

CHE RU - Programa P

Involucrando a padres varones en las etapas de gestación, parto y primer año de crianza de niñas y niños en Paraguay

GUÍA TÉCNICA Y MANUAL



ACERCA DE LAS Y LOS COAUTORES

Patrick Welsh, Melissa Wong Oviedo y Douglas Mendoza, de Equimundo, fueron los autores de este manual, que adapta contenido principalmente del manual Bandebereho (2021), instrumento del Programa P que fue producido e implementado en Ruanda por Equimundo (antes Promundo US) y Rwanda Men's Resource Centre (RWAMREC), y del manual original del Programa P (Equimundo, REDMAS Nicaragua, EME Chile, 2013).

Los coautores agradecen a las siguientes personas del equipo del Centro Paraguayo de Estudios de Población (CEPEP) por sus valiosas contribuciones y por haber realizado la implementación piloto del contenido del manual en el contexto de Paraguay: Luz Ocampos, Jessica Paéz, Nelly Riveros, Karima Saúd, Betania Paéz, Celia Quintana, Dulce Domínguez Domínguez y Leticia Morán. También se agradece a Katherine Pizarro (Equimundo) y a Domingo Benítez y a Wilfredo Notario (CEPEP) por liderar los esfuerzos de monitoreo, evaluación y aprendizaje del programa.

Un especial agradecimiento a Diana Alvarenga, jefa del Departamento de Educación de APS, Ministerio de Salud, por sus contribuciones técnicas y gestión, y al personal de las Unidades de Servicio de Salud de Santa Fe, Republicano, Kilómetro 7 y Don Bosco, por su compromiso y dedicación para facilitar el manual con las familias que atienden.

Nos gustaría agradecer a las familias que participaron en las actividades; sin su tiempo y aportes, no hubiera sido posible validar el contenido de este manual.

DIAGRAMACIÓN Y REVISIÓN DE ESTILO

Revelta Studio

CITACIÓN RECOMENDADA

Welsh. P, Wong Oviedo. M, Mendoza. D (2025). Che Ru Programa P: Involucrando a padres hombres en las etapas de gestación, parto y primer año de crianza de niñas y niños en Paraguay. Washington D.C., & Asunción. Equimundo & CEPEP.

ACERCA DE CEPEP

El CEPEP es una entidad sin fines de lucro cuyo objetivo principal es la promoción y defensa de la salud integral y de los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas, en especial de la población menos atendida y/o más discriminada, a fin de mejorar su calidad de vida; sensibilizando a los tomadores de decisiones del país, realizando estudios para conocer y dar a conocer la realidad nacional, recomendando acciones y estrategias con base en las experiencias e investigaciones desarrolladas, educando, capacitando y prestando servicios de calidad.

ACERCA DE EQUIMUNDO

Equimundo: Centro de Masculinidades y Justicia Social es la organización líder en el mundo de investigación aplicada dedicada a promover la masculinidad saludable para lograr la igualdad de género y el bienestar para todas y todos. Equimundo y sus socios trabajan en más de 25 países para crear soluciones estructurales que apoyen una infancia más saludable, hombres solidarios y la conexión social.

La creación de este manual para el contexto de Paraguay fue posible con el apoyo de Global Affairs Canada (GAC) y en colaboración con Fòs Feminista.

Índice

	GLOSARIO	P. 04
--	-----------------	--------------

01	INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA P	P. 14
	¿Qué es el Programa P?	p. 15
	La construcción social de las masculinidades y feminidades	p. 16
	¿Por qué abordar con padres hombres temas relacionados a masculinidades y paternidades?	p. 17
	Temáticas clave que se abordan	p. 18
	Resultados prometedores de la implementación piloto	p. 20

02	EL PROGRAMA P EN PARAGUAY	P. 22
	Investigación formativa	p. 23
	Objetivos del Programa P en Paraguay	p. 24
	Teoría de cambio	p. 25
	Supuestos sobre el carácter de la masculinidad en Paraguay	p. 30
	Estrategias	p. 31
	Acerca de este manual	p. 32
	Criterios de participación	p. 33
	Pautas y recomendaciones para convocar a participantes	p. 34
	Las sesiones socioeducativas	p. 35
	Sobre las actividades socioeducativas	p. 39
	El rol del sector salud	p. 41

03 METODOLOGÍA Y FACILITACIÓN p. 44

Enfoques para reducir las desigualdades p. 45

La educación popular p. 46

El papel de quienes facilitan procesos de educación popular p. 47

La educación popular y la igualdad entre hombres y mujeres p. 48

Los procesos de mejoramiento personal p. 49

La metodología vivencial p. 49

Facilitación p. 50

¿Qué es la facilitación? p. 50

El rol del/la facilitador/a en el Programa p. 51

Abordando temas delicados o tabú y lidiando con situaciones difíciles p. 56

Cómo tratar los sentimientos y las emociones que pueden expresar participantes p. 57

Respondiendo a las revelaciones de violencia y otros casos que necesiten derivación p. 58

Conformación y capacitación de los equipos de facilitación p. 60

Conformación, requisitos y funciones de los equipos de facilitación p. 60

Formación de Facilitadores/as (FdF) p. 63

Monitoreo y evaluación p. 65

Monitoreo p. 65

Evaluación p. 65

04 GUIA PARA FACILITAR LAS SESIONES SOCIOEDUCATIVAS p. 68

Sesión 0: Sesión introductoria al Programa P p. 70

Actividad 0.1: La telaraña p. 71

Actividad 0.2: Visión de familia (Tesapyso pehënguera rehe) p. 73

Actividad 0.3: Presentación del programa p. 75

Actividad 0.4: ¿Y ahora qué? p. 78

04

Sesión 1: La caja del ser humano p. 79

Actividad 1.0: Poniéndonos al día p. 80

Actividad 1.1: La caja del ser Humano p. 81

Actividad 1.2: ¿Cómo aprendemos las normas sociales? p. 84

Actividad 1.2: ¿Y ahora qué? p. 92

Sesión 2: Paternidades involucradas y afectuosas p. 93

Actividad 2.0: Poniéndonos al día p. 94

Actividad 2.1: El legado de mi padre, el legado de mi madre p. 95

Actividad 2.2: ¿Cuáles son los beneficios de ser un padre involucrado? p. 98

Actividad 2.3: ¿Y ahora qué? p. 103

Sesión 3: Compartir responsabilidades en el hogar p. 104

Actividad 3.0: Poniéndonos al día p. 105

Actividad 3.1: ¿Quién realiza el trabajo de cuidados? p. 106

Actividad 3.2: El trabajo que hacemos y el valor que se le da p. 109

Actividad 3.3: ¿Y ahora qué? p. 115

Sesión 4: Rol de los hombres durante el embarazo p. 117

Actividad 4.0: Poniéndonos al día p. 118

Actividad 4.1: ¿Cómo puedo apoyar a mi pareja durante el embarazo? p. 119

Actividad 4.2: ¿Y ahora qué? p. 129

Sesión 5: Cuidar a un/a bebé recién nacido p. 130

Actividad 5.0: Poniéndonos al día p. 131

Actividad 5.1: Cuidar a un/a bebé recién nacido/a p. 132

Actividad 5.2: La importancia de la lactancia materna p. 135

Actividad 5.3: ¿Y ahora qué? p. 139

Sesión 6: El significado del poder p. 140

Actividad 6.0: Poniéndonos al día p. 141

Actividad 6.1: Explorando el significado del poder p. 142

Actividad 6.2: Personas y cosas p. 146

Actividad 6.3: ¿Y ahora qué? p. 149

Sesión 7: La violencia p. 150

Actividad 7.0: Poniéndonos al día p. 151

Actividad 7.1: ¿Qué es la violencia? p. 152

Actividad 7.2: Hablar sobre la violencia p. 159

Actividad 7.3: ¿Y ahora qué? p. 162

Sesión 8: Resolviendo conflictos p. 163

Actividad 8.0: Poniéndonos al día p. 164

Actividad 8.1: Resolviendo conflictos en pareja p. 165

Actividad 8.2: ¿Y ahora qué? p. 173

Sesión 9: La crianza positiva p. 174

Actividad 9.0: Poniéndonos al día p. 175

Actividad 9.1: Las necesidades de los y las niños/as p. 176

Actividad 9.2: Habilidades parentales positivas p. 182

Actividad 9.3: ¿Y ahora qué? p. 188

Sesión 10: Hacia el futuro p. 189

Actividad 10.0: Poniéndonos al día p. 190

Actividad 10.1: Tomando decisiones conjuntas p. 191

Actividad 10.2: Creación de planes de acción familiares p. 195

Actividad 10.3: Entrelazándonos como padres y madres p. 197

Sesión 11: Autocuidado y salud p. 198

Actividad 11.0: Poniéndonos al día p. 199

Actividad 11.1: Los hombres y la salud - cuidarse a sí mismo p. 200

Actividad 11.2: Cuidando nuestra salud p. 205

Actividad 11.3: ¿Y ahora qué? p. 211

Sesión 12: Abuso del alcohol y drogas p. 212

Actividad 12.0: Poniéndonos al día p. 213

Actividad 12.1: ¿Qué sabemos sobre el alcohol? p. 214

Actividad 12.2: Los placeres y riesgos de las drogas y el alcohol p. 216

Actividad 12.3: ¿Y ahora qué? p. 219

04

Sesión 13: Actitudes hacia los hombres y las mujeres p. 220

Actividad 13.0: Poniéndonos al día p. 221

Actividad 13.1: Nuestras actitudes hacia los hombres y las mujeres p. 222

Actividad 13.2: ¿Cómo aprendemos nuestros roles? p. 224

Actividad 13.3: ¿Y ahora qué? p. 227

Sesión 14: Planificación familiar p. 228

Actividad 14.0: Poniéndonos al día p. 229

Actividad 14.1: Aprender sobre métodos anticonceptivos p. 230

Actividad 14.2: ¿Padres por accidente o por elección? p. 232

Actividad 14.3: ¿Y ahora qué? p. 234

Sesión 15: Embarazo saludable p. 235

Actividad 15.0: Poniéndonos al día p. 236

Actividad 15.1: Asegurando un embarazo saludable p. 237

Actividad 15.2: Expectativas sobre el embarazo y el parto p. 243

Actividad 15.3: ¿Y ahora qué? p. 245

Rompehielos y dinámicas de animación p. 246

Glosario

A

ATRIBUTOS SOCIALES DE LAS MUJERES Y DE LOS HOMBRES

Un conjunto socialmente construido de normas, responsabilidades, derechos y comportamientos asociados con ser un hombre o una mujer, y las relaciones entre las personas según estas construcciones. Estas definiciones sociales y sus consecuencias difieren entre y dentro de las culturas, cambian con el tiempo y, a menudo, se cruzan con otros factores (como la edad, la clase, la discapacidad, la etnia, la raza, la religión, la ciudadanía, etc.).

C

CAJA DE LA MASCULINIDAD

Conjunto de creencias transmitidas por los padres y las madres, la familia, los medios de comunicación, los pares y otros miembros de la sociedad que presionan a los hombres para que sean de una determinada manera.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

CUIDADOR/A

Una figura clave, como una pareja u otra persona de la familia, que proporciona asistencia no remunerada en el cuidado de una persona, ya sea de niñas o niños, a algún familiar con discapacidad o familiares mayores dependientes.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

D

DISCRIMINACIÓN SEXISTA

La discriminación sexista hace referencia a un conjunto de actitudes, normas y comportamientos culturales que refuerzan y preservan la hegemonía masculina. Es decir, es una práctica sistemática que refleja la creencia de la superioridad de los varones sobre las mujeres, y de las prácticas comúnmente consideradas “masculinas” sobre cualquier otra que no se ajuste a los estereotipos de ser hombre en la sociedad.

La discriminación sexista refleja y refuerza valores masculinos como la hombría, la virilidad y el poder de los hombres, asignándoles el uso de la violencia y la fuerza. Esto lleva a utilizar el término “machista”, principalmente en América Latina, para referirse a las actitudes y conductas sexistas y discriminatorias de los hombres que causan ofensa y daño a las mujeres y a hombres “no machistas”, violentando su integridad, oportunidades y derechos.

El sistema social que legitima la discriminación sexista se caracteriza por los estereotipos que refuerzan el trato desigual e injusto a las mujeres. Esto se llama “sexismo”.

DIVISIÓN DEL TRABAJO

La forma en que se asignan las diferentes tareas y trabajos en una familia, comunidad o entorno laboral. Por ejemplo, en muchas sociedades suele haber una clara división del trabajo entre hombres y mujeres, asignándose a las mujeres las tareas domésticas, como el cuidado infantil, y a los hombres las tareas técnicas, como reparar electrodomésticos.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

E

EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Mujeres y niñas adquieren poder y control sobre sus propias vidas. Implica la sensibilización, el fomento de la autoconfianza, la ampliación de las opciones, el aumento del acceso y el control sobre los recursos, y la adopción de medidas para transformar las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación y la desigualdad entre las personas.

El empoderamiento de las mujeres no puede lograrse en un vacío; hay que involucrar a los hombres en el proceso de cambio. El empoderamiento no debe verse como un juego de suma cero, en el que las ganancias para las mujeres implican automáticamente pérdidas para los hombres.

(Adaptado de: [ONU Mujeres. \(2021\). Centro de Capacitación de ONU Mujeres- Glosario sobre la igualdad de género. Engendering Industries Cumplir con la igualdad de género: Marco de buenas prácticas para industrias dominadas por hombres](#))

ENFOQUES PARA REDUCIR LAS DESIGUALDADES

Intentos de redefinir los roles y las relaciones entre mujeres y hombres para reducir las desigualdades que enfrentan, abordando las causas de las desigualdades y la discriminación entre mujeres y hombres. Estos enfoques actúan para redefinir las normas, los comportamientos y las relaciones de poder perjudiciales que sustentan la desigualdad y la violencia.

(Fuente: [UNICEF Technical Note on Gender-Transformative Approaches: Engendering Industries Cumplir con la igualdad de género: Marco de buenas prácticas para industrias dominadas por hombres](#))

EQUIDAD

El proceso de alcanzar la igualdad y la justicia con mujeres y hombres, niños y niñas y todas las personas. Para garantizar la justicia, deben adoptarse medidas o intervenciones de equidad para compensar las desventajas económicas, sociales y políticas acumuladas que impiden la igualdad de condiciones.

(Fuente: [Interagency Gender Working Group, Gender-related Terms and Definitions](#))

ESTEREOTIPOS

Generalizaciones simplistas sobre las diferencias entre hombres y mujeres, sus características y los roles que deben desempeñar. La mayoría de los estereotipos se basa en información imprecisa. En el último siglo, las personas han empezado a cuestionar los estereotipos y creencias sexistas para poder tomar decisiones acerca de cómo desenvolverse plenamente. Sin embargo, en la sociedad en general siguen existiendo estereotipos sobre los rasgos típicos de hombres y mujeres.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

F

FEMENINO

Estado sexual binario, generalmente asociado a una serie de características físicas/fisiológicas, como una vulva y cromosomas XX. Como marcador legal, se suele asignar un sexo binario (masculino o femenino) al nacer.

(Fuente: [Glossary of Sexual Health Terms | Planned Parenthood](#))

I

IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Igualdad en el disfrute de los derechos humanos, los bienes socialmente valorados, las oportunidades y los recursos por parte de todas las personas. La igualdad entre todas las personas significa algo más que la paridad en los números o las leyes en los libros; significa igualdad de acceso y libertades para todas las personas, y que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades no estarán condicionados. La igualdad es fundamental en el desarrollo humano para todas las mujeres y niñas, hombres y niños, y personas en general. Es tanto un tema de derechos humanos como una condición previa y un indicador del desarrollo sostenible.

(Fuente: [USAID CARE-GBV Glosario de elementos fundacionales para la programación de la violencia basada en género en la cooperación al desarrollo](#))

M

MASCULINIDAD

Significado social de la hombría, que se construye y define social, histórica y políticamente, en lugar de tener un origen biológico. Existen muchas definiciones socialmente construidas de lo que significa ser un hombre, y estas pueden cambiar con el tiempo y variar entre un lugar y otro. El término se refiere a las nociones e ideales percibidos sobre cómo se espera que los hombres se comporten en un entorno determinado. La masculinidad no se refiere solo a los hombres; las mujeres también pueden realizar prácticas masculinas y contribuir a su significado.

(Fuente: [UN Women Training Centre, Gender Equality Glossary: Engendering Industries Cumplir con la igualdad de género: Marco de buenas prácticas para industrias dominadas por hombres](#))

MASCULINIDAD(ES) DAÑINA(S)

Nociones de cómo ser un hombre que socavan el empoderamiento de las mujeres y la igualdad entre todas las personas, y que apoyan las estructuras y las dinámicas desiguales de poder entre hombres y mujeres. Perjudican a las mujeres, a los hombres y a las personas en general.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

MASCULINIDAD(ES) SALUDABLE(S)

Nociones de cómo ser un hombre que apoyan el empoderamiento de las mujeres y la igualdad entre todas las personas desafiando las estructuras y dinámicas desiguales de poder, sin causar daño a mujeres ni a hombres.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

MASCULINO

Estado sexual binario, generalmente asociado a una serie de características físicas/fisiológicas, como un pene y cromosomas XY. Como marcador legal, se suele asignar un sexo binario (masculino o femenino) al nacer.

(Fuente: [Glossary of Sexual Health Terms | Planned Parenthood](#))

N

NORMAS SOCIALES SOBRE MUJERES Y HOMBRES

Las normas sociales son creencias que sostienen las sociedades en un determinado momento sobre cómo las personas deben pensar y actuar. Las normas sociales sobre mujeres y hombres son un tipo de norma social que determina las características socialmente aceptadas sobre cómo debe ser un hombre y una mujer, cómo se deben comportar y relacionar. Actualmente, las normas sociales contribuyen a mantener y a normalizar la desigualdad entre mujeres, hombres y personas en general.

(Adaptado de: [USAID CARE-GBV Glosario de elementos fundacionales para la programación de la violencia basada en género en la cooperación al desarrollo; ALiGN Gender Norms, and Masculinities](#))

R

ROLES ASIGNADOS COMO HOMBRES Y MUJERES

Las ideas de la sociedad sobre lo que significa ser hombre o mujer y los diferentes roles que deben desempeñar hombres y mujeres. Estos roles se construyen socialmente. Es decir, aprendemos estos roles de nuestros padres y madres, familia, grupos culturales y contexto social. La forma en que se espera que se comporten los hombres y las mujeres varía según las culturas y las comunidades, y estos roles pueden cambiar con el tiempo. En la mayoría de las comunidades, sin embargo, los roles están definidos de forma muy específica y difieren entre hombres y mujeres. En la mayoría de los casos, estas diferencias resultan en desigualdad o diferencias de poder entre hombres y mujeres.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

S

SEXO

Las características biológicas que definen a los seres humanos como femeninos o masculinos. Aunque estos conjuntos de características biológicas no son mutuamente exclusivos, ya que hay personas que poseen ambos, suelen diferenciar a los seres humanos como masculinos o femeninos.

(Fuente: [Engendering Industries Cumplir con la igualdad de género: Marco de buenas prácticas para industrias dominadas por hombres](#))

SISTEMA DE HEGEMONÍA MASCULINA

Forma tradicional de organizar la sociedad que suele estar en la raíz de la desigualdad entre las mujeres y los varones. Según este tipo de sistema social, se otorga más importancia a los hombres que a las mujeres. Tradicionalmente, las sociedades se han organizado de tal forma que la propiedad, la residencia y la herencia, así como la toma de decisiones relativas a la mayoría de los ámbitos de la vida, han sido dominio de los hombres. Esto suele basarse en apelaciones al razonamiento biológico (las mujeres son más aptas por naturaleza para ser cuidadoras, por ejemplo), y sigue siendo la base de muchos tipos de discriminación de género.

(Adaptado de: [UN Women Training Centre. Gender Equality Glossary: Engendering Industries Cumplir con la igualdad de género: Marco de buenas prácticas para industrias dominadas por hombres](#))

T

TRABAJO DOMÉSTICO

Trabajo que se realiza con el fin de mantener un hogar, como cocinar y limpiar.

(Fuente: [MenCare 50/50 Facilitators Guide - South Africa](#))

V

VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG)

Cualquier amenaza o acto dañino dirigido a una persona o grupo, basado en el sexo real o percibido, el género, la identidad o expresión de género, las características sexuales, la orientación sexual y/o la falta de adherencia a diversas normas construidas socialmente en torno a la masculinidad o la feminidad. Aunque las personas de todas las identidades de género pueden sufrir VBG, las mujeres, las niñas y las personas de género no binario se enfrentan a un riesgo desproporcionado de VBG debido a su desigual posición en la sociedad.

La VBG se caracteriza por el uso o la amenaza de violencia física, psicológica, sexual, económica, legal, política, social y otras formas de control, coerción y/o violencia. Puede ocurrir en todos los ámbitos de la vida y es perpetrada por un conjunto diverso de actores, entre los que se incluyen parejas íntimas, familiares, personas en posiciones de poder, autoridad o confianza, amistades, personas conocidas o extrañas.

