten y hay violencia, los hijos y las hijas son como fantasmas a las/los que muchas veces no vemos cómo esta dinámica de violencia les está dañando, afectándolos de diferentes maneras, tanto en su forma de actuar como en su forma de sentir, podemos encontrar hijos e hijas con:

Baja Autoestima: La autoestima es el grado de cuánto uno/a se estima, se quiere y se valora. Debido a que las mamás y los papás se la pasan agrediendo, de una forma u otra las hijas y los hijos llegan a creer que no son importantes, que no valen, por la poca atención e interés que reciben. Peor aún si hay violencia directa hacia ellos:

si reciben maltrato de alguna forma, física, devaluaciones o comparaciones, su autoestima se va a ver afectada de forma muy fuerte.

Inseguridad: Es la falta de seguridad y confianza en sí mismas/os, para actuar, tomar decisiones, enfrentar conflictos. Por el miedo a equivocarse, tiene la idea que le va a ir mal, que fracasará, confía mas en la persona que la ha agredido, en los demás; amigos, familia, etc., menos que en él/ ella.

Agresividad: Cuando se recibe violencia se da violencia, agrediendo a quien podemos agredir; es decir, muchas veces el hombre agrede a la mujer, la mujer a los/ las hijos/as, y éstos a su vez a hermanos, hermanas más pequeños, compañeros/as de la escuela, mascotas, etc. Es muy común que cuando en la casa hay violencia los niños o las niñas tienen problemas de conducta y mal manejo de sus emociones, actuando muchas veces de forma agresiva u hostil.

Miedo: Pueden sentir y desarrollar diferentes miedos. Para comenzar, hay incertidumbre sobre lo que va a pasar en la familia ya que cuando los padres discuten hay amenazas de que se tendrán que ir de la casa, o que el papá se va a ir, y luego que están en la fase de luna de miel, donde aparentemente hay calma y se vuelve a tomar estabilidad, hasta que vuelva a suceder algún nuevo evento, los hijos y las hijas viven en un sobresalto constante, con inestabilidad. Miedo a perder a su familia, miedo a que algún día su padre mate a su mamá, miedo al abandono, miedo a que no lo/la quieran, por mencionar algunos.

Depresión: Es una enfermedad donde hay una tristeza profunda. La depresión puede presentarse en las hijas e hijos que viven violencia y algunos de los síntomas que se presentan son:

- Deseos constantes de llorar
- Se pierde interés en las cosas que antes lo tenían
- Aislamiento: alejarse de las demás personas.
- Pensamiento recurrente: Tener cierta idea constantemente, es decir pasársela pensando en los problemas.
- Trastornos en la alimentación:
- Comer demasiado- No comer (es que no me da hambre)
- Trastornos en el sueño:

- * Somnolencia (dormir mucho) – Insomnio (No dormir), también puede haber sueño interrumpido.
- Trastornos en la actividad:
- Hiperactividad (me la pasó haciendo cosas) – Hipoactividad (no quiero hacer nada).
- En medida que la depresión se agrave se puede caer en pensamientos suicidas o intentos de suicidio.
- * **ALERTA!!!** Es importante que si se presentan algunos de estos síntomas se acuda a pedir ayuda u orientación para asistir a apoyo psicológico y psiquiátrico si es necesario, para una valoración y atención más adecuada.

Aislamiento y Vergüenza: Pueden ser niños o niñas inhibidos/as, introvertidos/as, que prefieran no hablar con nadie, alejándose de las actividades de los/las demás niños/as. En ocasiones por que no les gusta hablar de la dinámica familiar evitando que otros/as niños/as les pregunten, o se den cuenta del maltrato que reciben.

Soledad: Experimentan una gran soledad, ya que muchas veces no cuentan con el apoyo o la escucha de ninguno de los dos padres: se sienten solos/as e incomprendidos/as.