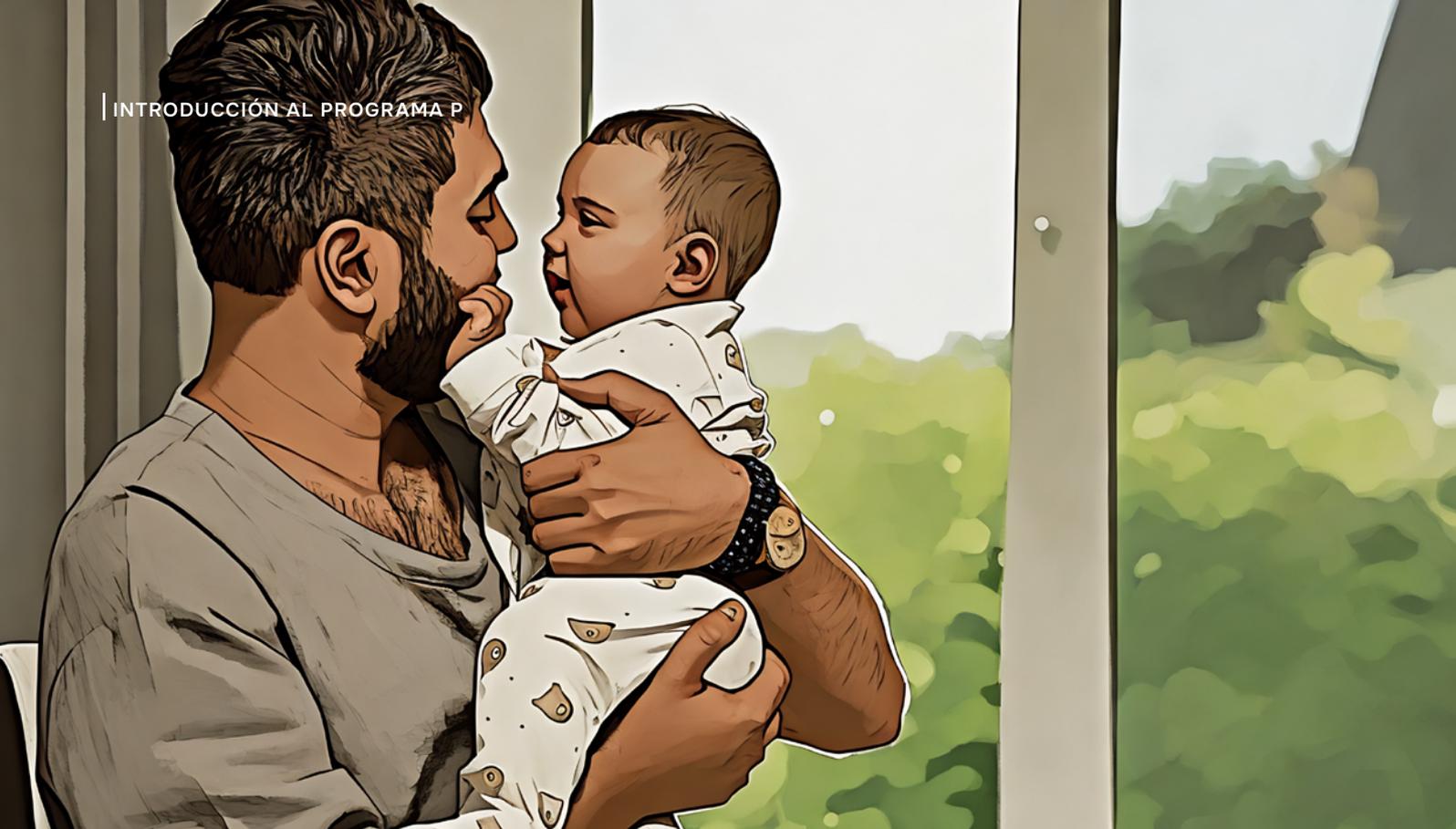
(Fuente: [United Nations Central Regional de Información](#))



01

Introducción
al Programa P





¿Qué es el Programa P'?

Programa P fue creado en 2013 por Equimundo, Cultura Salud (Chile), Red de masculinidad por la Igualdad de Género (REDMAS), Puntos de Encuentros (Nicaragua) y el Ministerio de Salud de Brasil. Es un programa socioeducativo dirigido a padres y madres para promover actitudes y prácticas familiares afectuosas en la crianza y el cuidado de sus hijos e hijas. A la vez, da pautas para la corresponsabilidad entre hombres y mujeres en las tareas domésticas y para la prevención de violencia hacia mujeres, niñas y niños.

Mediante la aplicación de metodologías participativas, Programa P emplea un enfoque transformador para la igualdad entre hombres y mujeres, que permite crear espacios seguros de conversación, reflexión y análisis crítico entre participantes, con el fin de exteriorizar sus preocupaciones, dudas, necesidades e intereses acerca de su parentalidad y relaciones de pareja, así como de revisar y cuestionar los mandatos y roles sociales que generan discriminación, inequidad y violencia dentro y fuera del hogar, y proponer alternativas basadas en relaciones de igualdad y la no violencia.

Programa P considera a los hombres padres como aliados o aliados potenciales en la igualdad, siempre que asuman su papel de corresponsabilidad, a la par con las mujeres, en el trabajo doméstico, de cuidado y crianza, y sean parte activa contra la discriminación y la violencia hacia mujeres y niñas/os.

¹ Esta sección ha adaptado textos tomados de los siguientes documentos: Aguayo, F., y Kimelman, E. 2016. [Programa P Bolivia: un manual para la paternidad activa](#). Washington, DC: Banco Interamericano de Desarrollo; Program-P-Spanish.pdf; Parenting programmes to reduce violence against women and children UNICEF Innocenti Italia/Prevention Collaborative/Equimundo: [Brief 1: Why-it-is-important-brief-1](#); [Brief-2-what-gender-transformative-programmes-look-like.html](#); [Brief-3: Parenting-programmes-to-reduce-violence-against-women-and-children-how-to-adapt-programmes-to-address-both-types-of-violence](#).

La construcción social de las masculinidades y feminidades

Los procesos de socialización producen costumbres y prácticas que se manifiestan en roles diferentes para hombres y mujeres. Asimismo, conducen a desigualdades en las relaciones entre hombres y mujeres y en las oportunidades, derechos y acceso a recursos.

Si bien en tiempos pasados las identidades masculinas y femeninas eran mucho más estereotipadas y reforzadas estrictamente por la sociedad, y se han ido flexibilizando en la actualidad, aún son muy marcadas, excluyentes e inequitativas. Los estereotipos de hombres fuertes y poderosos y mujeres sensibles y cariñosas, por ejemplo, son modelos de hombre y mujer muy presentes y predominantes en la cultura paraguaya. Lo mismo sucede con la idea de madres como cuidadoras incondicionales y de padres trabajadores y proveedores. Dichos estereotipos se usan para generar diferentes expectativas y dar trato diferenciado a niñas y niños en la familia, en la escuela y, más adelante, en la vida, en el trabajo y otras instituciones sociales. Consecuentemente, los comportamientos asociados con ser hombre y ser mujer se instalan en la subjetividad de las personas, asumiéndose como algo natural, normal y deseable, cuando son, de hecho, construcciones sociales profundamente arraigadas en la cultura.



¿Por qué abordar con padres hombres temas relacionados a masculinidades y paternidades?

Abronar con padres hombres temas como masculinidades y paternidades permite que ellos vayan comprendiendo los procesos de socialización que experimentan hombres y mujeres como un sistema social que otorga poderes y privilegios a los hombres, por considerarse superiores, y a las mujeres inferiores, que son simultáneamente denegados a las mujeres. Abre la posibilidad de rechazar aquellos atributos asociados con ser hombres que hacen daño no solamente a las mujeres y las niñas, sino también a los mismos hombres a lo largo del ciclo de la vida.

Al reflexionar sobre las normas culturales que imponen la superioridad de los hombres y los desequilibrios de poder, los padres hombres identifican cómo estos influyen en su comportamiento y en las expectativas sobre el ejercicio de la paternidad que tienen tanto ellos mismos como sus esposas/parejas e hijos/as. Reflexionar sobre el poder: qué es, quién lo tiene y cómo se usa (o se abusa) dentro de la pareja y la familia ayuda a profundizar su comprensión de las desventajas o los costos de adherirse a normas sociales inequitativas, y a imaginar los beneficios de relaciones más respetuosas, afectuosas y equitativas para sus hijos/as, ellos mismos y sus familias.

De acuerdo con un estudio realizado en 2023 por UNICEF Innocenti (Italia), programas con padres y madres que redujeron el uso de disciplina violenta hacia hijos/as y la violencia de pareja íntima (violencia física o sexual, pero también emocional o económica) también demostraron resultados positivos en los siguientes indicadores:

- Actitudes de los padres y las madres sobre la disciplina violenta
- Habilidades y comportamientos positivos de crianza
- Cuidado centrado en las necesidades de los y las niños/as
- Interacciones y relaciones entre padres/madres y sus hijos e hijas
- Salud mental y estrés de padres y madres
- Prácticas nutricionales materno-infantiles
- Resultados conductuales de los/as niños/as
- Calidad de la relación de pareja
- Participación de los hombres en el cuidado de los/as niños/as
- Participación de los hombres en el trabajo doméstico
- Participación de las mujeres en la toma de decisiones en el hogar
- Actitudes de los padres y las madres sobre los roles sociales rígidos y la violencia contra las mujeres

Temáticas clave que se abordan

El abordaje de temas de masculinidades y desigualdades durante la implementación del Programa P permite tratar una serie de temáticas interconectadas relacionadas con el involucramiento de los hombres como padres afectuosos, las cuales se detallan a continuación.



CUIDADO DE HIJOS E HIJAS

Al aprender habilidades nuevas para el cuidado de sus hijos/as, como padres hombres involucrados y afectuosos, ellos mejoran sus prácticas de parentalidad positiva (el cultivo de un ambiente emocionalmente seguro y estimulante donde sus hijos/as puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial), la comunicación afectiva y actividades de cuidado tales como darles de comer, bañarlos/as y cambiarles los pañales.



CRianza DE HIJOS E HIJAS

El fortalecimiento de conocimientos y prácticas relacionados con la crianza de sus hijos e hijas, sin la imposición de estereotipos, permite que los padres hombres los críen de manera integral y sin limitaciones impuestas por prejuicios, discriminación ni violencia. También propicia que les otorguen oportunidades para el juego, el aprendizaje y la educación, independientemente de su sexo o identidad, y que promuevan la participación de sus hijos varones en el trabajo doméstico.



INVOLUCRAMIENTO EN EL EMBARAZO, PARTO Y PERÍODO POSTPARTO

Para participar activamente en los procesos prenatales, del parto y postnatales, se fortalecen conocimientos sobre la salud de la madre, de los/as hijos/as y de su propia salud como hombres, así como sobre los derechos sexuales y reproductivos, particularmente en relación con el proceso de gestación. Esto implica romper con normas sociales que, histórica y culturalmente, han alejado a los hombres de dichos procesos reproductivos, y plantea la participación activa de los hombres en las visitas a las clínicas/centros prenatales y postnatales, y, de ser posible y deseado por la mujer embarazada, en el parto mismo y en el cuidado compartido de los/as recién nacidos/as.



COMUNICACIÓN EFECTIVA

Al analizar críticamente dinámicas de comunicación verticalistas e impositivas, los padres hombres ponen en práctica mejores habilidades de comunicación interpersonal, escucha activa, empatía y resolución de conflictos, encaminadas al fortalecimiento de las relaciones de pareja y de familia libres de violencia.

² Fuente: <https://www.unicef.es/blog/educacion/parentalidad-positiva-que-es-y-como-trabajarla>



TOMA DE DECISIONES EN PAREJA

Al cuestionar los roles que desempeñan las personas en la sociedad y sus impactos en sus vidas, los padres hombres reconocen la necesidad de negociar y compartir la toma de decisiones dentro del hogar, así como la importancia de la (re)distribución de responsabilidades en el trabajo doméstico, el cuidado de los/as hijos/as, la gestión de los recursos familiares y las aspiraciones futuras para sus familias.



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Al analizar cómo las normas sociales y las desigualdades entre hombres y mujeres justifican y perpetúan la violencia, cómo la violencia en la infancia puede conducir a más violencia en etapas posteriores de la vida, y el impacto que las experiencias de violencia han generado en sus propias vidas, los padres hombres desarrollan mayor conciencia y conocimiento sobre las causas y consecuencias de la violencia, particularmente la violencia de pareja íntima y la violencia contra la niñez. Tanto la disciplina violenta hacia los/las hijos/as como la violencia de pareja íntima están asociadas con una serie de impactos negativos en la salud física y mental de los/las niños/as, así como en su desarrollo cognitivo, socioemocional y conductual, y en sus logros educativos. Abordar la prevención de la violencia desde las paternidades puede disminuir la violencia intrafamiliar en todas sus manifestaciones y también aumentar en los padres hombres la empatía hacia las personas que experimentan violencia, fortaleciendo su compromiso de no ejercerla y de interrumpirla cuando la presencien.



MANEJO EMOCIONAL

Los padres hombres practican estrategias para el manejo de las emociones, incluyendo el enojo y la frustración, lo que contribuye a reducir posibles actos de violencia contra sus esposas/parejas e hijos/as, así como a disminuir el estrés y la ansiedad.



SALUD DE LOS HOMBRES

Al analizar los costos negativos de los modelos dañinos de masculinidad para los propios hombres, se promueve que los padres hombres adopten hábitos saludables relacionados con la salud física, mental y sexual, cambiando comportamientos y prácticas perjudiciales para su bienestar. Al abordar, por ejemplo, la relación entre el consumo abusivo de alcohol (u otras sustancias) y los modelos dañinos de masculinidad, los padres hombres pueden identificar las consecuencias para ellos y sus familias, como los efectos negativos en la salud, las malas relaciones con la pareja y los/las hijos/as, y la mala gestión financiera. Algunos programas sobre paternidad abordan directamente el consumo de alcohol como un posible desencadenante de conflictos y violencia en las relaciones.



Resultados prometedores de la implementación piloto

Se realizó la implementación piloto del programa *Che Ru* en coordinación con cuatro Unidades de Salud Familiar (USF) en Paraguay: Republicano (Asunción), Santa Fe (Alto Paraná), Kilómetro 7 (Ciudad del Este) y Don Bosco (Ciudad del Este). Los resultados del piloto indican el carácter prometedor del programa para alcanzar sus objetivos.

La evaluación cualitativa de resultados indica que, para los participantes que logran asistir a la mayoría de las sesiones, el programa es prometedor para:



Aumentar la participación de los padres hombres en el trabajo de cuidados.



Mejorar la comunicación entre los hombres participantes y sus parejas.



Prevenir la violencia contra niños y niñas.



Aumentar la participación de los hombres en los servicios de salud relacionados con el embarazo y la salud infantil.

Además, la evaluación cualitativa sugiere que el programa logró sensibilizar al personal de las USF sobre la importancia del involucramiento paterno en los servicios de salud. Aunque la convocatoria y retención de hombres presentó dificultades al inicio, muchos miembros del personal afirmaron que lo logrado superó sus expectativas y que el programa cambió su mentalidad sobre la participación de los hombres. Los y las facilitadores/as también mencionaron que su rol en la implementación del programa *Che Ru* había posibilitado cambios en sus vidas familiares.

Una encuesta realizada antes y después del programa detectó actitudes menos favorables hacia la disciplina corporal y un menor uso de la disciplina violenta entre los participantes tras su participación en el programa. Sin embargo, se necesitan pruebas más rigurosas para establecer la causalidad del programa en el cambio de actitudes y prácticas hacia la disciplina dura.

Testimonios de participantes



“Ahora (mi pareja y yo) nos sentamos a hablar, compartimos opiniones, respetamos nuestras decisiones. El programa nos ayudó muchísimo porque estamos saliendo adelante y cumpliendo nuestras metas, nuestro proyecto de vida”.

(PARTICIPANTE HOMBRE)



“(Mi pareja) ya está más tiempo con nosotros... ya me ayuda más...hasta a la criatura. Le hace más caso ahora a la beba. Ya nos turnamos más en la madrugada. Ahora ya es más mutuo. Estamos más unidos que nunca, hasta me da más tiempo a mí”.

(PARTICIPANTE MUJER)



“Antes de venir acá siempre estaba preocupado. Pensaba mucho en el futuro. Sentía que por cada paso que daba, retrocedía tres. Ahora me siento tan tranquilo, Che Ru me ha ayudado a compartir más con mi pareja, de conversar con mi pareja”.

(PARTICIPANTE HOMBRE)



“Ahora con mi familia podemos dialogar sin usar la violencia, porque no quiero repetir la misma violencia de mi papá”.

(PARTICIPANTE HOMBRE)

Testimonios de facilitadores:



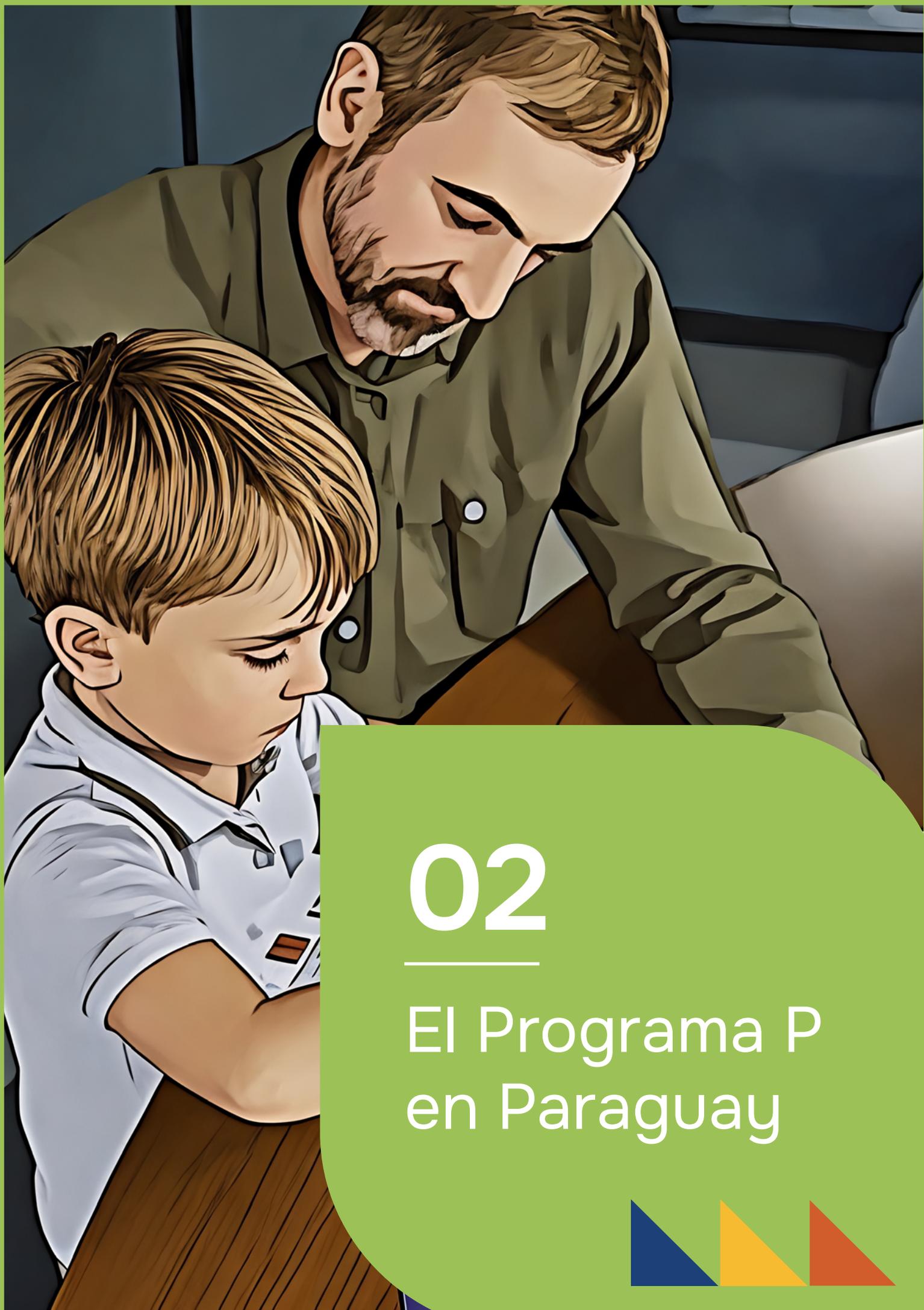
“Los ejercicios invitaban a hacer una revisión de nuestras actitudes y comportamientos como hombres, mujeres, padres, esposos , y así identificar los errores y mejorar. Yo soy facilitador, este programa me cambió la vida. Ahora soy un papá más presente. He aprendido a mejorar con mi pareja. Dedico tiempo a tareas domésticas”.

(FACILITADOR HOMBRE)



“Los hombres estaban abiertos a participar en los clubs de embarazadas, a acompañarlas (a sus parejas) de una manera más activa en su proceso. También en las vacunas de sus hijos”.