Culpa: Hay hijos e hijas que se la pasan reprochándose o culpándose, no comprendiendo porque son agredidos/as o peor aún creyendo que efectivamente son violentados/as porque se portaron mal y lo merecen. **No olvidemos que la violencia de ningún tipo tiene justificación: nadie tiene derecho de violentar a nadie.**

Resentimiento: Se refiere a volver a sentir: puede ser la rabia, coraje, malestar, dolor e impotencia que se experimentaron ante una situación o evento de violencia, usando como forma de sacar este resentimiento muchas veces a través de quejas, inconformidad, ironías y constantes reclamos, haciendo cosas o dejando de hacer cosas para desquitarse, vengarse: la motivación inconsciente es que él sienta lo que yo he sentido. El resentimiento puede ser a el padre por ser violento o la madre si también los agrede, aunque por los roles de género que aprendimos también se tiende a culpar a la madre por no “haber hecho nada” para solucionar la agresión del padre, dejando de lado la responsabilidad del padre sobre sus actos.

Frustración: Se experimenta cuando las cosas no resultan como uno quiere; es decir, que a pesar de muchos intentos de que las cosas mejoren, los hijos y las hijas se

ilusionan cuando quien agrede promete que no volverá a pasar, pero cuando vuelve a ocurrir, experimentan este sentimiento.

Apatía o Indiferencia: También debido a que no ven cambios o soluciones pueden llegar a actuar con indiferencia y apatía ante los problemas familiares, evitando involucrarse emocionalmente y ausentándose de casa.

4. Habilidades y Valores que compartir a los Hijos e Hijas

Es necesario recordar que nuestros propósitos y metas serán más fáciles de alcanzar si dialogamos continuamente con nuestros hijos e hijas y pareja; también procurar que nuestros actos y nuestras palabras sean congruentes. Por ejemplo, si no respetamos a nuestros hijos e hijas y pareja, no podemos pedir respeto. A continuación reflexionemos sobre algunos valores que ayudarán a alcanzar a ejercer una maternidad y paternidad más equitativa y satisfactoria.

Diálogo: En cualquier tipo de relación el diálogo es fundamental para la negociación y resolución no violenta de conflictos. Con nuestras hijas e hijos el intercambio de ideas, opiniones y experiencia nos permite conocer continuamente sus necesidades, sueños, preocupaciones y sentimientos; en otras palabras, el diálogo posibilita la cercanía con nuestros seres queridos.

Empatía y comprensión: Comprender al otro es escucharlo e interesarse en sus necesidades y sentimientos de una manera respetuosa y madura, no significa estar de acuerdo siempre, sino favorecer la comunicación y la confianza para llegar a una solución satisfactoria y equitativa para todos. Sin comprensión, no se llega a la negociación, ya que ésta requiere, en primer lugar, aprender a escuchar sin juzgar a hijas e hijos; y segundo saber expresar todo lo que uno siente, de manera amable y no violenta. Una paternidad y maternidad empática y comprensiva significa relacionarse de manera afectiva, respetuosa, equitativa y justa con hijas, hijos y, pareja y demás personas con quien convivimos.

Respeto: Respetar es aceptar que existen diferencias entre las personas y que éstas no son justificación para el rechazo o trato desigual. Es entender que los hijos e hijas, según su edad y forma de ser son diferentes y no por ello tienen menos derechos que los padres. Implica no imponer ideas, formas de ser o actuar sólo por considerar que son las correctas. Respetar es no imponer, sino dialogar, conocer, razonar,

proponer y negociar; es finalmente la determinación de no afectar la libertad, el bienestar, la integridad ni los derechos de las y los demás.

Establecimiento de normas familiares claras y justas: Los límites y acuerdos familiares son compromisos y negociaciones permanentes para promover el bienestar familiar e individual. Un acuerdo y límite no puede permanecer siempre igual, ya que se tiene que adaptar a las condiciones y necesidades. En cambio, los principios y valores familiares son virtudes y cualidades que permanentemente se cultivan a través de las actitudes y el respeto a los acuerdos familiares.

Equidad y tratos no sexistas: Las hijas y los hijos merecen un trato equitativo por tener los mismos derechos y capacidades. No deberían, por tanto, establecerse desigualdades en los tratos, derechos y responsabilidades entre los niños y las niñas, hombres y mujeres. Manejar esta equidad desde la relación de pareja siendo solidarios, compartiendo juntos responsabilidades y el sostenimiento, cuidado y crianza de los hijos e hijas y enseñando con el ejemplo la equidad entre sexos.

Autoestima: La autoestima es querer a sí mismo/a, aceptarse, respetarse, valorarse, las mamás y los papás necesitan contar con ella para poder transmitirla y favorecer el desarrollo de ésta en sus hijas e hijos, buscando la satisfacción y gratificación por todas y todos. Practicando la ternura, la comprensión, el afecto, la motivación, el apoyo, el reconocimiento y el diálogo se consigue conservar y aumentar la autoestima, de la madre, el padre, hijos e hijas. Ser madre y padre es reconocer que todos podemos aprender de todos y todas, es cultivar día a día el apoyo mutuo ante las dificultades, sufrimientos y alegrías de la vida, luchando por sentirse satisfecho/a en la gran labor de ser mejor padre/madre que cada uno/a pueda ser.

5. Comunicación entre Padres e Hijos

La comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas. Puede ser verbal, cuando por ejemplo dos personas conversan, o puede ser no-verbal, como la expresión en la cara de una persona que probablemente le hará saber a otra que está enojada. La comunicación puede ser positiva, negativa, efectiva o inefectiva.

Es importante que los padres se puedan comunicar abierta y efectivamente con sus hijos. Este tipo de comunicación beneficia no sólo a los niños, sino también a cada miembro de la familia. Las relaciones entre padres e hijos se mejoran mucho cuando

existe la comunicación efectiva. Por lo general, si la comunicación entre padres e hijos es buena, sus relaciones serán buenas también.

Los niños aprenden a comunicarse observando a los padres: si los padres se comunican abierta y efectivamente, es posible que sus hijos lo hagan también. La habilidad de comunicarse beneficiará a los niños toda su vida. Los niños se empiezan a formar sus ideas y opiniones de si mismos basadas en lo bien que los padres se comunican con ellos. Cuando los padres se comunican efectivamente con sus hijos, les demuestran respeto. Los niños empiezan a sentir que sus padres los escuchan y los comprenden, lo cual les aumenta su amor propio. Por el contrario, si la comunicación entre padres e hijos es inefectiva o negativa, puede hacer que sus hijos piensen que no son importantes, que nadie los escucha y nadie los comprende. Estos niños pueden también pensar que sus padres no son gran ayuda y no son de confianza.

Cuando los padres se comunican bien con sus hijos aumenta la probabilidad de que sus niños estén dispuestos a hacer lo que se les pide. Estos niños saben lo que esperan de sus padres, y una vez que saben lo que se espera de ellos, es más probable que lo cumplan. Estos niños son aptos a sentirse más seguros de su posición en la familia, y es posible que sean más cooperativos.

Maneras de Comunicarse Efectivamente con los Niños

- **Empiece la comunicación efectiva cuando los niños están chicos.** Antes de que los padres y los hijos puedan comunicarse, deben sentirse cómodos al hacerlo. Cuando los niños son pequeños, los padres deben empezar a cimentar la comunicación abierta y efectiva. Esto puede lograrse cuando los padres están disponibles para contestar preguntas, o para platicar con sus hijos. Además, los padres que proveen a sus hijos con plenitud de amor, entendimiento y aceptación, ayudan a crear un buen ambiente para la comunicación franca. Los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos.

A veces es más fácil para los padres sentir aceptación por sus hijos que demostrarla. Ellos deben hacerle saber a sus hijos que los aman y aceptan. Esto se puede lograr de manera verbal y no verbal. Los padres pueden hacer saber a sus hijos verbalmente que los aceptan por medio de lo que dicen. Ellos deben tratar de mandar mensajes positivos a sus hijos. Por ejemplo, cuando el niño recoge sus juguetes una vez que ha terminado con ellos, los padres pueden hacerle saber que lo aprecian diciendo algo como, “Me gusta cuando recoges tus juguetes sin que yo te lo pida.” Cuando los padres platican con sus hijos, deben tener cuidado con lo que dicen y la manera que lo dicen. Todo lo que un padre le dice a su hijo envía un

mensaje de la opinión que ellos tienen de sus hijos. Por ejemplo, si el padre dice algo como, “No me molestes. Estoy ocupado,” sus hijos pensarán que sus necesidades no son importantes.

No verbalmente, los padres pueden demostrar su aceptación a sus hijos por medio de ademanes, expresiones faciales, y otras señales no verbales. Los padres deben eliminar los gritos, y prestarles más atención a sus hijos. Esta conducta interfiere con la comunicación efectiva. La práctica hace al maestro: Los padres deben aprender a demostrar aceptación en formas que los niños entenderán.