(FACILITADOR HOMBRE)



02

El Programa P
en Paraguay



Investigación Formativa

Che Ru, Programa P en Paraguay es una adaptación del Programa P. Está diseñado para implementarse en Paraguay con personas que viven en zonas urbanas y en situaciones de vulnerabilidad.

El proceso de adaptación ha sido informado por una investigación formativa que consistió en dos etapas:

1. La revisión documental de los datos existentes, pertinentes para comprender el contexto en el que se aplicará el Programa P. Se consultaron fuentes secundarias en cuatro tipos de documentos: resultados de investigaciones, normativas/políticas, textos teóricos y documentos de resultados de programas de intervención o desarrollo.

Los temas indagados fueron:

- a Características de las poblaciones beneficiarias.
- b Prevalencia de violencia de pareja y violencia hacia niños y niñas, y factores que influyen en la violencia.
- c Roles de los hombres en la crianza y factores que influyen en su involucramiento en la crianza.
- d Leyes y políticas relacionadas con la paternidad y la violencia doméstica.
- e Otros programas implementados en Paraguay para reducir la violencia familiar o promover paternidades activas, y sus aprendizajes. Se enfocó en datos secundarios provenientes de Paraguay en los últimos 10 años.

2. Una serie de entrevistas y grupos focales con padres, madres y pobladores/as en situación de vulnerabilidad en Asunción, así como con informantes clave de organizaciones sociales y entidades de salud pública.

El proceso de investigación formativa reveló los siguientes hallazgos significativos:

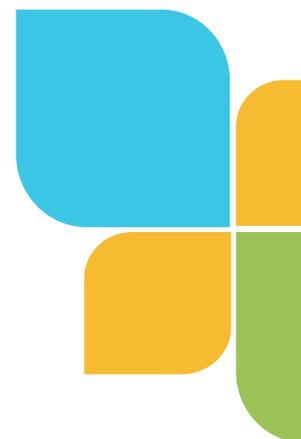
- a La escasa participación de los hombres-padres en los procesos de crianza y cuidado de sus hijos e hijas, lo cual se relaciona con la persistencia de normas perjudiciales que refuerzan la desigualdad entre hombres y mujeres en la sociedad, reproduciendo los roles tradicionales de lo que significa ser hombre y ser mujer.
- b Una realidad preocupante: la alta incidencia de violencia basada en desigualdades de género, en particular la violencia íntima de pareja. Esta situación es producto del mismo sistema social que asocia la identidad masculina con un modelo de poder, derechos, oportunidades y privilegios (negados a las mujeres), lo que conlleva violencia no solo contra las mujeres, sino también contra los niños, niñas y entre los propios hombres.
- c Un interés generalizado (madres, padres, profesionales de la salud, trabajadores/as de ONG) en el tema de las paternidades involucradas, aunque con reservas sobre el tiempo disponible de los potenciales participantes en el Programa P y la sostenibilidad de sesiones o procesos prolongados.



Objetivos del Programa P en Paraguay

Con la implementación del **Programa P** en Paraguay se busca lograr los siguientes objetivos:

- 1.** **Incentivar a los hombres** para que asuman la corresponsabilidad, junto a sus parejas, en la distribución del trabajo doméstico, de cuidado y de crianza de sus hijos/as, sin reproducir estereotipos dañinos.
- 2.** **Promover el diálogo**, las decisiones compartidas y el buen trato en la vida de pareja y de familia, y prevenir el ejercicio de la violencia (física, psicológica, sexual, económica, de control, etc.) contra las mujeres, las niñas y los niños.
- 3.** **Fortalecer las competencias parentales** para favorecer relaciones de cercanía, afecto y empatía entre padres, madres y sus hijas/os, y para aumentar el involucramiento activo de los padres hombres en el proceso perinatal, durante el parto y en el cuidado y la salud del/la recién nacido/a.
- 4.** **Fomentar un mayor cuestionamiento** sobre la desigualdad entre hombres y mujeres y su impacto en la salud de la familia y la calidad de las relaciones.
- 5.** **Alentar a las parejas a enseñar y promover** los valores de la igualdad a sus hijos e hijas, y a modelarlos en su día a día y en sus comportamientos generales en el hogar y en sus relaciones de pareja.



La teoría de Cambio

Mediante la implementación continua del Programa P en Paraguay, se aspira a lograr cambios en distintos niveles que potencien el ejercicio de paternidades afectuosas y no violentas, dentro del marco de normas sociales cada vez más justas e igualitarias que garanticen derechos, oportunidades y acceso a recursos para todas las personas.

Por lo tanto, la **visión de cambio** del Programa P en Paraguay, que describe la realidad transformada a la cual se aspira llegar, se expresa de la siguiente forma:

“Hombres se involucran activamente y con sus parejas en la planificación familiar, en las etapas prenatal, del parto y postparto y en los procesos de crianza y cuidado de sus hijos/as, ejerciendo su paternidad de manera corresponsable, afectuosa y no violenta en entornos familiares no violentos y equitativos”.



Para acercarse a la realización de la visión de cambio, es preciso identificar los **'caminos de cambio'** y sus respectivos **actores clave** (personas, agrupaciones, organizaciones, instituciones, etc.), para luego plantear las transformaciones que se necesitan lograr en y entre los actores, y que conjuntamente aportan a la consecución de la visión de cambio del Programa P en Paraguay. En este sentido, se ha retomado el esquema del **modelo socioecológico** para plantear **tres caminos de cambio**, cada uno de los cuales corresponde a un ámbito del modelo socioecológico:



A continuación, se detallan, para cada camino de cambio, los actores clave y los cambios deseados en ellos (inmediatos y a mediano plazo) que es preciso lograr en cada uno de ellos para maximizar la realización de la visión de cambio del Programa P en Paraguay. Los cambios inmediatos son los que se proponen lograr como resultado directo de la participación en las sesiones educativas del Programa P y otras actividades relacionadas, y se enfocan en actitudes, aptitudes y conocimientos. Los cambios de mediano plazo se refieren a la consolidación de los cambios expresados en comportamientos y prácticas equitativas sostenidas a lo largo del tiempo.





Camino de cambio 1: Ámbito Personal/Interpersonal

Hombres (padres primerizos/padres futuros) participantes en el Programa P

Siendo los hombres/padres primerizos/padres futuros la población meta principal del Programa P, la siguiente tabla demuestra los cambios inmediatos y de mediano plazo que se espera evidenciar mediante una exitosa implementación del Programa P.

Cambios inmediatos deseados

- Los hombres tienen actitudes más favorables hacia la igualdad y la crianza de NNA libre de estereotipos.
- Los hombres muestran mayor cuestionamiento de normas que justifican desigualdades de poder y el uso de violencia contra la mujer.
- Los hombres muestran mayor cuestionamiento de normas que justifican la violencia contra los/las niños/as.
- Hombres tienen mayor capacidad para reconocer y afrontar sus emociones de manera que promuevan su bienestar y el de su entorno.
- Los hombres tienen mayor conocimiento científico-médico sobre el embarazo, el parto y el posparto.
- Los hombres tienen actitudes más favorables hacia la participación de los hombres en la salud reproductiva, los servicios perinatales y el cuidado infantil.

Cambios de mediano plazo deseados

- Aumento en el involucramiento de hombres en el trabajo doméstico y en el cuidado y crianza de sus hijos/as.
- Aumento en prácticas de crianza de niñas y niños libres de estereotipos.
- Aumento en la muestra de afecto y la práctica de la estimulación temprana por parte de los hombres con sus hijos/as.
- Reducción del maltrato infantil y del ejercicio de violencia contra las mujeres.
- Aumento en la participación comprometida y no controladora de los hombres en la salud sexual y reproductiva.

Mujeres (parejas/madres/madres futuras) participantes en el Programa P

Con la participación de las parejas mujeres de los hombres asistentes a las sesiones educativas del Programa P, se busca que ellas también tengan la oportunidad de experimentar momentos de reflexión y análisis que aporten a su empoderamiento y que desemboquen en cambios concretos para ellas.

Cambios inmediatos deseados

- Las mujeres tienen actitudes más favorables hacia la igualdad y la crianza de NNA libre de estereotipos.
- Las mujeres muestran mayor cuestionamiento de normas que justifican la violencia contra los/las niños/as.

Cambios de mediano plazo deseados

- Aumento en prácticas de crianza de niñas y niños libres de estereotipos.
- Reducción del maltrato infantil.

Relaciones de pareja

Los intercambios y diálogos que se harán en los espacios mixtos de formación, en los cuales participan los hombres con sus parejas mujeres, permitirán plantear cambios en las dinámicas de las relaciones de pareja.

Cambios inmediatos deseados

- ➔ Hombres y mujeres tienen mayor capacidad para usar técnicas aplicadas a escucha activa y comunicación asertiva y empática para resolver conflictos de pareja.

Cambios de mediano plazo deseados

- ➔ Aumento en la comunicación sana y en la toma de decisiones compartida en la vida de pareja.

Personal de organizaciones impulsoras del Programa P

Para que las personas facilitadoras de las sesiones socioeducativas del Programa P lo puedan implementar con éxito, se precisa que ellas tengan no solamente los conocimientos y habilidades metodológicas necesarias, sino también la oportunidad de revisar críticamente sus actitudes y prácticas para plantear cambios que reflejen su compromiso con la igualdad entre hombres y mujeres.

Cambios inmediatos deseados

- ➔ Facilitadores/as con actitudes igualitarias y capacidades metodológicas para facilitar las sesiones del Programa P.

Cambios de mediano plazo deseados

- ➔ Compromiso con la igualdad en todos los niveles de la organización.



Camino de cambio 2: Ámbito Comunitario

Los cambios que experimentan los hombres y las mujeres que participan directamente en las sesiones del Programa P en Paraguay se dan dentro de contextos socioculturales de hegemonía masculina, en los cuales organizaciones e instituciones del ámbito comunitario a menudo reflejan y refuerzan normas inequitativas entre hombres y mujeres. Por lo tanto, incidir en la transformación de los servicios de atención y apoyo que brindan dichas organizaciones e instituciones a la comunidad, y en sus culturas organizativas, contribuye a la consolidación de los cambios que experimentan los y las participantes en las sesiones educativas del Programa P. De manera particular, se considera oportuno ejecutar actividades de sensibilización y formación con el personal de las unidades de salud, orientadas al logro de los siguientes cambios.

Personal de unidades de salud

Cambios inmediatos deseados

- ➔ Personal de salud sensibilizado sobre la importancia del involucramiento de padres en la etapa perinatal.

Cambios de mediano plazo deseados

- ➔ Existencia y puesta en práctica de políticas y/o medidas internas sobre involucramiento de padres en los procesos pre y posnatales.



De manera similar, incidir en otras organizaciones e instituciones del ámbito comunitario, tales como gobiernos municipales, autoridades escolares, medios de comunicación locales (radio, TV por cable) e iglesias, permitiría ampliar la divulgación de mensajes clave de cara a la paternidad involucrada, e influir en las prácticas y políticas internas de dichas organizaciones, relacionadas con la igualdad entre hombres y mujeres.



Camino de cambio 3: Ámbito institucional/estructural

En el ámbito institucional/estructural, los resultados del Programa P en Paraguay se verían fortalecidos y consolidados cuando se acompañen de procesos de incidencia para lograr cambios de índole política. A nivel del Ministerio de Salud, por ejemplo, se podría gestionar para que el Programa P se adopte en el marco de las políticas públicas de atención integral a la salud del hombre (con enfoque en la salud materno-infantil) y de la prevención y atención de la violencia basada en las desigualdades entre hombres y mujeres. Asimismo, en los ministerios de Salud, Trabajo y Educación (entre otros), se podría incidir para que personal clave a nivel nacional y local tenga conocimiento del componente de licencia de paternidad contenida en la Ley N.º 5508/2015 (Promoción, protección de la maternidad y apoyo a la lactancia materna), así como compromiso y disposición para garantizar su aplicación.





Supuestos sobre el carácter de la masculinidad en Paraguay

Los hallazgos de la investigación formativa permiten suponer que persisten en Paraguay normas sociales que reproducen y refuerzan ideas estereotipadas y prácticas de superioridad de los hombres y de inferioridad de las mujeres, lo que conlleva a la desigualdad, la discriminación y la violencia contra las mujeres y las niñas.

Asimismo, se puede derivar que los niños varones en Paraguay están socializados en un sistema que asigna características y roles considerados aptos para los hombres, como por ejemplo: ser proveedor, ser fuerte, no demostrar debilidades ni emociones, ser sexualmente activos desde muy temprana edad, etc., lo que determina, para los hombres, acceso a poderes, derechos, oportunidades y recursos que, simultáneamente, son negados y/o limitados para las mujeres.

La persistencia de modelos dañinos de masculinidad en Paraguay contribuye a prácticas perjudiciales que afectan negativamente el bienestar y la calidad de vida de las mujeres, pero también de los mismos hombres. Por lo tanto, la transformación de toda práctica y relación producto de los modelos de masculinidad dañina es un requisito para establecer normas equitativas que no justifiquen la violencia.

➔ Supuestos institucionales/estructurales

En las instituciones del Estado y del gobierno hay un conocimiento limitado sobre las provisiones de licencia de paternidad incluidas en la Ley N.º 5508/2015, lo que dificulta su puesta en práctica.

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social en Paraguay tiene interés en lograr una mayor participación de los hombres en la salud materno-infantil y en prácticas equitativas de paternidades afectuosas y no violentas (ver: Atención integral a la salud del hombre con enfoque en la salud materno-infantil), pero enfrenta desafíos para la formación adecuada del personal de salud en temas de desigualdad entre hombres y mujeres, y masculinidades.

➔ Supuestos metodológicos

Los enfoques transformadores de las desigualdades y las metodologías crítico-participativas facilitan la deconstrucción de actitudes, comportamientos, prácticas y relaciones desiguales y dañinas y, en su lugar, construyen y ponen en práctica actitudes, comportamientos y relaciones equitativas.





Estrategias

Como **estrategia principal**, el Programa P en Paraguay contempla la implementación de **procesos de capacitación/formación** con enfoque transformador para la reducción de desigualdades. Dichos procesos están estrechamente vinculados al camino de cambio 1: ámbito personal e interpersonal.

Dicha estrategia contempla la implementación de los siguientes componentes.

- A.** Las sesiones educativas contenidas en este manual están dirigidas a hombres cuyas parejas están embarazadas y/o tienen un/a hijo/a entre 0 y 1 año, y se desarrollan junto a sus parejas.
- B.** Capacitación metodológica y temática para los y las facilitadoras de las sesiones educativas sobre cómo implementar el Programa P, el enfoque transformador para la reducción de desigualdades, y otros temas relevantes.
- C.** Actividades de capacitación con personal clave de las unidades de salud sobre la importancia del involucramiento de los padres en los procesos pre y posnatales.

El desarrollo de **otras estrategias** que, cuando se implementen, contribuirán a la consolidación y sostenibilidad de los resultados de la estrategia de capacitación, depende en gran medida de los recursos humanos y financieros que estén disponibles para la ejecución del Programa P, pero también de los contextos específicos de su implementación.

Algunas posibles estrategias son las siguientes.

- A.** Capacitación con otros actores clave, como, por ejemplo, funcionarios/as de ministerios y gobiernos locales.
- B.** Procesos de sensibilización en la comunidad con enfoque de comunicación para el cambio social, como, por ejemplo, una adaptación de la [campaña MenCare](#).
- C.** Procesos de incidencia política sobre la licencia de paternidad y/o para la creación o fortalecimiento de políticas públicas con enfoque de paternidades involucradas.



Acerca de este **Manual**

Este manual ha sido desarrollado por [Equimundo](#) y [CEPEP – el Centro Paraguayo de Estudios de Población](#) – en el marco del proyecto *Futuros Feministas Libres de Violencia*, impulsado por [Fòs Feminista](#), una alianza internacional para la salud, los derechos y la justicia sexual y reproductiva. Es un instrumento para la implementación de las sesiones socioeducativas contenidas en la sección 5 del manual.





Criterios de participación

El manual está diseñado para ser implementado con hombres y sus esposas/parejas que cumplan con los siguientes criterios:

- ➔ Hombres cuyas parejas están embarazadas y/o tienen un/a hijo/a entre 0 y 1 año.
- ➔ Pueden ser padres primerizos para fomentar su compromiso como padres desde las primeras etapas.
- ➔ Padres pueden tener a otros/as hijos/as mayores, pero la pareja debe estar embarazada o al menos un/a hijo/a debe tener entre 0 a 1 año.
- ➔ Las parejas/esposas de los hombres-padres que participan en el programa P estarán invitadas a participar en varias de las sesiones socioeducativas.

Se considera que también podrían participar en las sesiones socioeducativas del Programa P hombres padres de niñas/os de 0 a 1 año que no estén en una relación de pareja, pero que tengan interés en mejorar sus prácticas de paternidad. Al no estar en las sesiones socioeducativas las madres biológicas del/de la niño/a, dichos hombres padres pueden participar con otra persona con quien compartan las responsabilidades de crianza de su niño/a, como por ejemplo una abuela u otra persona de la familia.

La inclusión de una diversidad de participantes, como por ejemplo padres/madres primerizos/as y padres/madres con hijos/as pequeños/as, permite tener intercambios de experiencias que resultan ser muy enriquecedoras.



Localidad: Aunque el manual fue diseñado originalmente en base a las motivaciones, necesidades y comportamientos de familias en situación de vulnerabilidad ubicadas en localidades urbanas de la ciudad de Asunción, las actividades fueron validadas con familias en situación de vulnerabilidad en Ciudad del Este y Asunción, por lo que puede adaptarse e implementarse en entornos similares en toda la República del Paraguay.



Necesidades lingüístico-culturales: Para tomar en cuenta las necesidades lingüístico-culturales de participantes cuyo idioma principal no es ni el español ni el guaraní (como, por ejemplo, personas originarias de Brasil), se debe considerar la integración de una persona en el equipo de facilitación que hable portugués. De esta manera, se puede hacer una traducción anticipada de las orientaciones para trabajos en grupos, preguntas, etc., y apoyar con interpretación simultánea cuando sea necesario.



Densidad de población: Al implementar el manual en contextos geográficos que consisten en comunidades con poca población, podría ser un reto reunir a una cantidad de participantes que cumplan con los criterios arriba propuestos. En tal caso, se podría pensar en ampliar la zona de convocatoria, uniendo varias comunidades y siendo flexibles con la aplicación de los criterios, para incluir, por ejemplo, a hombres adolescentes y jóvenes (y sus novias/parejas) que potencialmente serán padres/madres en un futuro cercano. La oportunidad de intercambiar experiencias con hombres cuyas parejas están embarazadas, y con otras parejas que recientemente son padres/madres, les brindará pautas importantes para poder asumir con mayor conocimiento y responsabilidad sus decisiones acerca de la planificación de sus familias.



Pautas y recomendaciones para convocar participantes

Convocar a padres hombres a participar en talleres puede ser un gran reto, por lo cual recomendamos:

- ➔ Diseñar una estrategia para la convocatoria que, con lenguaje sencillo y cotidiano, enfatice los beneficios que tendrán los hombres/padres mediante su participación en el Programa P. Por ejemplo, resaltar los impactos positivos que tendrán en sus relaciones de pareja y con sus hijos e hijas (mayor confianza y resolución de conflictos). Evitar lenguaje técnico/médico/científico durante la convocatoria – hacer que los hombres entiendan que el programa es una oportunidad para su desarrollo y crecimiento personal y que a la vez, será un espacio donde podrán hacer amistades nuevas, intercambiar experiencias, aprender de sus pares y divertirse.
- ➔ Pensar en acciones diversas de convocatoria:
 - ✓ A través del equipo profesional de las USF, ya que ellas y ellos conocen bien a las familias en las comunidades y son puntos de referencia locales.
 - ✓ A través de los clubes de madres (en los cuales participan algunos hombres), realizando las invitaciones a las mujeres del club de madres para que asistan con sus parejas a la sesión 0 de información sobre el programa.
 - ✓ Mediante la entrega personalizada de invitaciones impresas y en formato de volantes, con imágenes que conecten y apelen a las motivaciones de los padres hombres (por ejemplo, mostrando a padres felices con hijas/os y parejas).
- ✓ Ubicar afiches y/o pósteres en espacios de recreación, deporte y socialización en los cuales participan los hombres, para poder tener contacto directo con ellos.
- ✓ En la medida de lo posible, hacer que sean hombres del equipo técnico o de la comunidad quienes realicen acciones de convocatoria personal, compartiendo el significado que ha tenido para ellos haber participado en procesos similares.
- ✓ Los testimonios personales suelen impactar mucho y se pueden difundir a través de canales digitales y redes sociales como WhatsApp, Instagram, Facebook y TikTok de instituciones o de líderes comunitarios, para alcanzar a la población local.
- ➔ Conocer bien los compromisos laborales, familiares y comunitarios de los y las respectivos/as participantes para programar con ellos las mejores fechas y horarios para las sesiones socioeducativas, y contar con la flexibilidad de realizar sesiones durante las noches (6 a 9 p.m.) o fines de semana, ya que, por lo general, estos son los periodos en los que los padres hombres tienen mayor disponibilidad.
- ➔ En caso de ser posible, brindar facilidades para que los participantes puedan acceder a las sesiones (gestionar transporte o cubrir gastos de movilidad), lo cual se puede dar a conocer en la convocatoria. Igualmente, si se pueden gestionar otros incentivos para promover la asistencia continua de los participantes en el programa (como canastas familiares, asados u otros materiales), se recomienda que estos sean para el beneficio de toda la familia y no refuercen estereotipos dañinos.



Las sesiones socioeducativas

El manual contiene un total de 15 sesiones temáticas, de las cuales las primeras 10 constituyen un proceso consolidado de formación que se recomienda implementar en su totalidad y de forma secuencial. También cuenta con pautas para realizar una sesión corta introductoria (sesión 0) para presentar el programa y animar a las parejas a que participen en el proceso.

De las 10 sesiones, 7 se trabajan con parejas y 3 solo con hombres. Asimismo, se incluyen 5 sesiones adicionales que abordan temáticas complementarias (a las 10 sesiones principales), las cuales se pueden implementar siempre y cuando se cuente con el tiempo y los recursos

necesarios. Éstas se pueden integrar en el programa para tratar problemáticas específicas, según el contexto y las necesidades particulares de cada grupo de participantes.

Por ejemplo, si el abuso de alcohol u otras sustancias es elevado en las comunidades donde se implementa el Programa P, la implementación de la sesión 12 podría ofrecer la oportunidad de abordar el tema –muchas veces visto como tabú– desde los enfoques de la salud de los hombres y la prevención de la violencia contra las mujeres, niñas y niños.

De manera similar, si en las comunidades de implementación hay poco conocimiento y participación de los hombres en los procesos de planificación familiar, se puede pensar en utilizar la sesión 14.

Como se puede ver en la tabla a continuación, algunas de las sesiones son solo para hombres y requieren un facilitador masculino; otras son para hombres con sus esposas/parejas y requieren un facilitador masculino y otro femenino. Las sesiones 4, 14 y 15 también requieren la presencia de una persona profesional de la salud (esto puede ser realizado por un/a enfermero/a, un/a educador/a o un/a médico/a).

Sesión	Actividades	Participantes	Facilitadores/as
Sesión 0: Sesión introductoria al Programa P	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 0.1: La telaraña <i>20 minutos</i> ➔ Actividad 0.2: Visión de familia <i>40 minutos</i> ➔ Actividad 0.3: Presentación del Programa P <i>20 minutos</i> ➔ Actividad 0.4: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesión 1: La caja del ser humano	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 1.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 1.1: La caja del ser humano <i>60 minutos</i> ➔ Actividad 1.2: ¿Cómo aprendemos las normas sociales? <i>70 minutos</i> ➔ Actividad 1.4: ¿Y ahora qué? <i>30 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesión 2: Paternidades involucradas y afectuosas	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 2.0: Poniéndonos al día <i>15 minutos</i> ➔ Actividad 2.1: El legado de mi padre, el legado de mi madre <i>65 minutos</i> ➔ Actividad 2.2: ¿Cuáles son los beneficios de ser un padre involucrado? <i>65 minutos</i> ➔ Actividad 2.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Hombres	Facilitador hombre (mujer opcional)

Sesión	Actividades	Participantes	Facilitadores/as
Sesión 3: Compartir responsabilidades en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 3.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 3.1: ¿Quién realiza el trabajo de cuidados? <i>45 minutos</i> ➔ Actividad 3.2: El trabajo que hacemos y el valor que se le da <i>65 minutos</i> ➔ Actividad 3.3: ¿Y ahora qué? <i>30 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesión 4: Rol de los hombres durante el embarazo	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 4.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 4.1: ¿Cómo puedo apoyar a mi pareja durante el embarazo? <i>2 horas y 10 minutos</i> ➔ Actividad 4.2: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesión 5: Cuidar a un/a bebé recién nacido	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 5.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 5.1: Cuidar a un/a bebé recién nacido/a <i>1 hora y 10 minutos</i> ➔ Actividad 5.2: La importancia de la lactancia materna <i>1 hora</i> ➔ Actividad 5.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesión 6: El significado del poder	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 6.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 6.1: Explorando el significado del poder <i>75 minutos</i> ➔ Actividad 6.2: Personas y cosas <i>50 minutos</i> ➔ Actividad 6.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Hombres	Facilitador hombre (mujer opcional)
Sesión 7: Romper ciclos de violencia	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 7.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 7.1: ¿Qué es la violencia? <i>70 minutos</i> ➔ Actividad 7.2: Hablar sobre la violencia <i>1 hora</i> ➔ Actividad 7.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Hombres	Facilitador hombre (mujer opcional)
Sesión 8: Resolviendo conflictos	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 8.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 8.1: Resolviendo conflictos en pareja <i>2 horas y 10 minutos</i> ➔ Actividad 8.2: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesión 9: La crianza positiva	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 9.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 9.1: Las necesidades de los/las niños/as <i>1 hora</i> ➔ Actividad 9.2: Habilidades parentales positivas <i>1 hora y 10 minutos</i> ➔ Actividad 9.4: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer

Sesión	Actividades	Participantes	Facilitadores/as
Sesión 10: Hacia el futuro	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 10.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 10.1: Tomando decisiones conjuntas <i>60 minutos</i> ➔ Actividad 10.2: Creación de planes de acción familiares <i>50 minutos</i> ➔ Actividad 10.3: Entrelazándonos como padres y madres <i>30 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesiones opcionales			
Sesión 11: Autocuidado y salud de hombres	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 11.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 11.1: Los hombres y la salud <i>60 minutos</i> ➔ Actividad 11.2: Cuidando nuestra salud <i>70 minutos</i> ➔ Actividad 11.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Hombres	Facilitador hombre (mujer opcional)
Sesión 12: Alcohol y drogas	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 12.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 12.1: ¿Qué sabemos sobre el alcohol? <i>60 minutos</i> ➔ Actividad 12.2: Los placeres y riesgos de las drogas y el alcohol <i>70 minutos</i> ➔ Actividad 12.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Hombres	Facilitador hombre (mujer opcional)
Sesión 13: Actitudes hacia los hombres y las mujeres	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 13.1: Nuestras actitudes hacia los hombres y las mujeres <i>50 minutos</i> ➔ Actividad 13.2: ¿Cómo aprendemos nuestros roles? <i>80 minutos</i> ➔ Actividad 13.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer
Sesión 14: Hombres - planificación familiar (SRR)	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 14.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 14.1: Aprender sobre métodos anticonceptivos <i>1 hora y 20 minutos</i> ➔ Actividad 14.2: ¿Padres por accidente o por elección? <i>50 minutos</i> ➔ Actividad 14.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Hombres	Facilitador hombre (mujer opcional) Profesional de la salud
Sesión 15: Embarazo saludable	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Actividad 15.0: Poniéndonos al día <i>10 minutos</i> ➔ Actividad 15.1: Asegurando un embarazo saludable <i>70 minutos</i> ➔ Actividad 15.2 Expectativas sobre el embarazo y el parto <i>60 minutos</i> ➔ Actividad 15.3: ¿Y ahora qué? <i>10 minutos</i> 	Parejas	Facilitadores hombre y mujer Profesional de la salud

Estructura de las sesiones

Cada una de las sesiones comparte una estructura común y se presentan en el siguiente formato:

Participantes Indica si en la sesión participan solo hombres u hombres con sus esposas/parejas.

Facilitación Indica si para la sesión se necesita un facilitador hombre solo o acompañado por una facilitadora mujer. Y si también se debe contar con la presencia de alguna persona especializada en un cierto tema (lactancia, parto, etc.) de la salud de la USF.

Tiempo El tiempo estimado que debe durar la sesión, que generalmente es de entre 2 y 2.5 horas. Esto está de acuerdo con el tiempo que los y las participantes pueden dedicar en un día determinado, en relación con sus múltiples compromisos laborales, familiares y otros.

Propósito de la sesión Describe el objetivo principal de la sesión.

Materiales Estos son los materiales y recursos que los/as facilitadores necesitan para llevar a cabo cada sesión.

Preparación previa Algunas actividades podrían necesitar preparación previa, antes de que comience la sesión.

Actividades Toda sesión sigue el mismo formato:

- Iniciando con “Poniéndonos al día” (a partir de la sesión 2), donde se busca que las y los participantes compartan como están y sus esfuerzos por poner en práctica los compromisos que articularon en la sesión anterior.
- Listado de actividades socioeducativas para trabajar el objetivo de la sesión. Puede ser entre una y dos por sesión.
- Finalizando con un momento “¿Y ahora qué?” destacando los mensajes clave. Permite a los y las participantes articular los compromisos y cambios que pondrán en práctica en sus hogares y/o comunidades antes de la próxima sesión.



Sobre las actividades socioeducativas

Cada sesión está compuesta por una o dos actividades socioeducativas, cada una de las cuales se describe de manera detallada con el fin de poder implementarlas con facilidad. Todas las actividades del manual siguen la misma estructura, tal como se indica a continuación:



TIEMPO:

El tiempo aproximado que durará la actividad. Los tiempos son aproximaciones, y es preciso tener flexibilidad en función de las características de cada grupo y de situaciones imprevistas que podrían surgir.



OBJETIVOS:

Describen lo que la actividad se propone lograr.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN:

Estas notas se refieren a aquellos aspectos de la implementación de la actividad a los cuales habrá que poner atención particular. Son “consejos” para la persona facilitadora que ayudarán con la preparación e implementación de la actividad y con la aplicación apropiada del enfoque transformador de igualdad entre hombres y mujeres. Estas indicaciones ayudan a que la persona facilitadora esté al tanto de detalles que, al tenerlos en cuenta, maximizan la implementación de la actividad con mayor fluidez. Se deben leer estas notas MUY atentamente antes de realizar la actividad, pero no leerlas al grupo de participantes.



MENSAJE(S) CLAVE:

Son los puntos de mayor relevancia que ayudan a las personas facilitadoras comprender el contenido temático central de la actividad antes de realizarla. Este mensaje no se debe leer al grupo de participantes, pero ayuda a que la persona facilitadora pueda resumir y vincular los temas clave con las experiencias y opiniones que comparten los/as participantes. Además, se pueden enviar los mensajes clave al grupo de WhatsApp de los/as participantes al terminar cada sesión, lo que también sirve para que las personas ausentes tengan una idea de lo que se habló en la sesión (esto puede ser de manera individual o grupal). El manual incluye una propuesta de traducción de los mensajes clave al guaraní para ayudar a la persona facilitadora a lograr una mejor comprensión del mismo. Esta traducción también se puede usar para comunicar frases del mensaje clave en guaraní.



PASOS POR SEGUIR:

Son los pasos secuenciales que componen la actividad. Es preciso seguir estos pasos cuidadosa y metódicamente para implementar bien la actividad. Los pasos están numerados y deben ejecutarse en el orden en que se presentan. Es recomendable revisar y practicar los pasos antes de implementar la actividad para comprender el proceso, ver cómo los pasos se vinculan entre sí, así como evitar la omisión de alguno(s) de ellos.

Por lo general, las actividades siguen el siguiente formato:

- ➔ Acciones lúdico-participativas (como sociodramas, juegos, movimiento físico) que promueven el compartir de experiencias, vivencias y creencias, para generar la reflexión sobre el tema central de la actividad.
- ➔ Plenaria, donde todo el grupo de participantes se reúne y las personas facilitadoras promueven el intercambio de perspectivas y opiniones, usando las preguntas del manual para guiar la conversación y profundizar la reflexión colectiva.
- ➔ Mensaje de cierre, donde las personas facilitadoras comparten de manera resumida el mensaje clave de la actividad. Aunque el manual propone un mensaje de cierre, las personas facilitadoras deben compartirlo con sus propias palabras, vinculándolo con lo compartido por los/as participantes.





El Rol del sector Salud

Históricamente, los discursos y prácticas de los sistemas de salud se han centrado en programas de “salud materno-infantil”, en los cuales los padres hombres han estado invisibilizados, excluidos o con una participación periférica. Actualmente, sin embargo, en muchos países de América Latina, el sector salud ha comenzado a fomentar el involucramiento de los padres hombres, junto con sus parejas/esposas, en los procesos de planificación familiar, gestación, parto y controles posnatales de niños y niñas.

Para lograr este enfoque de tríada madre-padre-hijo/a, de manera progresiva es preciso que las instituciones y servicios de salud releven, faciliten y estimulen la participación paterna. Asimismo, es vital que el personal de salud tenga la preparación adecuada para tal fin, a fin de superar los obstáculos personales, culturales e institucionales que dificultan la participación activa de los padres hombres.

En Paraguay, el [Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva 2019–2023](#) del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (N° 597/2019) cuenta con las siguientes disposiciones relacionadas con el garante de la participación activa de los hombres padres en los procesos prenatales, de parto y posnatales.

- Facilitar e incentivar la presencia en el parto, de la pareja o de una persona elegida por la embarazada, superando las barreras institucionales y culturales. (Capítulo II: Maternidad segura, paternidad saludable y salud neonatal – Línea de Acción 3, Lineamiento 5, página 28)
- Capacitar a proveedores de salud para la atención de los hombres y su inclusión en los controles preconceptionales, prenatales, el acompañamiento del parto y el posparto, así como en la planificación familiar, la salud sexual, la prevención de ITS, para la detección de factores de riesgo y determinantes sociales, promocionando el autocuidado, comportamientos sexuales responsables, la paternidad responsable y activa, y la crianza positiva. (Capítulo VI: Salud sexual y reproductiva de los hombres – Lineamiento 3, página 39)
- Desarrollar e implementar estrategias que alienten una mayor participación del hombre en el proceso reproductivo de su pareja: asistencia a consejerías y consultas, así como acompañamiento al proceso del parto y posparto, respetando siempre la decisión de la mujer. (Capítulo VI: Salud sexual y reproductiva de los hombres – Lineamiento 6, página 40)

La adopción del modelo de maternidades seguras y centradas en la familia en los hospitales de Paraguay, mediante la cooperación triangular con el Ministerio de Salud de Argentina y UNICEF, “procura que los nacimientos se produzcan en un ambiente armonioso y digno, en el que toda la familia pueda participar y disfrutar plenamente de ese momento tan especial y trascendente en la vida de las personas³”. Asimismo, contempla la presencia del padre (u otra persona elegida por la mujer embarazada) en la sala de trabajo de parto, limitada a las condiciones del mencionado servicio de salud⁴.

Tanto el [Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva 2019–2023](#) como el modelo de maternidades seguras y centradas en la familia representan oportunidades para que el Programa P en Paraguay facilite acciones de capacitación y sensibilización con personal de salud clave (en las unidades de salud, particularmente) sobre la importancia del involucramiento de los padres hombres en los controles prenatales de salud, en la etapa de parto, parto y puerperio, y en los controles de salud a niños/as pequeños/as.

Pautas para identificar la participación del padre

A continuación, presentamos una pauta de chequeo que se puede trabajar de modo individual o en equipo, para revisar cómo se está incluyendo a los padres hombres en los controles prenatales en su centro de salud.

Esta pauta tiene la finalidad de ayudar a mejorar las prácticas y orientaciones de los centros de salud y su personal, para promover una mayor inclusión de los padres hombres en los chequeos prenatales y posnatales. Estas pautas se pueden imprimir y completar junto con el personal del centro de salud.

Es importante tener claro que el involucramiento del hombre solo se debe promover después de asegurar que las madres no estén expuestas a ningún tipo de violencia por parte de ellos.

³ Ver: <https://www.mspbs.gov.py/portal/5483/paraguay-adopta-modelo-argentino-de-maternidades-seguras-y-centradas-en-la-familia.html>

⁴Ver: <https://www.mspbs.gov.py/portal/13004/maternidad-segura-protege-la-vida-y-ejerce-los-derechos-de-la-madre-y-su-hijo.html>



Pautas para evaluar practicas de involucramiento de padres hombres en centro de salud

(solo considerar en situaciones donde sabemos que entre madre y padre no hay una relación violenta).

1) Sobre nuestras actitudes hacia los padres hombres

	Si	No
Cuando la madre viene sin el padre (y si sabemos que la madre y el padre tienen una relación no conflictiva), nos aseguramos en preguntarle por él.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reforzamos (con la madre y con el padre) la importancia de la presencia del padre en los controles prenatales (cuidando que la presencia del padre no genere una incomodidad o dificultad para la madre).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chequeamos si en la pareja hay alto nivel de conflicto y/o violencia antes de invitar al padre a participar en el programa u al parto/chequeos pre/post natales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promovemos el rol importante del padre en la gestación, bienestar de la madre y en el parto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informamos y promovemos que el padre tome licencia posnatal masculina para que esté presente durante los primeros días de vida de su hija/o y se involucre en la recuperación de la madre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Sobre nuestros procedimiento

	Si	No
Registramos la presencia o ausencia del padre en cada control.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contamos con protocolos sobre cómo incorporar a los padres en los controles pre y posnatales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante las consultas, le damos información e indicaciones también al padre y lo incluimos en la conversación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) Sobre nuestra infraestructura, condiciones y recursos

	Si	No
Tenemos horarios adecuados para atender a parejas fuera de los horarios laborables (8 am - 5pm) cuando los hombres no trabajan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenemos infraestructura adecuada para incorporar a los padres en los controles prenatales (por ej. Espacio para la pareja, silla para ambos).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contamos/entregamos material educativo sobre paternidades y su rol en la gestación, bienestar de la madre, parto y cuidado de un recién nacido para los padres hombres en los controles prenatales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ofrecemos talleres para padres hombres durante el embarazo y posparto (como el programa Che Ru).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contamos con material de apoyo sobre la importancia de promover paternidades afectivas y no violentas para profesionales de nuestro centro (manual, guía, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemos recibido capacitaciones y realizamos talleres/charlas inductoras que incluyan temas de paternidades/masculinidades o prevención de violencia, para que todo el personal apoye los esfuerzos de involucrar a los padres hombres en la salud de sus hijas/os, de la madre y de él mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contamos con y visualizamos material de campaña promoviendo paternidades involucradas, cariñosas y no violentas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los baños de mujeres y de hombres cuentan con cambia pañales, u ofrecemos un baño familiar para que padre o madre pueda cambiar los pañales o asistir a su hijo/a al baño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En los casos donde haya marcado NO - ¿Qué podemos hacer como profesionales para incluirlo? ¿Quién se encargará de hacer los cambios para asegurar que se está incluyendo a los padres hombres?



03

Metodología y facilitación



Enfoques para reducir las desigualdades

Los enfoques para reducir las desigualdades se esfuerzan activamente en examinar, cuestionar y cambiar las normas sociales más rígidas y los desequilibrios de poder, como medio para lograr los objetivos de la igualdad entre hombres y mujeres en todos los niveles del modelo socioecológico (individual, interpersonal, familiar, comunitario, estructural/societal)⁵.

La aplicación de dichos enfoques implica facilitar procesos de reflexión y análisis para revisar críticamente actitudes, valores y comportamientos producto de procesos rígidos de socialización que causan daño a otras personas y a nosotros/as mismos/as, con el fin de transformarlos de tal forma que aporten a la igualdad en derechos y oportunidades para todas las personas.

Los enfoques para reducir las desigualdades tienen varios componentes clave:

1. Fomentan el examen crítico de las desigualdades, roles, normas y relaciones entre hombres y mujeres.
2. Desafían la distribución de recursos y la asignación de responsabilidades entre hombres y mujeres.
3. Reconocen y fortalecen las normas positivas que apoyan la igualdad y un entorno propicio para lograrla.
4. Promueven la posición relativa de las mujeres, niñas y grupos marginados.
5. Buscan transformar las estructuras sociales, políticas y normas subyacentes que perpetúan la desigualdad entre hombres y mujeres.

Mediante la aplicación de estos componentes, las normas sociales rígidas, dañinas e inequitativas se transformarán en normas positivas, equitativas e inclusivas. Esto conducirá a mejoras en las condiciones de vida, bienestar y salud de los hombres/niños y de las mujeres/niñas, así como en las relaciones entre ellos y hacia la prevención de la violencia y la igualdad entre hombres y mujeres.

En nuestra labor educativa y de sensibilización con padres hombres y sus esposas/parejas, la aplicación de los enfoques transformadores de las desigualdades tiene mucha relevancia por las siguientes razones:

- Las normas sociales dañinas afectan los roles y comportamientos de mujeres y hombres, así como las relaciones entre sí, y tienen impactos directos en sus oportunidades en la vida, bienestar, salud, empleo, participación ciudadana, experiencias de violencia, etc.
- Comparado con enfoques educativos más tradicionales y “verticalistas”, es más probable que los enfoques para reducir las desigualdades produzcan cambios permanentes a largo plazo.
- El efecto mariposa: ligeros cambios que se logran en actitudes, creencias y valores de quienes participan en espacios de formación pueden multiplicarse y efectuar cambios en comportamientos y relaciones en las familias, grupos de amistades, en la comunidad, y en los ámbitos sociales y políticos.
- En nuestra labor educativa y de sensibilización con padres hombres y sus esposas/parejas, la aplicación de los enfoques transformadores de las desigualdades tiene mucha relevancia por las siguientes razones:

⁵ Concepto adaptado de: Rutgers. 2019. Adopting a Gender Transformative Approach: Module 1, página 7



La educación Popular

La educación popular es un marco teórico-metodológico para concebir y llevar a cabo procesos educativos con enfoque transformador de las desigualdades, que promueven la reflexión y el análisis crítico con el fin de transformar realidades injustas. Puede conceptualizarse de la siguiente forma:

“Un proceso estructurado y sistemático de formación y capacitación orientado a la construcción de una sociedad justa y humana. Plantea que un mundo mejor, “la utopía”, es posible siempre y cuando las personas tomen responsabilidad para cambiar su realidad y estén dispuestas a analizarla críticamente y articular propuestas conjuntamente para su transformación⁶”.