- **Comuníquese al nivel del niño.** Cuando los padres se comunican con sus hijos, es importante que lo hagan al nivel del niño, verbal y físicamente. Verbalmente, los padres deben tratar de usar lenguaje apropiado a la edad de sus hijos para que puedan entender. Con niños más pequeños, esto se puede lograr usando palabras simples. Por ejemplo, los niños pequeños entienden mejor si se les dice, “No golpees a tu hermana,” en lugar de “No es aceptable que golpees a tu hermana.” Los padres deben saber lo que sus hijos pueden entender y no deberían tratar de comunicarse en maneras que sus hijos no podrán entender. Físicamente, los padres no deben, por ejemplo, encumbrarse sobre sus hijos cuando se comunican con ellos. En cambio, deben tratar de ponerse al nivel del niño ya sea de rodillas, sentados o agachados. Esto facilitará el contacto con la mirada y los niños se sentirán menos intimidados por los padres cuando se miran cara a cara.
- **Aprenda a realmente escuchar.** Escuchar es una habilidad que se debe aprender y practicar. Escuchar es una parte muy importante de la comunicación efectiva. Cuando los padres escuchan a sus hijos les están mostrando que están interesados y que ponen atención a lo que sus hijos tienen que decir. A continuación se ofrecen unos consejos para convertirse en mejores escuchas:
- **Haga y mantenga el contacto con la mirada.** Los padres que hacen esto les demuestran a sus hijos que están interesados. Si no se hace contacto con la mirada, los niños pueden pensar que sus padres no están interesados en lo que dicen.
- **Elimine las distracciones.** Cuando los niños expresan el deseo de platicar, los padres deben brindarles su atención completa. Deben poner a un lado lo que están haciendo, mirar a sus hijos y ponerles atención. Si los padres, por ejemplo, continúan leyendo al periódico, o mirando la televisión cuando sus hijos tratan de comunicarse, los niños pueden pensar que sus padres no están interesados en lo que tienen que decir o que no es importante. Si los niños desean comunicarse y los padres no pueden, éstos deben planear una hora posterior para platicar con ellos.

- **Escuche con la boca cerrada.** Los padres deben tratar de interrumpir lo menos que se pueda cuando sus hijos hablan. Pueden ofrecer apoyo por medio de una sonrisa o una caricia, sin interrumpir. Las interrupciones a menudo hacen que la persona que habla pierda su concentración, lo que es muy frustrante.
- **Haga saber a sus hijos que han sido escuchados.** Una vez que los niños han terminado de hablar, los padres pueden mostrarles que han prestado atención repitiendo lo que acaban de escuchar, con palabras diferentes; por ejemplo, “Parece que tuviste un día muy bueno en la guardería.” Esto no sólo les indica que sus padres han estado escuchando. También es una oportunidad de aclarar las cosas si los padres no entendieron algo o interpretan mal lo que sus niños tratan de decir.
- **Mantenga las conversaciones breves.** Entre más pequeños son los niños, más difícil es que pongan atención a sermones largos. Una buena regla es que los padres hablen con sus hijos por 30 segundos, luego pregúnteles algo o pida su opinión de lo que se ha hablado. El objetivo es que los padres pasen información a sus hijos poco a poco y cerciorarse de que los niños están atentos y comprenden lo que se les dice. Los padres deben permitirles a sus hijos que decidan cuando algo es demasiado. Deben buscar señales de que sus hijos han tenido suficiente, e incluyen la inquietud y falta de contacto visual, así como distracción. Los padres deben saber cuándo comunicarse con sus hijos, pero deben también saber cuándo aguardar.
- **Haga preguntas indicadas.** Algunas preguntas ayudan a mantener el curso de una conversación, mientras que otras la pueden parar en seco. Los padres deben tratar de hacer preguntas fáciles de contestar en sus conversaciones con sus hijos. Estas preguntas requieren a menudo respuestas detalladas que mantendrán la conversación interesante. Preguntas abiertas que comienzan con las palabras “qué”, “cuándo”, “quién”, o “como”, son a menudo muy útiles para que los niños se sientan cómodos. Los padres deben evitar las preguntas que sólo requieren respuestas de SI o NO. Aunque hacer preguntas indicadas ayuda en la conversación, los padres necesitan tener cuidado de no hacer muchas preguntas cuando conversan con sus hijos. Cuando esto sucede, las conversaciones se convierten en interrogatorios y los niños no se interesarán en participar.
- **Expresa sus ideas y opiniones con sus hijos cuando se comunique con ellos.** Para que la comunicación sea efectiva, debe haber dos lados. No sólo los padres deben estar disponibles para sus hijos y listos a escucharlos: para que la comunicación efectiva tome lugar; también deben estar preparados para compartir ideas y sentimientos con sus hijos. Los padres pueden enseñar a sus hijos muchas cosas, por ejemplo, morales y valores, expresando sus ideas y opiniones. Cuando

comparten sus ideas, sin embargo, deben tener cuidado de no pasar juicios. Parece lógico que entre más francos sean los padres con sus hijos, más francos serán los hijos con sus padres.

- **Planeé regularmente juntas de familia o tiempo para platicar.** Una forma muy útil para las familias de comunicarse efectivamente con niños más crecidos es planear juntos para platicar. Esto se puede lograr de varias formas: en primer lugar, existe la junta familiar. Esta junta puede planearse una vez a la semana y/o cuando hay algo que la familia debe discutir. La familia puede utilizar estas juntas para discutir detalles cotidianos, como tareas, horas de volver a casa y horas de acostarse. Estas juntas familiares también son una buena oportunidad para discutir quejas y problemas. Este tiempo también se puede utilizar para hablar de cosas positivas que han ocurrido durante la semana. Lo importante es que cada miembro de la familia tenga tiempo para hablar y ser escuchado por los demás.

El horario regular para platicar y comunicarse no tiene que ser tan formal como la junta familiar. Por ejemplo, las familias pueden utilizar la hora de la cena para enterarse de lo que sucede con los demás. O los padres pueden hacer tiempo para tomar parte en juegos de comunicación, como escoger temas específicos de discusión y darle a cada uno en la familia la oportunidad de expresar su opinión. Lo que importa es que la familia aparte tiempo regularmente para comunicarse con uno y otro.

- **Admita cuando usted no sabe algo.** Cuando los niños hacen preguntas que los padres no pueden contestar, los padres pueden admitir que no saben la respuesta. Pueden también utilizar estas ocasiones como lecciones. Por ejemplo, los padres pueden enseñar a sus hijos a encontrar información en la biblioteca, en las enciclopedias, etc. Es mucho mejor que los padres demuestren a sus hijos que ellos son humanos y que no saben todo, que inventar alguna respuesta que puede ser falsa.

- **Trate de dar explicaciones completas.** Al contestar las preguntas de los niños, los padres deben proveer tanta información como sea necesaria, aunque los temas sean de algo que los padres no se sienten cómodos para hablar. Esto no significa que los padres tienen que describir detalle por detalle. Lo importante es que los padres sepan cuanta información necesitan sus niños y proveérsela. Los padres deben asegurarse de que esta información sea apropiada a la edad de los niños. También deben alentar a los niños a que hagan preguntas. Esto ayudará a los padres a enterarse del tipo de información que buscan los niños. No dar información suficiente puede tener como consecuencia que los niños se formen criterios que no son necesariamente verdaderos.

Comunicación durante Conflictos

Todas las familias tendrán conflictos una que otra vez. Aunque los conflictos pueden ser desconcertantes, no tienen que distraer mucho. Hay varias cosas que los padres pueden hacer para aminorar los conflictos y al mismo tiempo mantener abiertas las líneas de comunicación. A continuación se ofrecen algunas sugerencias.