La educación popular trata a las personas como sujetos activos y las valora como seres humanos creativos e inteligentes, con mucho potencial para convertirse en agentes de cambio. Su propósito es involucrar, motivar, inspirar y empoderar a las personas para que emprendan acciones individuales y colectivas que surgen de los procesos de reflexión y análisis crítico en los que participan.

Al promover procesos de educación popular, se deben tener en cuenta los siguientes principios interrelacionados:

- La promoción de la sensibilización y el empoderamiento: las actividades y los procesos de formación suelen ser un espacio catalizador para el autodescubrimiento, una oportunidad para profundizar el aprendizaje y para fortalecer el compromiso y la pasión por la igualdad entre hombres y mujeres, los derechos humanos y la justicia social.
- El logro de cambios en actitudes, valores, comportamientos y relaciones humanas: el aprendizaje que se produce se pone en práctica a medida que los y las participantes realizan esfuerzos conscientes para ser agentes de cambio social y justicia. La transformación comienza con uno/a mismo/a.
- La consolidación de la organización y la acción comunitaria: la educación popular no solo se preocupa por lo que sucede en la actividad formativa o en el taller, sino que también se preocupa por acciones colectivas más allá de la formación que pueden transformar situaciones injustas en la vida real de las personas.
- A mediano y largo plazo, los procesos de educación popular aspiran influir en tomadores/as de decisiones a nivel local, nacional e internacional. Participantes en ellos aprenden cómo incidir efectiva y organizadamente para influir, cambiar y crear legislación, políticas públicas y planes como medio para garantizar transformaciones duraderas.

⁶ Núñez, C. (1989). Educar para Transformar, Transformar para Educar



El papel de quienes facilitan procesos de **educación popular**

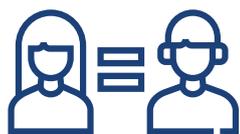
La educación popular redefine los roles que desempeñan educadores/as y cómo se conciben a sí mismos/as, así como los roles y la participación de las personas que están siendo “educadas”. En América Latina, por ejemplo, donde la educación popular se ha practicado ampliamente desde la década de los 60 las personas educadoras son facilitadoras, cuyo papel principal es ser catalizadoras de procesos de reflexión y análisis que conduzcan a la transformación. El educador popular y pedagogo brasileño Paulo Freire afirmó que “Nadie enseña a nadie; Nadie aprende solo, todos aprendemos juntos, de acuerdo con la realidad que vivimos e influenciados por ella”.

La educación popular se identifica comúnmente con una forma particular de “hacer” educación, en la que en lugar de escuchar pasivamente conferencias y discursos, a menudo denominados educación “bancaria”, las personas educadas participan en una serie de actividades de carácter “dialogico”, participando en discusiones colectivas, intercambios y análisis de la realidad.

En la educación popular, quienes facilitan reconocen los conocimientos (a menudo empíricos) y las experiencias de vida de quienes participan y los toman como punto de partida para construir, de esa manera, procesos de aprendizaje. Esto difiere de la educación escolar tradicional, en la que se considera que el/la profesor/a tiene conocimientos que deben transmitirse al alumnado para que aprenda.

Principios de la **educación popular**

- El aprendizaje comienza con la experiencia y el conocimiento de los y las participantes, a diferencia de una teoría establecida o un conjunto de conocimientos.
- El enfoque educativo está centrado en los/las sujetos/as y tiene como objetivo reforzar su autoestima y confianza y el desarrollo de un concepto positivo y realista de sí mismos/as.
- Después de que los y las participantes hayan compartido y analizado críticamente sus propias experiencias, buscan puntos en común y patrones generales.
- A continuación, se introduce nueva información procedente de diferentes fuentes (expertos/as externos/as, textos especializados, documentales/películas, etc.) para profundizar en el análisis y estimular la creación colectiva de nuevas ideas y reinterpretaciones del conocimiento existente.
- A continuación, los y las participantes aplican lo que han aprendido. Practican nuevas habilidades, desarrollan estrategias y planes de acción para transformar aquellos aspectos de su realidad que han identificado como injustos y como obstáculos a sus derechos básicos.



La educación popular y la igualdad entre **hombres y mujeres**

Cuando adaptamos específicamente la educación popular a los procesos de transformación personal y formación con los miembros de la comunidad, su implementación hace que nos centremos en los siguientes aspectos.

- ✓ Tomamos como punto de partida para la reflexión y el análisis la propia realidad de los y las participantes (sus creencias, actitudes, valores, comportamientos, relaciones, etc., asociados a sus identidades, roles y relaciones interpersonales) y experiencias vitales (en contraposición a teorías establecidas o a un conjunto de conocimientos).
- ✓ Ayudamos a que los y las participantes articulen propuestas concretas para la transformación de aquellos aspectos o expresiones de las identidades, roles y relaciones entre hombres y mujeres que conducen a las desigualdades y exacerban la violencia contra las mujeres y las niñas, y que son injustas y obstáculos para los derechos y libertades básicos y para el desarrollo humano.





Los procesos de mejoramiento personal

Los procesos de educación popular que abordan las identidades de hombres y mujeres, los roles que desempeñan y las relaciones entre sí crean múltiples oportunidades de mejoramiento personal y colectivo, pero también pueden generar frustraciones y confusión. Cuando las mujeres inician procesos de empoderamiento, también experimentan presiones, por parte de sus parejas varones, familiares, amistades y colegas, para ser conformistas con las estrictas normas sociales inequitativas determinadas por la forma tradicional de organizar la sociedad que suele estar en la raíz de la desigualdad entre las mujeres y varones. Algunas mujeres sienten una doble presión: ajustarse a los roles tradicionales que han aprendido de su cultura, pero también estar a la altura de las expectativas de ser mujeres modernas e independientes, que trabajan y ganan sus propios salarios.

Del mismo modo, los hombres que comienzan a cambiar y asumen roles y responsabilidades culturalmente asociados con el “trabajo de las mujeres”, a menudo experimentan el ridículo y se enfrentan a burlas homofóbicas que cuestionan su hombría. En contextos de modelos dañinos de masculinidad arraigados, el miedo a la marginación y la estigmatización a menudo sofocan su deseo de cambio, lo que dificulta el sostenimiento de procesos de transformación personal.

En consecuencia, es importante que aseguremos procesos continuos de transformación personal que puedan proporcionar espacios y redes importantes para que los y las miembros/as de la comunidad se brinden el apoyo mutuo que necesitan para compartir sus experiencias, profundizar su compromiso, consolidar cambios y superar frustraciones y obstáculos.

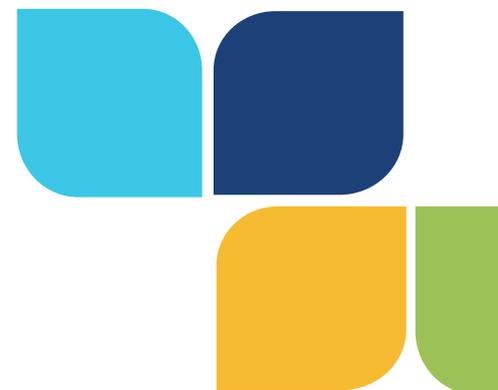
Cuanto más crezcan conjuntamente las y los miembros/as de la comunidad y desarrollen un sentido de identidad y compromiso colectivo, mayor será su impacto cuando tomen acciones colectivas para lograr transformaciones personales, culturales, sociales y estructurales.



La metodología vivencial⁷

Un componente común de la educación popular es la utilización de una metodología conocida como ‘vivencial’, ya que parte de la experiencia y las creencias de cada participante, enfocándose en su construcción individual y social, en un contexto histórico específico. La utilización de la metodología vivencial tiene muchas ventajas para la labor educativa entre adolescentes y jóvenes:

- Genera un proceso de replanteamiento personal: metas, sueños, relaciones, hábitos personales, superación personal y profesional, etc.
- Permite trabajar la conciencia corporal e incorpora técnicas de relajación y sanación.
- Rompe con el aislamiento y la soledad, ya que al compartir vivencias, los y las participantes se dan cuenta que sus pares han vivido o están viviendo situaciones similares.



⁷Adaptado de: “Promoviendo procesos de sensibilización y capacitación en género y masculinidad con niñez, adolescencia y juventud”, REDMAS, Nicaragua 2008.



Facilitación

¿Qué es la facilitación?

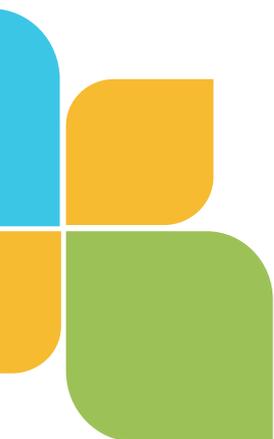
La facilitación es hacer que las cosas ocurran de forma ligera, o hacer que algo sea posible. La facilitación guía y orienta los procesos de educación popular, creando y apoyando espacios de participación interactiva. Implica el uso de métodos y técnicas participativas para estimular mayor involucramiento e interacción de los y las participantes y crear un entorno favorable que sea propicio para el aprendizaje y el empoderamiento, y que también sea interesante y divertido.

Programa P considera a los hombres padres como aliados o aliados potenciales en la igualdad, siempre que asuman su papel de corresponsabilidad, a la par con las mujeres, en el trabajo doméstico, de cuidado y crianza, y sean parte activa contra la discriminación y la violencia hacia mujeres y niñas/os.

Facilitar también significa:

- Asumir la responsabilidad de la planificación y ejecución de procesos de reflexión, análisis y aprendizaje que empoderen a los y las participantes y los/las involucren de forma activa.
- Ubicar a los/as participantes en el centro del proceso de aprendizaje como actores clave.
- Desmontar las relaciones de poder entre facilitadores/as, participantes y entre los y las propios/as participantes, especialmente cuando el grupo es diverso.

Para el profesorado y también para educadores/as no formales de larga trayectoria, el cambio de un enfoque 'centrado en el profesorado' a un método más participativo, que sitúa al grupo de participantes en el centro del proceso educativo y de aprendizaje, puede significar un cambio importante de conceptos y prácticas básicas. Esto puede ser un gran desafío y presupone la voluntad de autocrítica de cara a su papel como educadores/as para desarrollar habilidades de facilitación que se enfocan en procesos de sensibilización, empoderamiento y acción, así como también de generación de conocimientos nuevos.

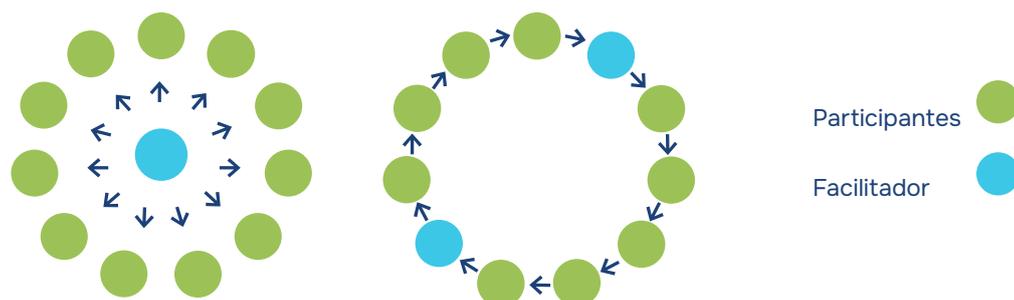


El rol del/la facilitador/a en el Programa P⁸

Las personas que desempeñan el rol de facilitador/a juegan un papel fundamental en el Programa P. De ellas depende el buen desarrollo del programa y el cumplimiento de las expectativas y objetivos de éste, ya que son quienes se relacionan directamente con los/las participantes, cuidan la motivación grupal y tienen la misión de conducir al grupo hacia los objetivos.

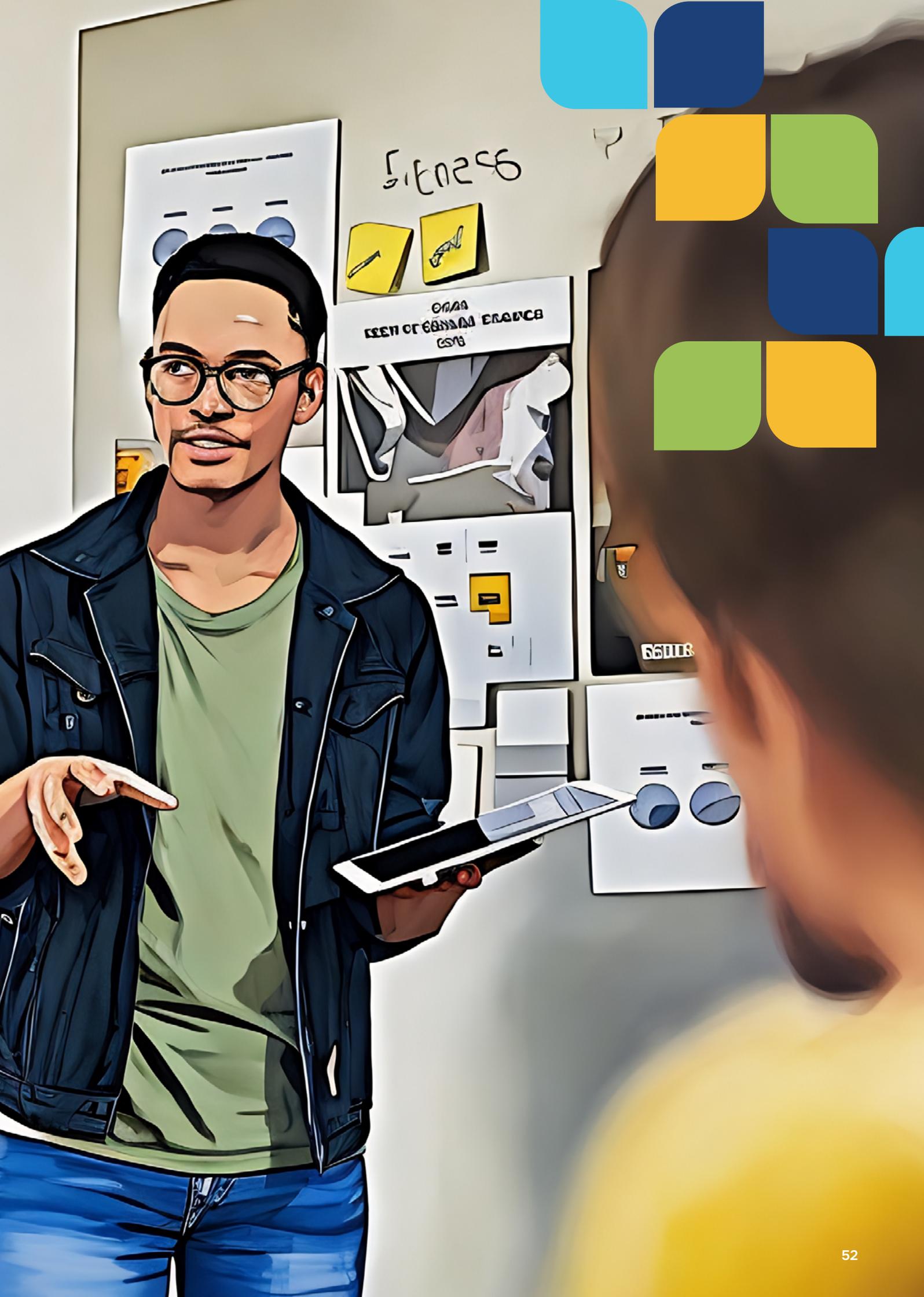
El rol de un/a facilitador/a es construir y mantener un entorno de aprendizaje positivo y saludable, de confianza y apertura, en el que exista seguridad y disposición para intercambiar experiencias, hablar honestamente, aprender juntos/as y respetar las opiniones y diferencias de las demás personas. El rol no es monopolizar la conversación, sostener conversaciones uno a uno con ciertos participantes, ni dar charlas (como se ve en la imagen a la izquierda).

Como se ve en la siguiente imagen, el/la facilitador/a debe permitir que los y las participantes lideren la conversación, compartiendo sus perspectivas y escuchando las de las demás personas, y solo participar para asegurar que la discusión esté alineada con el tema de la sesión y que todas y todos estén participando. El rol de la persona facilitadora no es dar una charla o indicar a las familias qué deberían hacer, sino facilitar procesos de reflexión y discusión entre participantes.



Como facilitador/a, es importante estar al tanto de las diferentes habilidades de comunicación que podrían tener los y las participantes. Por ejemplo, puede ser que algunas personas se comuniquen mejor verbalmente y tengan mayor dificultad para leer y escribir. Las actividades del manual que incluyen acciones de lectura y/o escritura (que son la minoría) integran sugerencias sobre cómo proceder de manera alternativa, para asegurar que las personas con dificultades para la lectura y la escritura puedan participar mediante otra forma de comunicación junto con el resto del grupo, limitando su exclusión.

⁸ Adapto de textos contenidos en los siguientes documentos: Aguayo, F., y Kimelman, E. 2016. [Programa P Bolivia: un manual para la paternidad activa](#). Washington, DC: Banco Interamericano de Desarrollo; [Engaging Men for Gender Equality](#). 2023. USAID Engendering Industries/Equipundo programme. Páginas 24-25; y [Manual de facilitación](#). 2011. Amnistía Internacional.



Business



Algunos aspectos clave para la facilitación exitosa del Programa P son los siguientes:

- Conocer con profundidad las características e idiosincrasias de los contextos donde se implementarán las sesiones socioeducativas, así como tener manejo de los idiomas locales. Cuando los/as facilitadores/as proceden de las mismas comunidades donde se está implementando el programa y/o son personas conocidas y respetadas, se crean más rápidamente relaciones de confianza y empatía.
- Contar con un buen manejo de los mensajes clave incluidos en las pautas de cada sesión, así como un compromiso comprobado de promover la no violencia en las parejas y familias.
- Comprender bien el marco general de los enfoques para reducir las desigualdades (ver el glosario), que orienta las sesiones educativas contenidas en el manual, así como el lenguaje que se utiliza. Se sugiere tener cuidado con el uso del lenguaje y con los términos técnicos que podrían generar, en algunos/as participantes, incomodidad o rechazo del contenido. A la vez, sin embargo, es importante que, cuando surjan conceptos técnicos (ya sea desde la facilitación o desde el grupo de participantes), el equipo de facilitación aclare cualquier malentendido. Por ejemplo, se observa que muchas personas asocian equivocadamente la palabra género con las orientaciones sexuales diversas. La realización de las sesiones 1 a 4 del manual contribuye a aclarar el concepto de género como un conjunto de normas construidas socialmente sobre los roles e identidades que otorgan oportunidades, derechos y acceso a recursos desiguales para hombres y para mujeres.
- Construir un clima seguro, respetuoso y de confianza para mantener la motivación a lo largo de las sesiones. El logro de los objetivos depende del ambiente que se construya. Los/las facilitadores/as tienen la responsabilidad de generar un ambiente propicio para el aprendizaje mutuo, en el que los y las participantes puedan sentirse con la comodidad necesaria para compartir y aprender de sus propias experiencias, y cuestionar las creencias arraigadas sobre la paternidad, la masculinidad y la distribución de responsabilidades entre hombres y mujeres.
- Establecer con los y las participantes una serie de acuerdos de convivencia, y recordárselos a lo largo del proceso de formación. Los acuerdos de grupo importantes se refieren a escuchar y mostrar respeto por las demás personas (por ejemplo, no hablar cuando otra persona está hablando, no hacer comentarios groseros o no hablar por teléfono), así como a la confidencialidad y a la participación activa.
- Animar al grupo de participantes a ser honestos y abiertos. No deben tener miedo a hablar de temas sensibles por temor a la burla de sus pares. Agradecer a quienes hayan compartido sus historias personales. Nunca obligar a nadie a participar en las actividades. En su lugar, intentar crear un ambiente en el que todo y toda participante se sienta cómodo/a.
- Tener presente la necesidad de comenzar siempre desde la experiencia del grupo, es decir, desde aquello que las personas saben, viven y sienten. Los conceptos deben trabajarse mediante un proceso progresivo y adaptado al contexto, la cultura y la realidad de los y las participantes. No se debe iniciar una sesión o liderar las actividades compartiendo conceptos teóricos; todo debe surgir de las experiencias de los/las participantes, y tu rol como facilitador/a es conectar lo mencionado con el mensaje clave de la sesión.
- No juzgar ni humillar a las personas por sus formas de pensar (actitudes/opiniones). Las personas facilitadoras deben orientar a los y las participantes a que reflexionen, compartan, conversen y aprendan de las experiencias de otros y otras. Esto implica que sean conscientes de su propia posición de poder, evitando actitudes autoritarias y críticas. Su papel no es el de enseñar ni castigar a nadie, tampoco el de imponer sus sentimientos u opiniones al grupo (aunque sí pueden compartir sus propias experiencias si éstas están alineadas con el mensaje clave). En caso de que los participantes compartan opiniones discriminatorias, racistas o que justifiquen la violencia contra las mujeres, niñas y/o niños, es necesario recordar que todas las personas han tenido distintas vivencias y han estado expuestas a diversas normas sociales que a menudo sostienen sistemas de opresión (con base en el sexo, la etnia, la clase y otras categorías identitarias). Su papel como facilitador/a no es juzgar ni retar a los/las participantes, sino facilitar un proceso en el que ellos/as se sientan cómodos/as y abiertos/as a escuchar otros puntos de vista y, mediante preguntas de reflexión dirigidas a ellos/as o al grupo, puedan cuestionar sus propias creencias.

- Regular la conversación del grupo y el tiempo que cada persona toma la palabra. En este sentido, el/la facilitador/a impide con delicadeza que una personalidad fuerte imponga, sutil o abiertamente, sus puntos de vista u opiniones al resto de participantes, e invita y anima a hablar a las personas que no acostumbran a expresar sus opiniones o son más tímidas, sin forzarlas ni insistir si prefieren no hacerlo. Si alguien empieza a apoderarse del grupo hablando demasiado tiempo, busque una oportunidad y diga amablemente: “Parece que tienes muchas experiencias valiosas que compartir con el grupo. ¡Eso es excelente! ¿Las demás personas tienen historias similares o diferentes que también quieran compartir?”.
- Más que cerrar temas o discusiones, el/la facilitador/a ayuda a abrir preguntas, conversaciones y reflexiones; anima a que, entre participantes, compartan sus percepciones, y así todas y todos puedan tomar conciencia de que hay distintas opiniones, creencias y comportamientos. Invita a la reflexión sobre creencias que presuponen la superioridad de los hombres, vinculándolas con sus efectos en las vidas de niñas, mujeres, personas diversas y en los mismos hombres. Motiva a iniciar procesos de reflexión personal y grupal que lleven al cambio y a la transformación cultural para un mejor relacionamiento.
- Manejar los dilemas o conflictos que pueden surgir en el grupo. Si surge un conflicto o alguien comparte una opinión discriminatoria, recuerde los acuerdos del grupo. Anime a otras personas a ayudar a mediar en la situación, preguntando al grupo qué piensan sobre el asunto o cómo sugerirían manejarlo. Cuando sea necesario, ofrezca respuestas breves a las preguntas y aclare la información errónea. Nunca juzgue a los/las participantes; respete que todos pueden tener diferentes creencias y permita que otros compartan.
- Ser sensibles y tener receptividad con los/as participantes, invitándoles a reflexionar y practicar en su día a día maneras más equitativas de pensar y de relacionarse, sin juzgarlos ni culpabilizarlos por sus formas de vida. Su rol no es enseñar ni castigar a nadie. Sea amable y cree una buena relación con sus participantes. Sea consciente de su propia posición de poder: evite actitudes sentenciosas y autoritarias. Nunca imponga sus emociones u opiniones al grupo.
- Hacer aportes personales a través de experiencias que ayuden a generar cuestionamientos sobre afirmaciones que justifiquen manifestaciones de la masculinidad dañina, y que permitan redireccionar la conversación hacia el tema central. Evitar compartir opiniones como si fueran verdades impuestas al grupo.
- Observar cuidadosamente las dinámicas de interacción y de poder entre participantes, para poder tomar decisiones y gestionar de la mejor manera los ritmos y el clima de la sesión. De esta manera, se propicia que quienes participan se expresen de forma libre, reforzando positivamente los comentarios que contribuyen a alcanzar los objetivos de la sesión.
- Incluir tanto movimiento físico como sea posible para que el grupo permanezca activo, alerta e interesado. Utilizar breves dinámicas lúdicas entre las actividades educativas para mantener el interés del grupo en los temas que se estén tratando. (Ver sugerencias de actividades abajo: *Rompehielos y activaciones*).
- Evitar que las discusiones se alejen demasiado del contenido que se aborda o que se centren en comentarios negativos. Una de las principales herramientas de facilitación que se puede utilizar es el “banco”, también conocido como “estacionamiento”. Aunque todas las discusiones son bienvenidas, si alguien plantea un tema que no puede abordarse en el tiempo asignado, escríbalo en un papelógrafo etiquetado como “Banco” o “Estacionamiento”. Es importante que estos temas se retomen en otro momento. Sin embargo, si el tema no está relacionado con el contenido del manual de formación, puede decir algo como: “Es un excelente comentario. No tenemos tiempo de abordarlo ahora, pero hablemos más de ello después de la sesión”. Igualmente, no se recomienda ahondar en comentarios negativos o discriminatorios, ya que el propósito es amplificar aquellos comentarios que aportan a la discusión. Al hacer énfasis en las buenas prácticas y opiniones, se puede generar reflexión en personas que, antes de participar, no las sostenían.

Lista de verificación personal para facilitadores

- ✓ **Sé muy claro sobre tu papel:** tu comportamiento, más que tus palabras, transmitirá que no eres el profesor, sino un compañero de aprendizaje.
- ✓ **Esté atento a sus ojos:** mantenga el contacto visual con los participantes.
- ✓ **Sé consciente de tu voz:** trata de no hablar demasiado alto, demasiado bajo o demasiado. Permite que los participantes conversen.
- ✓ **Sé consciente de tu lenguaje corporal:** considera dónde te sientas o te paras y otras formas en las que inconscientemente puedes ejercer una autoridad inapropiada.
- ✓ **Sé consciente de tu responsabilidad:** asegúrate de que todos tengan la oportunidad de ser escuchados y tratados por igual; fomentar las diferencias de opinión, pero desalentar las discusiones; frenar a los que dominan; atrae a los que dudan.
- ✓ **Tenga en cuenta cuándo se necesita estructura:** explique y resuma cuando sea necesario; decida cuándo extender una discusión y cuándo pasar al siguiente tema; recuérdelo al grupo cuando se salgan del tema.
- ✓ **Asegúrese de hacer preguntas abiertas y apropiadas,** utilizando un lenguaje apropiado.
- ✓ **Sé consciente de tu poder y compártelo:** pide a los demás que asuman responsabilidades siempre que sea posible (por ejemplo, tomando notas, manteniendo el tiempo e, idealmente, dirigiendo la discusión).
- ✓ **Familiarízate con el contexto cultural** de los participantes y el tema que se tratará.
- ✓ **Recuerda que estás facilitando la conversación y reflexión,** no dando una cátedra o charla, y promueve la participación de los participantes.
- ✓ **¡Sé creativo y flexible!**

Adaptado de: N Flowers et al., The Human Rights Education Handbook: Effective practices for learning, action and change



Abordando temas delicados o tabú y lidiando con situaciones difíciles⁹

Los procesos de formación con enfoque transformador de las desigualdades suelen abordar temas sensibles y culturalmente tabú. Si los y las participantes se inquietan, pierden la concentración, intentan sabotear la discusión y el diálogo, o caen en comportamientos agresivos, esto puede ser, a menudo, una señal de que sienten cierta amenaza frente a los temas sensibles que se están tratando.

Durante la facilitación, puede utilizar estratégicamente su experiencia personal con temas tabú para ayudar a que los y las participantes vinculen estereotipos o temas tabú con experiencias vividas por personas, y así estimular la apertura a participar más plenamente en el proceso de aprendizaje.

Debe desafiar siempre las declaraciones polémicas o escandalosas, y permitir que se exploren los prejuicios que se esconden tras dichas declaraciones. Evite entrar en un conflicto directo o en discusiones de “ojo por ojo”. Con participantes individuales, evite confrontarlos directamente; en su lugar, invítelos/as a explicar **por qué**

se sienten así o a compartir alguna experiencia que los haya llevado a pensar de esa manera. Cuando lo hayan hecho, pregunte al grupo si están de acuerdo o si tienen otras opiniones o perspectivas sobre el tema. En caso contrario, presente una opinión alternativa para estimular el debate y la discusión. Al final de la conversación, cite estadísticas o ejemplos concretos, si es posible, para aclarar el tema, pero sin humillar ni menospreciar a quien o quienes hayan hecho la declaración polémica. El objetivo no es demostrar que su opinión es equivocada, sino promover un proceso de reflexión para que ellos/as mismos/as cuestionen las creencias y opiniones que sostienen.

En la mayoría de los casos –sobre todo cuando las declaraciones se refieren a estereotipos, normas o fobias culturales profundamente arraigadas– es muy poco probable que los y las participantes cambien abierta e inmediatamente de opinión. Sin embargo, si estas expresiones se abordan de manera estratégica, en un ambiente donde el grupo pueda cuestionarlas sin sentirse atacado, los y las participantes estarán más dispuestos a replantearse estos temas más adelante.

Tenga en cuenta que algunos temas muy sensibles pueden abordarse con humor: sepa cuándo reírse y cuándo escuchar, y mantenga una actitud abierta ante opiniones que pueden no reflejar sus propios valores (como las relacionadas con el alcohol, las drogas o el comportamiento sexual).

⁹ Texto adaptado de [Manual de facilitación](#). 2011. Amnistía Internacional. Página 30



Cómo tratar los sentimientos y las emociones que pueden expresar participantes¹⁰

Antes de empezar procesos de formación, elabore una lista de los recursos de apoyo emocional disponibles en la localidad, a los que pueda remitir a participantes en caso necesario. Recordar y compartir experiencias pasadas puede provocar una gran variedad de emociones en los/las participantes y entre sí, y deben sentirse capaces de expresarlas libremente. Lo mismo puede ocurrir al reflexionar y analizar situaciones de abuso de poder, violencia y discriminación. Cuando alguien comparta historias personales emotivas, muestre su aprecio, comprensión y empatía.

Para algunos y algunas, estas conversaciones pueden provocar sentimientos de tristeza, ira, culpa y vergüenza, que pueden expresar llorando. No tenga miedo de permitir que los y las participantes compartan sus emociones o lloren.

Reconozca la emoción que están compartiendo y muestre empatía. Es importante dejarles compartir sin apurarles, pero, cuando sienta que ya han terminado de hablar, agradezca su participación y siga adelante, permitiendo la intervención de otras personas y manteniendo el flujo de la actividad.

Si algún o alguna participante necesita ayuda, puede hablar de manera individual después de la sesión, para proporcionarle información sobre dónde puede buscar apoyo, refiriéndose a la lista de recursos recopilada.

La franqueza y la honestidad a la hora de compartir sentimientos y emociones son indicativas de un entorno de confianza y seguridad, e imprescindibles para lograr la cohesión del grupo. También son fundamentales para reconocer el daño y el perjuicio que la violencia y la discriminación causan a las personas.



¹⁰ Texto adaptado de [Manual de facilitación](#), 2011. Amnistía Internacional. Página 31

Respondiendo a las revelaciones de violencia y otros casos que necesiten derivación¹¹

En la sesión, si algún/a participante revela o se conecta con alguna experiencia de vida dolorosa, puedes sentarte a su lado y preguntar si quiere compartir ese recuerdo sin presionarlo/a. Procura que el grupo escuche atentamente y con respeto.

Si un/a participante revela que sufre violencia, lo más importante es que sigas los siguientes pasos:

- Escucha con empatía, valide su experiencia y sus preocupaciones. Sé sensible.
- Conozca los servicios disponibles en la red local, ten una copia impresa.
- Si la persona quiere consultar, haz una derivación vincular.
- Muéstrale tu afecto y preocupación por cómo se siente.
- Procura que la persona se sienta tranquila, apoyada y conectada con otras personas.
- Discrimina si hay riesgo actual e inminente de violencia grave.
- Conversa el caso con tu supervisor/a.
- Al final de la sesión, quédate un rato acompañando a la persona y pregúntale cómo está. También puedes sugerir al grupo que lo/a apoye. En la sesión siguiente, pregúntale cómo estuvo después de la sesión y durante la semana.

- Durante las próximas sesiones, pregúntale cómo está. Si la revelación ha sido en el grupo, recuerda al grupo los compromisos de respeto y confidencialidad.

Si quien revela es una mujer:

- Transmítele confianza en sí misma y dile que ella puede ayudarse y buscar ayuda. Apóyala en lo que ella decida hacer.
- Dile, a ella y al grupo, que existen servicios especializados en la comunidad para ayudar a mujeres que viven situaciones de violencia de pareja, y entrégale la información.
- Si se trata de violencia de pareja, comunícale claramente que ella no es responsable de la violencia que sufre a manos de su pareja. Que ella puede ser la EXCUSA, pero nunca la RAZÓN para que él sea violento.

Con una mujer víctima de violencia de pareja lo que NO debes hacer es:

- Intentar resolver sus problemas.
- Convencerla de dejar una relación violenta.

¹¹ Adaptado de Aguayo, F., y Kimelman, E. 2016. [Programa P Bolivia: un manual para la paternidad activa](#), Washington, DC: Banco Interamericano de Desarrollo. Páginas 47-49

- Convencerla de acudir a servicios como la policía o el juzgado.
- Hacer preguntas detalladas que la fuercen a revivir experiencias dolorosas.
- Pedirle que analice qué pasó y por qué.
- Presionarla para que te cuente sus sentimientos.
- Culpabilizarla de la violencia.
- No respetar su voluntad y decisiones.

Estas acciones podrían producir más malestar que ayuda.

Si quien revela es un hombre:

- Si la revelación de haber sufrido violencia es hecha por un hombre en el grupo de taller, no permitas que el grupo trivialice el tema o haga bromas.
- Recuerda que, en casos de revelaciones de violencia, es fundamental respetar la confidencialidad. Asegúrate de que todo el mundo es consciente de que lo que se comparte en el grupo no debe salir de éste, ya que es clave para garantizar la seguridad de las víctimas. Cualquier revelación de violencia puede consultarse con los/las supervisores, pero nunca con alguien de la comunidad. Cualquier acción a seguir debe decidirse entre el facilitador/a y su supervisor/a. Si la revelación es realizada dentro del grupo, deben recordarse las reglas de respeto y confidencialidad.
- Las excepciones al principio de confidencialidad se aplicarán si un/a participante revela que hará daño a alguien o a sí mismo/a, o cuando la integridad o la vida de alguien corra peligro inminente.

Si un/a participante revela que hará daño a alguien:

1. Habla con tu supervisor/a para determinar cómo contactar y apoyar a la persona en peligro y vincularla con los servicios disponibles en la comunidad a los que acudir en busca de ayuda.
2. Haz una derivación vincular: entrégale información sobre la institución a la que acudir. Si la persona decide asistir, llame a una persona en dicha institución por teléfono y avíseles de que el/la participante (Nombre) acudirá, encomendándoles a recibirla con calidez.

3. Avisa inmediatamente después de la sesión a tu supervisor/a para que pueda darle seguimiento al caso.

En el caso de los grupos con hombres, considera que no es el lugar para contar detalles sobre el ejercicio de la violencia contra la mujer. Eso puede reforzar ideas sobre la supuesta superioridad masculina que legitima la violencia. En estos casos, el foco debe ponerse en el manejo de la rabia, en el manejo de la violencia, en el daño que puede causar, en que se responsabilicen de sus actos y en cómo asegurar que no corran peligro las eventuales víctimas.

Si un/a participante revela problemas severos de salud mental:

Si se tratara de algún/a participante que requiera apoyo especializado por revelar ideación de suicidio o mostrar síntomas de depresión severa, haga contención en la sesión y, cuando ésta acabe, entréguele información a donde acudir para recibir apoyo especializado y convérsalo con tu supervisor/a.

Recuerde que el/la facilitador/a no es consejero psicológico ni terapeuta de los/las participantes, pero sí puede ofrecer información.

Si un/a participante revela que se hará daño a sí mismo/a:

1. Ofrece contención a la persona, durante y después de la sesión.
2. Entrega información de los servicios disponibles en la comunidad adonde acudir en busca de ayuda.
3. Haz una derivación vincular: entrégale información sobre la institución a la que acudir. Si el/la participante decide asistir, llama a una persona en dicha institución por teléfono y avíseles de que el participante (Nombre) acudirá, encomendándola a recibirla con calidez.
4. Avisa inmediatamente después de la sesión a tu supervisor/a.

Algunos dilemas de procedimiento ético:

Se privilegiará que las acciones a tomar sean con el consentimiento de la persona. En caso de personas que no quieran tomar acciones frente a riesgos severos e inminentes, la decisión la tomará un comité formado por el equipo técnico del proyecto.



Conformación y capacitación de los equipos de facilitación



Conformación, requisitos y funciones de los equipos de facilitación

- ➔ Establecer pequeños equipos de facilitación conformados por personas con experiencia en los temas del Programa P y en la aplicación de procesos educativos con enfoque para reducir las desigualdades. Cada equipo debe consistir, preferiblemente, en un hombre y en una mujer. Contar con equipos facilitadores que son padres/madres podría favorecer la implementación del programa, pero no es obligatorio.
- ➔ Asegurar que los equipos de facilitación, si son trabajadores/as de ONGs, asumirán los procesos de implementación del Programa P como parte de su perfil de trabajo y reconocer sus tiempos de recompensa si las capacitaciones o sesiones con padres/madres se llevan a cabo durante fines de semana y/o fuera de horas laborables.
- ➔ Asegurar que los mismos equipos facilitadores puedan permanecer con los mismos grupos de participantes durante todo el proceso de implementación del Programa P.

- ➔ Tomar en cuenta que algunos/as participantes faltarán a una o más de las sesiones socioeducativas por diferentes razones (compromisos de trabajo y/o familiares, enfermedad). Para fortalecer su vínculo con el grupo y animar a que vuelvan, después de cada sesión se podría compartir por WhatsApp un breve resumen de la sesión, el mensaje clave y materiales complementarios.
- ➔ Promover buenas relaciones con la comunidad y promocionar el programa P dentro de la comunidad para que haya conocimiento sobre los objetivos y contenidos del programa y aceptación de los mismos.
- ➔ Conseguir un espacio conocido, seguro y accesible en la comunidad (aula de escuela, iglesia, casa comunal) para realizar las sesiones con los padres hombres y sus parejas. En la medida de lo posible, hay que asegurar que el local seleccionado cuente con las comodidades necesarias para el éxito de las sesiones educativas, como por ejemplo; privacidad, espacio amplio y agradable, ventiladores o aires acondicionado, sillas cómodas, etc.
- ➔ Asegurar personal para el cuidado de niñas y niños durante las sesiones de parejas (guardería).
- ➔ En caso de poder implementar mediante los servicios de las Unidades de Salud de la Familia (USF), se recomienda garantizar lo siguiente:
 - ✓ Lograr el compromiso de la dirección de cada USF, planteando el Programa P como componente de la labor de las USF capaz de aportar a mejores resultados en materia de salud y cuidado materno-infantil, y como una oportunidad para promover servicios de salud para hombres.
 - ✓ Concientizar a todo el personal de las USF sobre el porqué y los beneficios de la promoción de paternidades involucradas, equitativas y afectivas, para minimizar resistencias al tema y aportar a que haya receptividad en la atención y los servicios que ofrecen las USF. Para su realización, se puede, con algunas adaptaciones, utilizar de manera particular, las sesiones 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12 y 13.
 - ✓ Gestionar la posibilidad de realizar las sesiones socioeducativas en horarios extendidos o fines de semana, reconociendo este tiempo como adicional a la jornada de trabajo o brindando algún beneficio por la labor extendida.
 - ✓ Identificar entre el personal las USF a varones con potencial para facilitar las sesiones educativas e incluirlos como facilitadores, garantizando su formación integral en los temas del Programa P y en el manejo de la metodología participativa, transformativa.
 - ✓ Gestionar algún reconocimiento o acreditación para el personal que se capacita e implementa el Programa P.
 - ✓ Priorizar a que los/las trabajadores/as de las USF que participan en la facilitación de las sesiones socioeducativas estén sensibilizados con los temas principales del programa y que tengan compromiso con las relaciones equitativas entre hombres y mujeres.

- ✓ Velar por la inclusión en los equipos de facilitación del Programa P a personal médico de las USF (doctores/as, enfermeras/os, psicólogos/as, técnicos/as, etc.) a la par de los/las agentes comunitarios/as (particularmente para la implementación de las sesiones 5, 9, 12, 14 y 15). Esto permite equilibrar las responsabilidades entre el personal de las USF, aumentando la autoconfianza de los/las agentes comunitarios/as y permitiendo responder a cualquier inquietud de índole biomédica que podría presentarse.
- ✓ Brindar acceso a la base de datos de mujeres embarazadas de la localidad para realizar proceso de convocatoria.
- ✓ Brindar acceso o gestionar un salón adecuado para la realización de las sesiones socioeducativas. Este debe ser privado y libre de tránsito. En caso de que no pueda ser dentro de la USF, se podría gestionar algún salón comunitario mediante convenios.
- ✓ Participar en eventos comunitarios que se podrían organizar, como por ejemplo el lanzamiento del Programa P en las comunidades, acto de clausura, etc. – para que estén informados/as y para estimular su interés en el Programa P.
- ✓ Exhibir materiales que promueven el programa y paternidades corresponsables y cuidadoras en las instalaciones de las USF, incluyendo la campaña de paternidades-MenCare.
- ✓ Promover y contribuir con materiales sobre sus servicios de atención para los hombres.