- **Resuelva un problema a la vez.** Durante los conflictos, es mejor tratar de resolver un problema a la vez. No es buena idea discutir varios temas al mismo tiempo. Esto puede ser confuso para padres e hijos. Cuando esto sucede las familias pierden rápido la mira de los temas importantes.
- **Busque maneras creativas de resolver los problemas.** Cuando se trata de resolver conflictos, los padres deben tener en cuenta que existe más de una solución para cada problema. Padres e hijos deben trabajar juntos para encontrar soluciones que sean satisfactorias para ambos. La flexibilidad para resolver problemas es una habilidad muy buena que los niños pueden aprender. Si una solución no funciona, los padres deben tratar de ser suficientemente flexibles para encontrar otra.
- **Sea cortés.** Los padres no deben olvidar las reglas comunes de cortesía sólo porque se trata de sus hijos. Durante los conflictos, o quizás en otras ocasiones, los padres deben tratar a sus hijos con el mismo respeto con que tratarían a cualquier otra persona. Los niños son personas también, y por lo tanto merecen ser tratados con respeto. A veces durante el calor de la discusión o el desacuerdo, los padres les dicen cosas a sus hijos que nunca dirían a otro pariente o amistad cercana. Los padres deben hacer el esfuerzo de no hacer esto.
- **Utilice mensajes de “YO”.** Cuando se discuten los conflictos con sus hijos, los padres deben siempre tratar de referirse a los problemas conforme a su opinión. Por ejemplo, en lugar de decir “Tú nunca recoges la ropa como se supone,” los padres pueden decir “Yo me siento frustrado cuando tú no recoges tu ropa.” Al usar “Yo”, los padres les expresan a sus hijos como los hace sentir su conducta, en lugar de acusarlos o humillarlos. Hablando de “YO” es efectivo con los niños porque ellos no tienden a rebelarse contra algo que se les dice con respecto a la manera de sentir de los padres. Cuando se les dice algo con respecto a los sentimientos del padre, los niños se sienten menos amenazados que si se les habla con acusaciones y/o culpa. Hablando de “YO” también enseña a sus hijos a ser responsables por sus actos. Los padres que expresan sus sentimientos de tal manera enseñan a sus hijos a comportarse así también.

- **Esté dispuesto a perdonar.** Enseñe a sus hijos a perdonar, haciéndolo usted mismo.

Como evitar la Comunicación Negativa

Desafortunadamente, muchos padres no están conscientes de cuántas veces utilizan formas negativas para comunicarse con sus hijos. Estos padres pueden, como resultado, estar plantando la semillas de la desconfianza y el bajo nivel de amor propio de sus hijos. Es por esto que es importante que los padres se enteren y corrijan cualquier forma de comunicación negativa que usan con sus hijos. A continuación se ofrece una lista de ejemplos de mala comunicación. Los padres deben revisar esta lista e identificar las tendencias que son familiares. Después de identificar las áreas problemáticas, los padres pueden empezar a hacer cambios. Recuerde que esta lista no contiene todos los ejemplos de comunicación negativa. Hay quizás muchas formas de comunicación que se consideran negativas que no están incluidas en esta lista.

Ejemplos de Comunicación Negativa que los Padres deben evitar

- **Fastidios y sermones.** Fastidiar es repetir algo que ya se ha dicho. Sermonear es dar más información de la que es necesaria sin dar cabida a otras opiniones o ideas. Los padres pueden evitar fastidios y sermones manteniendo breves las conversaciones con sus hijos. También deben tener en cuenta que una vez que les han dicho algo a sus hijos, no es necesario decirlo de nuevo. En lugar de fastidiarlos, los padres pueden usar otra consecuencia, como un tiempo de descanso, cuando sus hijos no hacen algo que se les ha pedido. Fastidiar y sermonear hacen que los niños dejen de escuchar o se pongan a la defensiva o se sientan resentidos.
- **Interrupciones.** Cuando los niños estén hablando, los padres deben darles la oportunidad de terminar lo que están diciendo antes de que ellos hablen. Es una regla de cortesía. Los niños que sienten que no son escuchados, pueden dejar de tratar de comunicarse con sus padres por completo.
- **Críticas.** Los padres no deben de criticar los sentimientos, las opiniones o ideas de sus hijos. A menudo los niños miran esto como un ataque, lo que resulta en poco amor propio. Cuando sea necesario, los padres deben criticar cierta conducta, o lo que sus niños han hecho, pero no critique al niño mismo.
- **Viviendo en el pasado.** Una vez que el problema o conflicto se ha resuelto, los padres deben tratar de no mencionarlo otra vez. A los niños se les debe

permitir volver a empezar. Los padres que mencionan constantemente los errores que sus hijos han cometido en el pasado, están enseñando a sus hijos a guardar rencores por mucho tiempo. Además, los niños deben saber que una vez que un problema ha sido resuelto, permanecerá resuelto.