Formación de Facilitadores/as (FdF)

Para maximizar el éxito del Programa P es importante capacitar a los/las facilitadores/as en el uso de este manual para fortalecer su dominio del contenido temático y de la metodología, y para planificar su implementación. Sería oportuno, también, contar en dichas capacitaciones con la participación de personas de las USF quienes tendrían un rol en la facilitación de algunas de las sesiones socioeducativas, y de ser posible con todo el personal relevante de las USF.

Para ello, la(s) organización(es) promotora(s) de Programa P, en colaboración con otros/as especialistas en equidad, violencia contra las mujeres, atención prenatal, etc., según sea necesario, pueden facilitar un taller de **formación de facilitadores/as (FdF)** haciendo uso de las actividades incluidas en el manual. Esto permite que los/las facilitadores/as lo experimenten inicialmente como participantes y que pasen por un proceso de autorreflexión con respecto a sus propias experiencias, creencias y tensiones en cuanto a la igualdad entre hombres y mujeres, la masculinidad y la paternidad. El taller FdF también ayuda a profundizar su compromiso con la igualdad y contribuye a su comprensión de la estructura del manual, su contenido temático y los enfoques metodológicos de las sesiones educativas y de sus respectivas actividades.

Podría ser beneficioso contar con la participación de un/a psicólogo/a en el equipo que imparta la capacitación FdF para poder orientar sobre técnicas básicas de primeros auxilios psicológicos y el manejo de estrés, emociones y conflictos. A la vez, es importante que equipos de facilitación del Programa P sepan distinguir entre su rol de facilitadores/as de procesos socioeducativos y el de psicólogos/as – y saber cuándo, de ser necesario, derivar a personas a servicios de apoyo psicológico.

El taller FdF debe enfocarse en lograr y/o reforzar varias áreas interconectadas:

- ➔ Conocimiento del contenido temático en el manual.
- ➔ Comprensión de la estructura de las sesiones educativas, sus respectivas actividades y de la forma en éstas deben llevarse a cabo.
- ➔ Actitudes y comportamientos equitativos en los/as facilitadores y compromiso con la igualdad entre hombres y mujeres y la no violencia.
- ➔ Conocimiento de los enfoques para reducir las desigualdades y de las metodologías participativas y vivenciales y habilidades para su facilitación en lugar de los enfoques de enseñanza tradicionales (escolares) y énfasis biomédico.
- ➔ Gestión de sentimientos y emociones que podrían experimentar los/as participantes, de temas tabúes y de conflictos.
- ➔ Familiarización con los instrumentos y procedimientos de monitoreo y evaluación.
- ➔ Detección y denuncia de la violencia contra las mujeres/violencia de pareja y apoyo a las víctimas/supervivientes de la violencia contra las mujeres/violencia de pareja.



Es vital disponer de tiempo suficiente para la formación adecuada e integral de los equipos de facilitación, que puede durar un mínimo de entre 4 y 5 días.

La(s) organización(es) promotora(s) del Programa P también pueden suministrar apoyo y acompañamiento técnico a los equipos de facilitación durante la fase de implementación del Programa P, de forma presencial y/o virtual. Esto permite que los y las facilitadoras/as vayan reflexionando sobre su práctica educativa a lo largo del proceso, articulando aprendizajes significativos que aporten a maximizar la calidad de las sesiones educativas.

Asimismo, las organizaciones promotoras del Programa P pueden supervisar/monitorear sesiones seleccionadas y dar retroalimentación inmediata a los equipos de facilitación para mejorar su dominio de aspectos de contenido y metodología para la implementación de las próximas sesiones. Del mismo modo, también pueden organizar encuentros periódicos (por ejemplo, después de las sesiones 2, 5, 8 y 10) para que los facilitadores evalúen su desempeño y aprendan mutuamente tanto sobre el contenido temático como sobre las habilidades de facilitación.

El apoyo entre pares y el aprendizaje continuo entre facilitadores/as se pueden lograr alentando a los y las facilitadores de la misma comunidad o de comunidades vecinas a preparar sesiones conjuntamente y compartir cualquier comentario (por ejemplo, a través de grupos de WhatsApp) sobre los éxitos y desafíos relacionados con la ejecución de las sesiones.

Al seleccionar a los y las facilitadores, deben tenerse en cuenta los siguientes criterios:

- Conocimientos de las comunidades/territorios donde se llevarán a cabo las sesiones del Programa P, y/o residentes en esas comunidades.
- Compromiso con la igualdad entre hombres y mujeres y los derechos humanos.
- Familiarización con el uso de metodologías participativas y enfoques de aprendizaje experiencial.
- Buenos niveles de alfabetización.
- Miembros/as respetados de la comunidad, aceptables para los y las participantes y líderes locales.
- Comprometidos/as con enfoques y prácticas de crianza positiva y la no violencia.
- Compromiso con la igualdad entre hombres y mujeres y la no violencia contra las mujeres (causas, consecuencias y prevención).
- Firme compromiso con la no violencia contra las mujeres, las niñas y los niños.

Monitoreo y Evaluación



Monitoreo

Al contar el Programa P con un proceso estructurado de sesiones y actividades, se pueden monitorear con facilidad aspectos de mayor interés (como, por ejemplo, el número o porcentaje de facilitadores/as con formación, cuántas sesiones se realizaron y la cantidad de participantes que asistieron a cada una). Esto ayuda a identificar desafíos, barreras y oportunidades a medida que se implementa el Programa P.

Esto puede lograrse fácilmente utilizando herramientas de recopilación de datos y documentación de apoyo, como hojas de asistencia y fotos o breves informes de las actividades de formación.

Para monitorear el desempeño de los/as facilitadores/as y registrar lecciones aprendidas, el personal técnico de las organizaciones impulsoras del Programa P puede realizar visitas de observación o supervisión a sesiones educativas seleccionadas. Esto permite identificar y abordar rápidamente los problemas que vayan surgiendo.

Es preciso llevar a cabo dichas acciones de monitoreo y observación de manera discreta, para no generar interrupciones ni distracciones. Después de la sesión, la retroalimentación constructiva sirve de insumo para mejorar el desempeño de los/as facilitadores/as y aumentar su confianza y capacidades para la implementación de las sesiones del Programa P.

Los equipos de facilitación también pueden valorar su propio desempeño después de cada sesión educativa, para identificar lo que les funcionó bien y aquellos aspectos que pueden mejorar o con los cuales podrían necesitar apoyo.



Evaluación

Al contar el Programa P con un conjunto de resultados esperados (cambios deseados inmediatos e intermedios), se hace factible diseñar y ejecutar herramientas de **evaluación** para conocer los resultados y el impacto global de la implementación de las sesiones educativas. Por lo general, esto consiste en constatar los cambios que han experimentado los y las participantes como producto de su asistencia a las sesiones educativas:

- a Midiendo el grado de aumento en sus conocimientos, destrezas y habilidades.
- b Determinando los cambios experimentados en materia de actitudes, prácticas y comportamientos equitativos de hombres y mujeres, y en las relaciones entre sí.
- c Para medir el aumento de los conocimientos, destrezas y habilidades de quienes participan en el Programa P, así como los cambios en sus actitudes, prácticas y comportamientos, es común administrar encuestas a los y las participantes antes y después de su participación.

Por lo general, la encuesta previa se aplica al inicio de la implementación del Programa P, y la encuesta posterior se aplica al final de la última sesión. El análisis comparativo de las respuestas previas y posteriores permite conocer los cambios experimentados.

El conjunto de resultados esperados (cambios deseados inmediatos e intermedios), que se encuentra en la sección “Teoría de Cambio” de este manual, permite elaborar los instrumentos de encuesta.

Dichos instrumentos podrían incorporar escalas ya validadas para medir actitudes equitativas (por ejemplo, la Escala de Actitudes Equitativas de Género, o GEM por sus siglas en inglés), actitudes y prácticas en torno a la violencia (por ejemplo, la Encuesta Demográfica y de Salud –EDS– o el estudio multinacional de la OMS sobre la salud de la mujer y la violencia doméstica), y otros temas de interés.

También se pueden evaluar, junto con los y las participantes, aspectos del proceso de ejecución de las sesiones educativas (manejo del contenido, aplicación de la metodología, logística, etc.), incluida la eficacia de la facilitación. Esta evaluación puede realizarse en plenario al finalizar cada una de las sesiones educativas, sin necesidad de contar con instrumentos impresos.

Los insumos generales pueden utilizarse para hacer los ajustes necesarios en las próximas sesiones educativas.

Asimismo, al final del proceso de todas las sesiones del Programa P, se puede facilitar una evaluación colectiva de todo el proceso con el grupo de participantes, con los siguientes objetivos:

- Evaluar su satisfacción general con el Programa P, los estilos de facilitación, las técnicas y métodos utilizados, y la participación en grupo.
- Reflexionar sobre los nuevos conocimientos adquiridos y su utilidad para la vida cotidiana y la puesta en práctica de modelos de paternidades involucradas y afectuosas.
- Identificar los cambios que se han producido en la pareja y en la familia, así como otros que pueden implementarse en el futuro en materia de crianza y cuidado de los/las hijos/as.

También pueden organizarse grupos focales y/o entrevistas en profundidad con los y las participantes un tiempo después de finalizar las sesiones educativas del Programa P (por ejemplo, tres o seis meses más tarde), una vez que los y las participantes hayan tenido la oportunidad de aplicar los nuevos aprendizajes y compromisos en sus hogares.



Al plantear acciones de evaluación, es preciso tener en cuenta condiciones prácticas, como el tiempo necesario para preparar y administrar los instrumentos de evaluación, el tiempo que los y las participantes podrían tener disponible para responder a las preguntas y/o conversar colectivamente y, de ser pertinente, garantizar la confidencialidad para maximizar la calidad de los resultados.

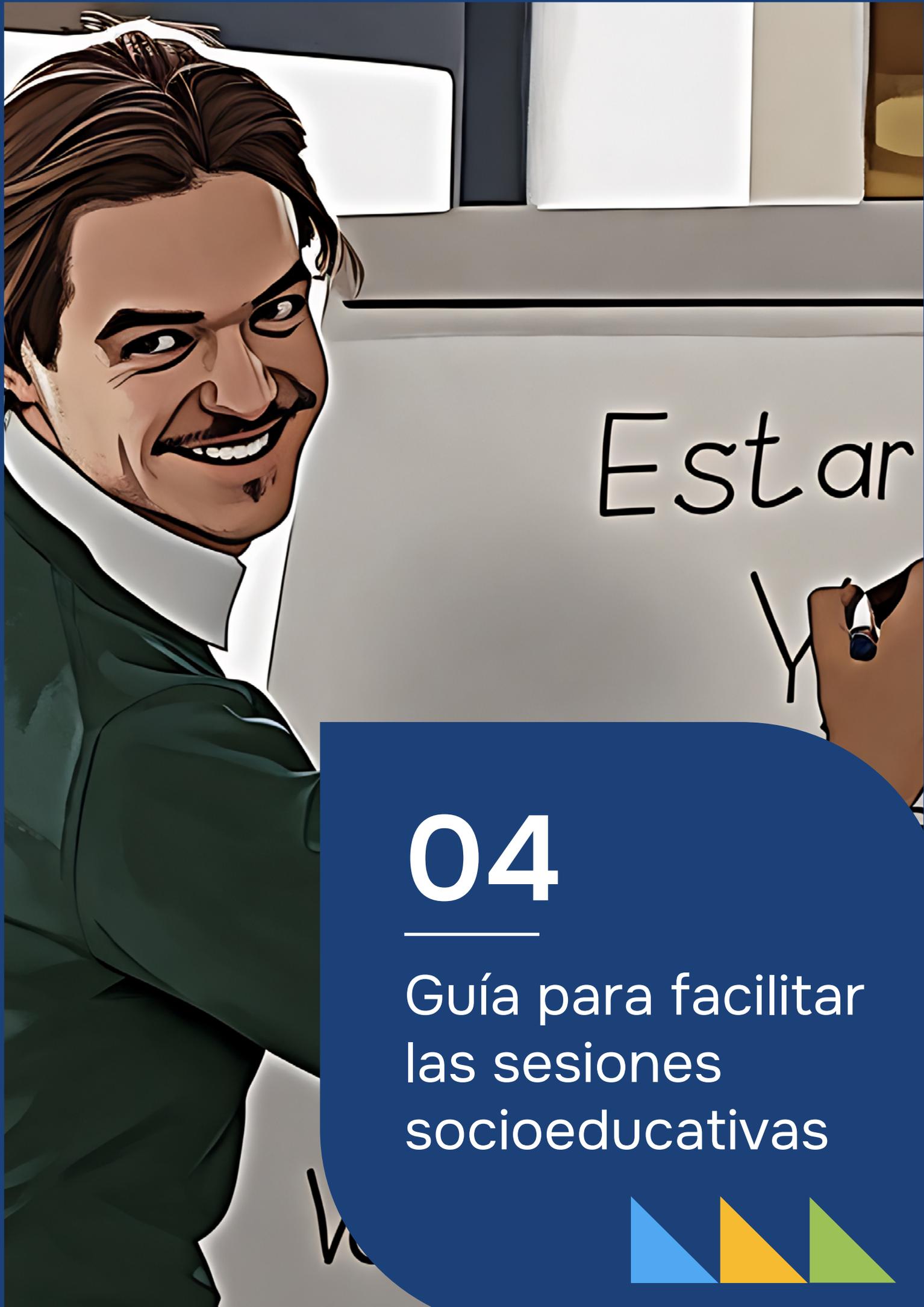
Asimismo, es importante en la preparación de encuestas y otros instrumentos de monitoreo y evaluación, asegurar que éstos son ‘amigables’ a los/as participantes:

- Con preguntas claras y concisas y lenguaje accesible, no técnico;
- En el idioma preferido de los/as participantes (guarani);
- Aplicadas por personas que pueden generar empatía y confianza, (por ejemplo de una edad similar o mayor a los/as participantes, conocedoras de la cultura local, consideradas ‘pares’, etc.).
- Que no sean instrumentos muy largos y que puedan aplicarse sin tomar demasiado tiempo.
- Que no sean formatos digitales para personas con poca experiencia en el uso de tecnologías ‘inteligentes’.
- Que las personas encargadas de la aplicación de los instrumentos hayan sido capacitadas en su adecuada aplicación.

En procesos en los cuales haya variación en la participación y/o deserción de algunos/as participantes, es preciso no depender exclusivamente de las encuestas pre y post aplicadas en la primera y la última sesión socioeducativa, ya que la cantidad de participantes que terminan completando ambas encuestas puede ser un porcentaje bajo del total.

Por lo tanto, se puede considerar la aplicación de la encuesta inicial (pre) a participantes que inicien, por ejemplo, en la segunda o tercera sesión, durante los recesos o por vía telefónica.





04

Guía para facilitar
las sesiones
socioeducativas



En este capítulo se encuentran los diseños metodológicos para la facilitación de las 15 sesiones que conforman el **Programa P.**

QUIÉNES PARTICIPAN



LA CONFIRMACIÓN DEL EQUIPO FACILITADOR



EL TIEMPO NECESARIO PARA SU EJECUCIÓN



EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN



LOS MATERIALES Y RECURSOS QUE SE REQUIEREN



LA PREPARACIÓN PREVIA SUGERIDA



LAS ACTIVIDADES QUE CONFORMAN LA SESIÓN Y EL TIEMPO QUE SE NECESITA PARA CADA UNA DE ELLAS.



Al final de este capítulo se encuentra una serie de **rompehielos y dinámicas de animación** que se pueden realizar al inicio, al final o entre las actividades socioeducativas de cada sesión, o también cuando hay algún tipo de bajón de energía o de concentración en el grupo de participantes.

Sesión introductoria al Programa P



PARTICIPANTES

Parejas



FACILITACIÓN

Facilitadores hombre y mujer



TIEMPO

1 hora y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Crear un espacio de confianza y confidencialidad entre los y las participantes e iniciar a cuestionar las normas sociales rígidas.



MATERIALES

Bola de mecate
Papelógrafos con los encabezamientos “Expectativas” y “Trabajando conjuntamente”
Papelógrafos en blanco
Marcadores
Cinta

PREPARACIÓN PREVIA

Espacio suficiente para que los/as participantes formen un círculo. (Si está utilizando un salón de clases u otro espacio comunitario, las sillas y mesas deberán retirarse y apartarse del camino).

ACTIVIDADES

Actividad 0.1

La telaraña

🕒 20 minutos

Actividad 0.2

Visión de familia

🕒 40 minutos

Actividad 0.3

Presentación del Programa P

🕒 20 minutos

Actividad 0.4

¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 0.1

La Telaraña¹²



TIEMPO
20 minutos

OBJETIVOS
Conocerse y crear un ambiente de confianza y colaboración.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1 Introducción a la telaraña

5 minutos

1. Pida a los/as participantes que formen un círculo (de pie). Explica que lanzarás una bola de mecate a alguien en el círculo, sosteniendo el extremo del mecate en su mano. Quien reciba la bola de mecate dirá:
 - Su nombre y de dónde es.
 - Por qué ha venido hoy.

¹² Adaptado de la actividad "La telaraña de un padre" del Manual del Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013).



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

(Leer internamente antes de la sesión)

- Los/as participantes lanzarán y atraparán una bola de mecate durante esta actividad, así que rastree el mecate para que no se enrede.
- Algunos/as participantes pueden dejar caer la bola de mecate. Eso está bien, simplemente pídeles que lo recojan y continúen.
- Asegúrese de que los/as participantes sean lo más breves y precisos posible cuando reciban la bola de mecate especialmente si hay 20+ personas participando. Esta actividad debe ser rápida.

PASO 2

La Telaraña: Expectativas y presentaciones

🕒 25 minutos

1. Lanza la bola de mecate a uno/a de los/as participantes en el círculo mientras sostienes el extremo del mecate con la otra mano. Pídele a esa persona que comparta quién es, de dónde viene y por qué ha venido hoy.
2. Cuando lo haya hecho, pídele que lance la bola de mecate a otro/a participante, sosteniendo la bola de mecate desenrollada en la otra mano.
3. Repita esto hasta que todos los/as participantes hayan participado.
4. Invite a los/as participantes a compartir reflexiones sobre la “telaraña” que han tejido. ¿Qué observaron, sintieron o encontraron interesante mientras hacían el ejercicio?



Actividad 0.2

Visión de familia¹³ (Tesapyso pehënguera rehe)



TIEMPO
40 minutos

OBJETIVOS
Reflexionar sobre las metas de hombres y mujeres para sus hijos/as y su familia y cómo pueden trabajar de forma conjunta para lograr su visión familiar a largo plazo.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1 Reflexionando en pareja

20 minutos

1. Explique que en esta actividad cada pareja pensará en las metas que tiene para su familia y creará una visión familiar compartida para el futuro.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Haga esfuerzos para que todas las personas puedan participar, poniendo atención a que las personas con tendencia a dominar la palabra no lo hagan.
- De ser necesario, realizar algunos ejercicios dinámicos para relajar a los/as participantes y crear un ambiente seguro, de confianza, y ameno a la participación de todo el grupo.

¹³ Adaptado de MenCare, Manual del facilitador de Bandebereho, Actividad 10.2

2. Pida a los participantes que cierren los ojos. Lea las siguientes declaraciones en voz alta lentamente para que los miembros del grupo puedan considerar cada oración a medida que usted las lee.
 - “Imagínate que es dentro de 5 años.”
 - ¿Cuáles son las cosas que esperas haber logrado en ese tiempo?
 - ¿Qué esperas para tí? ¿Para tu pareja? ¿Para tus hijos/as?
 - ¿Cómo son tus relaciones con tu pareja y tus hijos/as?
 - ¿Cómo se cuidan mutuamente? ¿Cómo se ayudan entre sí? ¿Cómo se hablan y se escuchan?”
3. Pida a los participantes que mantengan los ojos cerrados y piensen en esta visión para el futuro y en cómo se ven.
4. Después de unos minutos, pida a los y las participantes que se dirijan a su pareja/cónyuge (si está presente en la reunión) y compartan su visión de la familia. Cada pareja, empezando por la compañera, debe tomarse unos minutos y describir su visión de la familia.
5. Durante ese tiempo, el otro miembro de la pareja debe sentarse en silencio y escuchar lo que su pareja está compartiendo. Después, las parejas cambiarán de lugar: el hombre compartirá su visión mientras su pareja escucha.