- **Tratar de controlar a sus hijos usando sentimientos de culpabilidad.** Esto incluye intentar que los niños se sientan culpables por sus opiniones, sentimientos y/o acciones. Los padres que usan la culpabilidad para controlar a sus hijos pueden hacer un gran daño a su relación con ellos.
- **Usar sarcasmo.** Los padres están usando sarcasmo cuando dicen algo que no quieren decir, o insinúan lo opuesto a lo que dicen por el tono de su voz. Un ejemplo sería un padre diciendo “Oh, qué *gracioso* eres,” cuando un niño rompe algo. El sarcasmo hiere a los niños y nunca sirve cuando los padres tratan de comunicarse efectivamente con sus hijos.
- **Decirle a sus hijos cómo resolver sus problemas.** Esto sucede cuando los padres intervienen y les dicen a sus hijos cómo hacer las cosas, en lugar de dejarlos que busquen soluciones a sus problemas. Los padres que le dicen a sus hijos cómo resolver sus problemas, pueden hacer creer al niño que él no tiene ningún control sobre su propia vida. Estos niños pueden acabar creyendo que sus padres no les tienen confianza. O pueden ofenderse cuando se les dice lo que deben hacer y como resultado se rebelan contra los consejos de sus padres.
- **Hacer a los niños sentirse menos.** Las humillaciones toman diferentes formas, como nombres ofensivos, ridiculizar, pasar juicio, culpabilidad, etc. Las humillaciones perjudican la buena comunicación, también dañan el amor propio de los niños. Los niños que son humillados por sus padres a menudo se sienten rechazados, no amados, e incapaces.
- **Amenazar.** Las amenazas rara vez son efectivas. A menudo hacen que los niños se sientan sin poder y se resienten con sus padres.
- **Mentir.** No importa que tan grande sea la tentación de inventar una mentira para evitar, por ejemplo, hablar del sexo, los padres nunca deben mentir. Deberían tratar de ser francos y honestos con sus hijos. Esto hará que sus hijos también sean francos y honestos con sus padres. Además, los niños son muy perspicaces. Son muy buenos para presentir si sus padres son totalmente honestos con ellos. Esto puede causar desconfianza.
- **Negarles sus sentimientos a los niños.** Cuando los niños les dicen a sus padres cómo se sienten, los padres no deben de tomarlo a la ligera. Si por ejemplo,

el padre piensa que el niño no debería estar triste por haber perdido un juego de basquetbol, no debería decir nada. Puede en cambio decir algo que ayude, por ejemplo, “Yo se que tu querías realmente ganar. A veces es difícil perder.” Con niños más pequeños, esto se puede lograr con palabras sencillas y directas. Los niños necesitan que sus padres apoyen sus sentimientos. Los padres necesitan demostrar apoyo a sus hijos cuando se trata de sus sentimientos. Si no, sus hijos se sentirán mal entendidos por sus padres.

Forjando Comunicación Eficiente

Aquí hay algunos ejemplos de cosas que los padres pueden decirle a sus hijos para ayudar a abrir las líneas de comunicación.

- “Me gustaría saber mas del asunto.”
- “Dime más acerca de esto.”
- “Habla. Yo escucho.”
- “Yo entiendo.”
- “Qué piensas tú de....”
- “¿De qué te gustaría hablar?”
- ¿Hay algo más de lo que quieres hablar?
- “Eso suena interesante.”
- “Me interesa.”
- “Explícamelo por favor.”

La comunicación franca y efectiva toma mucho trabajo y práctica. Los padres deben recordar que no son perfectos. Ellos cometen errores. Lo que importa es que los padres se esfuercen a comunicarse efectivamente con sus hijos, desde que estos son pequeños. El resultado será una relación más cercana y positiva entre los padres y sus hijos.

Psic. Ma. Luisa Güido Williamson,
Corrección de estilo del Manual de Mamás y Papás por la Equidad de Género.

México Distrito Federal, a 23 de Enero de 2008.

Hombres por la Equidad

*Centro de Intervención con Hombres
e Investigación sobre Género
y Masculinidades, A.C.*

Nicolás San Juan No. 525-9
Colonia Del Valle. México D. F.
C.P. 03100. Tel/Fax: (0155)1107-7797
www.hombresporlaequidad.org.mx
hxe@hombresporlaequidad.org.mx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos al desarrollo social.