PASO 2

Compartiendo en plenario

🕒 20 minutos

1. Después de que todas las parejas hayan compartido su visión entre sí, pida a todos/as que regresen al círculo.
 - ¿Cómo te sentiste al compartir tu visión con tu pareja?
 - ¿Cómo te sentiste al escuchar la visión de tu pareja?
 - Cuando compartiste tu visión familiar con tu pareja, ¿tus visiones eran similares o diferentes?
 - ¿Hubo algo sorprendente?
2. Pregunte al grupo:
 - ¿Es común que hombres y mujeres hablen de la visión que tienen para el futuro de su familia y cómo pueden trabajar juntos para lograrlo? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Qué tan importante es que hombres y mujeres tengan una visión compartida y trabajen juntos para el desarrollo y bienestar de la familia?
 - ¿Crees que este ejercicio será útil para tu familia? ¿Por qué?
 - ¿De qué manera su participación en estas reuniones puede ayudar a contribuir al logro de su visión familiar?
3. Facilite la reflexión y el análisis con las siguientes preguntas (las que parecen ser más aptas para el grupo):
4. Agradezca a los participantes por compartir sus experiencias e ideas.
5. Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:
 - La comunicación en la pareja es importante para establecer metas para su familia. Los hombres y las mujeres que trabajan conjuntamente como pareja, apoyándose mutuamente en el trabajo, con las responsabilidades del hogar y alentándose entre sí pueden ayudarse a lograr su visión de familia y mejorar la salud, la felicidad y la prosperidad de su familia.

Actividad 0.3

Presentación del Programa P



TIEMPO
40 minutos

OBJETIVOS
Conocer los objetivos y las sesiones propuestas del Programa P.

PASOS POR SEGUIR

1. Presenten al grupo los objetivos del Programa P.

- Mejorar las competencias parentales para favorecer relaciones positivas y de cercanía entre padres, madres y sus hijas/os.
- Promover el diálogo, las decisiones compartidas, el buen trato en la vida de pareja y de familia, y prevenir el ejercicio de la violencia (física, psicológica, sexual, económica, control, etc.) contra las mujeres, así como el maltrato infantil.
- Incentivar a los hombres para que asuman la corresponsabilidad junto a sus parejas, en la distribución del trabajo doméstico y las de cuidado y crianza de sus hijos/as.
- Promover actitudes y comportamientos en base a la igualdad entre hombres y mujeres y mejorar la salud de la familia y la calidad de las relaciones.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Aliente a los/las participantes a que hagan preguntas sobre cualquier cosa que no entiendan bien.

2. Presentar el resumen de las 10 sesiones que se llevarán a cabo durante los próximos 6 meses, señalando el contenido temático de cada sesión, las sesiones que serán mixtas (para parejas), y las que serán solo para los hombres.

SESIÓN	PARTICIPANTES
0 Sesión 0: Sesión introductoria al Programa P	Parejas
1 Sesión 1: La caja del ser humano (Pe yvypóra ryru)	Parejas
2 Sesión 2: Paternidades involucradas y afectuosas (paternidad-kuéra rehegua ha mborayhúpe)	Hombres
3 Sesión 3: Rol de los hombres durante el embarazo (Mba'e ojapo va'erã kuimba'e hyeguasuramo hembireko)	Parejas
4 Sesión 4: Cuidar a un/a bebé recién nacido (ryeguasú tesaĩ)	Parejas
5 Sesión 5: Compartir responsabilidades en el hogar (Ógapegua rembiapo {emboja'o})	Parejas
6 Sesión 6: El significado del poder (Mba'epa heise poder)	Hombres
7 Sesión 7: Rompiendo ciclos de violencia (Pe ñorairõ)	Hombres
8 Sesión 8: Resolviendo conflictos (Ñambopa ñorairo)	Parejas
9 Sesión 9: La crianza positiva (Ñemongakuaa hekopete)	Parejas
10 Sesión 10: Hacia el futuro (Tenondegotyo)	Parejas

3. Mencionar que el manual también contiene 5 sesiones adicionales. Su uso dependería de cómo avanza el proceso y el tiempo disponible.

SESIONES ADICIONALES		PARTICIPANTES
11	Sesión 11: Autocuidado y Salud de hombres (Ñañangareko kuimba'e resãire)	Hombres
12	Sesión 12: Alcohol y drogas (Kaña ha ñana vai)	Hombres
13	Sesión 13: Actitudes hacia los hombres y las mujeres (Umi actitud kuimba'e ha kuña rehe)	Parejas
14	Sesión 14: Hombres y planificación familiar (SRR) (Kuimba'e – Ñemboháperã hógapegua)	Hombres
15	Sesión 15: Embarazo saludable (Ñañangareko mitã ra'y rehe)	Hombres

- Explica que algunas de las sesiones son solo para hombres para que puedan reflexionar juntos sobre las cosas que pueden hacer para ser mejores hombres, esposos y padres, hermanos y tíos.
- Explique que cada sesión socioeducativa durará 2 horas y media. Acordar con el grupo el mejor día, hora y lugar para la realización de las sesiones.
- Deje tiempo para cualquier pregunta relacionada con los objetivos, contenido, metodología, logística, etc.
- Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

Ser madres y padres de niños/as pequeños/as o por nacer conecta a todas las personas presentes de una manera especial, ya que todas y todos quieren ser los mejores padres y las mejores madres que podamos ser.

En estas sesiones, descubriremos más sobre nosotros/as mismos/as, mientras aprendemos unos/as de otros/as y adquirimos nuevos conocimientos y habilidades que nos ayudarán a hacer precisamente eso.

Ha'évo sy ha túva mitã michĩva térã nacimiento'ỹva ombojoaju opa umi tapicha oĩvape peteĩ manera especial-pe, peteĩ teĩ ha opavave ha'eségui umi túva iporãvéva ikatúva ha'e.

Actividad 0.4

¿Y ahora qué?



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

1. Pregunte al grupo:
 - ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
 - ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?
2. Diga a los y las participantes que la primera sesión del Programa P sería sobre paternidades responsables y es solamente para hombres.
3. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

La caja del ser humano



PARTICIPANTES
Parejas



FACILITACIÓN
Facilitadores hombre y mujer



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Explorar cómo se aprenden y se internalizan las normas y los roles que la sociedad considera apropiadas para mujeres, para hombres y los seres humanos.



MATERIALES

Papelógrafos
Marcadores
Cinta adhesiva

PREPARACIÓN PREVIA

Revise la actividad y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

ACTIVIDADES

Actividad 1.0

Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 1.1

La caja del ser humano

🕒 60 minutos

Actividad 1.2

¿Cómo aprendemos las normas sociales?

🕒 70 minutos

Actividad 1.3

¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 1.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

1. Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
- A los hombres: ¿Cómo les fue conversando con sus parejas sobre sus preocupaciones/temores (y expectativas) sobre ser padres?
- Invite a las mujeres sobre cómo fue para ellas tener dichas conversaciones.
- ¿Hablaron con alguien más sobre los temas discutidos en el grupo? ¿Cómo fue esa experiencia?

2. Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 1.1

La caja del ser humano¹⁴



TIEMPO
60 minutos

OBJETIVOS

- Comprender el concepto de “la caja del ser humano”.
- Reconocer los retos a los que se enfrentan hombres y mujeres al intentar cumplir las expectativas sociales sobre los roles impuestos por la sociedad, en la familia, la pareja y la misma sociedad.
- Comprender los costos de las formas rígidas de masculinidad y feminidad y que es posible cambiar.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1
Trabajo en grupos

25 minutos

1. Divida a quienes participan en dos grupos: los hombres en uno y las mujeres en el otro. Con discreción, asegurar que en cada grupo haya por lo menos una persona que sepa leer y escribir bien.



MENSAJES CLAVE:

→ Una persona, independientemente de que sea hombre o mujer, puede tener cualquier combinación de características dentro de la caja de la humanidad. Estas decisiones deben basarse en sus elecciones personales como personas y seres humanos, no imponérselos por ser hombre o mujer.

→ Cuando aspiramos a los ideales de la Caja del Ser Humano, estamos cambiando la pregunta de “¿Cómo debería actuar un hombre/mujer?” a “¿Cómo actuaría un ser humano?”.

→ Asimismo, también podemos cambiar el discurso de “¿Cuáles son las cosas que debe hacer una madre o un padre?” a “¿Cuáles son las cosas que debe hacer toda persona cuidadora?”.

¹⁴ De REDMAS, Equimundo, y EME, “Program P: A Manual.”

- Entregue a cada grupo una hoja de papel de papelógrafo, un marcador y las siguientes instrucciones. Deles 20 minutos para completar la siguiente actividad.

GRUPO DE HOMBRES:

→ Pida a un integrante del grupo que dibuje un recuadro grande en el papelógrafo para el grupo. El recuadro debe ser casi tan grande como el papelógrafo, pero asegúrese de que quede espacio para escribir elementos fuera del cuadro. Pida al grupo que elabore una lista de lo que la sociedad espera de una persona cuando le dicen que “se comporte como un hombre”. Esto puede incluir mensajes de las familias, lugares de trabajo o comunidades en general. Coloque esta lista dentro del recuadro o “caja” del papelógrafo.

→ Pida al grupo que coloque las características que la sociedad etiqueta como “no actuar como un hombre” en el papelógrafo fuera del recuadro.

→ Cuando los grupos hayan terminado de rellenar sus recuadros y el área alrededor de sus recuadros, pida al grupo que se tome dos o tres minutos más y rodeen con un círculo los elementos del papelógrafo que estén directamente relacionados con el rol de los hombres en la familia y la comunidad.

GRUPO DE MUJERES

→ Pida a una integrante del grupo que dibuje un recuadro grande en el papelógrafo para el grupo. El recuadro debe ser casi tan grande como el papelógrafo, pero asegúrese de que queda espacio para escribir elementos fuera del recuadro. Pida al grupo que elabore una lista de lo que la sociedad espera de una persona cuando le dicen que “se comporte como una mujer”. Esto puede incluir mensajes de familias, lugares de trabajo o comunidades en general. Coloque esta lista dentro del recuadro o “caja” del papelógrafo.

→ Pida al grupo que coloque las características que la sociedad etiqueta como “no actuar como una mujer” en el papelógrafo fuera del recuadro.

→ Cuando los grupos hayan terminado de rellenar sus recuadros y el área alrededor de sus recuadros, pida a las participantes que se tomen dos o tres minutos más y rodeen con un círculo los elementos del papelógrafo que estén directamente relacionados con el rol de las mujeres en la familia y la comunidad.

PASO 2

Plenario

🕒 20 minutos

- Pida a los representantes de cada grupo que expliquen los resultados de su grupo al resto de participantes. Cada grupo deberá dedicar entre cinco y diez minutos a su presentación.

- Facilite la reflexión y el análisis con todo el grupo.

→ ¿De dónde proceden estos mensajes? ¿Quién manda estos mensajes? ¿Los mensajes varían si proceden de un hombre o de una mujer (madre, padre, profesor, hermano, pares)?

→ ¿Cuáles son las diferencias entre las dos cajas? ¿Son opuestas entre sí? ¿En qué sentido?

→ ¿Cuáles son las ventajas para los hombres que permanecen en la Caja de la Masculinidad y para las mujeres que permanecen en la Caja de la Feminidad.

Por ejemplo, los hombres que permanecen en la Caja de la Masculinidad pueden ser muy respetados por otros hombres y mujeres. Las mujeres que permanecen en la Caja de la Feminidad pueden encontrar más facilidades sociales si se casan.

- Cuáles son las desventajas de permanecer en la Caja de la Masculinidad o en la Caja de la Feminidad?
- ¿Tiene ventajas salir de la caja?
- ¿Cuáles son?

Por ejemplo, puede que haya una comunicación más abierta entre la pareja o que los hogares sean más pacíficos porque cada persona forma parte del proceso de toma de decisiones.

PASO 3

Caja del ser humano

🕒 15 minutos

1. Con la totalidad de participantes, haga otra caja en un nuevo papelógrafo. Etiquete esta caja como “Caja del ser humano”.

Explique que hay muchas características positivas dentro de la Caja de la Masculinidad. De hecho, gran parte del trabajo de empoderamiento realizado con mujeres tiene como objetivo crear las condiciones que permitan a las mujeres tener destrezas, voz y agencia sobre las decisiones que afectan a sus vidas, cosas tradicionalmente vistas como “masculinas” en las sociedades de hegemonía masculina. Algunos ejemplos: ser una líderesa, tener una profesión o progresar en ella, participar en política y ser una participante activa en la toma de decisiones en el hogar, la comunidad o en el entorno laboral.

2. Pídales que señalen las cualidades positivas de la Caja de la Masculinidad. Anótelos dentro de la Caja de la humanidad.

Algunos ejemplos: ser leal y querer proteger a los que le rodean, proporcionar un medio de vida a su familia y ser un líder y una persona activa en la toma de decisiones.

3. Explique que también hay muchas características positivas dentro de la Caja de la Feminidad; pídale que señalen algunas. Anótelas dentro de la Caja de la humanidad.

Algunos ejemplos: pasar tiempo con los niños, expresar emociones, ser afectuosa y cariñosa y jugar un papel activo en las tareas domésticas.

4. Recuerde al grupo de participantes los elementos marcados con un círculo que, en su opinión, están directamente relacionados con los papeles que desempeñan los hombres y las mujeres en la familia y la comunidad. Señale cuántos de estos elementos están ahora en la “caja de la humanidad”.

5. Discuta qué pueden hacer para cambiar sus propios comportamientos y actitudes (o los de otros hombres y otras mujeres) **en la familia y la comunidad** para ser referentes o modelos a seguir para familiares, amistades, vecinos/as, colegas etc. Anótelas en un papelógrafo.

6. Finaliza la actividad con las siguientes declaraciones finales:

Aunque salir de la caja de la masculinidad o de la feminidad puede tener resultados positivos, estos no se producirán de una vez, y estar fuera de esa caja no siempre será fácil.

Sin embargo, permanecer en la caja de la masculinidad o en la de la feminidad puede ser perjudicial, y debemos seguir pensando en formas de salir de esas cajas para ser más fieles a sí mismos y a sí mismas.

Actividad 1.2

¿Cómo aprendemos las normas sociales?¹⁵



TIEMPO
70 minutos

OBJETIVOS

- Comprender el rol que juegan las instituciones sociales (familia, entorno laboral, escuela, religión, medios de comunicación, etc.) al enseñarnos las normas sociales en torno a cómo deben ser los hombres o mujeres.
- Reconocer los beneficios y los costos de las normas rígidas en hombres y mujeres y de la socialización de estereotipos (creencias, actitudes, valores y comportamiento).



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Esta actividad permite a quienes participan recordar personas, situaciones y experiencias de su infancia que, al compartirlas y reflexionar sobre ellas en un entorno seguro, pueden provocar sentimientos de alegría y nostalgia, pero también de tristeza y frustración, al descubrir nuevos significados e incluso recordar cosas que han sido “olvidadas” o ignoradas.
- Es importante animarles a expresar sus sentimientos, pero sin presionar demasiado ni amenazar su sentido de seguridad.
- El equipo de facilitación debe mostrar positividad y empatía, reafirmando a hombres y mujeres cuando compartan experiencias íntimas y personales, ya que esto ayuda a crear un ambiente de aceptación del tipo de intercambio que no es habitual en los espacios sociales cotidianos, sobre todo entre hombres.

¹⁵ Adaptado de la actividad original en el manual de CANTERA, Nicaragua “El Significado de Ser Hombre”, y de versiones posteriores desarrolladas por Sonke Gender Justice Network, en el “Sonke Change Manual”, por CARE USA en su manual “Gender Equity and Diversity: Manual de facilitación. Module 501 Engaging Men and Boys for Gender Equality” y por Engendering Industries USAID “Engaging Men for Gender Equality”.



MENSAJES CLAVE

- ➔ **Varias instituciones sociales juegan un rol en la enseñanza de los roles rígidos de ser hombres y mujeres**
 - ➔ Familia
 - ➔ Escuelas
 - ➔ Lugares de trabajo
 - ➔ Religión
 - ➔ Los medios de comunicación
 - ➔ Policía y fuerzas de seguridad (policía, prisiones, ejército)
 - ➔ Escuelas/instituciones de iniciación tradicionales
 - ➔ Pares y amistades

- ➔ **En particular, algunas instituciones juegan un rol clave en la enseñanza a los hombres sobre los roles de hombres y mujeres y relaciones entre sí.** Esto se debe a que involucran o alcanzan a muchos de ellos. También puede deberse a que están dirigidas por hombres que ocupan posiciones de poder, o a que excluyen a las mujeres o tratan a hombres y mujeres de forma muy diferente.

- ➔ **Diversas instituciones juegan roles diferentes en el mantenimiento de la desigualdad entre hombres y mujeres.** Algunas instituciones (como la familia o la religión) enseñan a los hombres que es natural que tengan más poder que las mujeres. Otras instituciones (como el ejército y algunos lugares de trabajo) están dominadas por hombres y expresan el poder masculino. Otras instituciones (las escuelas y los medios de comunicación) transmiten mensajes a hombres y mujeres sobre la superioridad de los hombres.

- ➔ **Los mensajes que los hombres obtienen de estas instituciones promueven ideas, actitudes, valores y comportamientos que presuponen la superioridad de los hombres sobre las mujeres y la incapacidad de las mujeres para tomar decisiones independientes sobre su desarrollo personal.** Esto suele conllevar la censura de atributos que la sociedad considera “femeninos”, como la ternura, el cariño y la sensibilidad. De este modo, la socialización de la masculinidad es una experiencia deshumanizadora para muchos hombres, ya que censura y castiga las expresiones de “ser hombre” que no se corresponden con el modelo de hegemonía masculina. Además, puede llevar a la subyugación y al trato violento de las mujeres.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

➔ Dedique algún tiempo a cada uno de los grupos para aclarar dudas y preguntas, y para estimular la reflexión y el intercambio. Puede ayudar a los grupos a profundizar en sus análisis si comparte con ellos algo de su propia experiencia. Considere que el facilitador hombre acompañe a los grupos de hombres y la facilitadora a los grupos de mujeres. Durante la sesión plenaria, céntrese en los temas que, en su opinión, necesiten un análisis más profundo y que no hayan sido planteados por quienes participan. Céntrese en la reproducción de estereotipos y en las principales similitudes y diferencias entre las reflexiones de los grupos. Recuerde, no obstante, que la mayor parte del intercambio íntimo se realizará en pequeños grupos, por lo que no se sorprenda si la sesión del grupo principal es más un análisis racional de las experiencias que lo que es el trabajo en grupos pequeños, ya que no es fácil compartir sentimientos personales en un grupo grande. Esto no significa que no suponga un desafío a nivel emocional, y es importante reconocer que cada persona se está embarcando en un viaje personal y único. Aun así, intente animar a quienes participan a que compartan historias o den ejemplos también en el grupo grande.



PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Formación de grupos

🕒 5 minutos

1. Empiece explicando que el grupo iniciará ahora la reflexión personal/grupal y el análisis de sus propias vidas y experiencias.
2. Divida a quienes participan en dos grupos de hombres y dos grupos de mujeres, asegurándose de que sean lo más heterogéneos posibles para que haya una amplia variedad de experiencias de vida dentro de cada grupo. (Si hay participantes que no se identifican ni como hombres ni como mujeres, pídeles que se unan al grupo que prefieran).
3. Entregue a cada grupo una de las siguientes guías de preguntas. Habrá una guía de preguntas específica para el Grupo 1 (hombres) y otra para el Grupo 2 (mujeres), y la tercera guía deberá entregarse tanto al otro grupo de mujeres (Grupo 3) como al otro grupo de hombres (Grupo 4).
4. Con discreción, hay que asegurar que en cada grupo haya por lo menos una persona que sepa bien leer y escribir.



Guía de preguntas para grupos pequeños:

Grupo 1 (de hombres)

Influencia de otros hombres y religión/tradiciones culturales

Influencia de los familiares hombres

→ Cuando pensamos en nuestros familiares varones: padres, tíos, hermanos mayores, abuelos y otros familiares y amigos varones que han influido en nuestra forma de ser hombres (o lo siguen haciendo), ¿qué tipo de actitudes, valores y comportamientos asociamos con ellos? (Por ejemplo, esto puede incluir las cosas que hacían, decían y cómo las decían, cómo se relacionaban con las mujeres y con otros hombres, o cómo expresaban sus sentimientos).

→ ¿Cuáles de ellas (actitudes, valores, comportamientos) fueron beneficiosas para nuestro desarrollo personal y cuáles fueron perjudiciales, y por qué?

Influencia de la religión/tradición

→ Cuando crecíamos, ¿qué función desempeñaron la religión y las tradiciones y valores culturales en la formación de nuestras actitudes, valores y comportamientos como hombres? (Por ejemplo, esto puede incluir cómo debemos ser, qué debemos hacer y decir, o qué debemos pensar y sentir).

→ ¿Cuáles fueron/son los beneficios/ventajas de la religión y de las tradiciones y valores culturales para nuestro desarrollo personal como hombres, y cuáles fueron/son los costos/desventajas?

Guía de preguntas para grupos pequeños:

Grupo 2 (de mujeres)

Influencia de otras mujeres y religión/tradiciones culturales

Influencia de las familiares mujeres

→ Cuando pensamos en nuestras madres, tías, hermanas mayores, abuelas y otras familiares y amigas que han influido en nuestra forma de ser mujeres (o lo siguen haciendo), ¿qué tipo de actitudes, valores y comportamientos asociamos con ellas? (Por ejemplo, esto puede incluir las cosas que hacían, decían y cómo las decían, cómo se relacionaban con los hombres y con otras mujeres, o cómo expresaban sus sentimientos).

→ ¿Cuáles de ellas (actitudes, valores, comportamientos) consideramos que fueron beneficiosas para nuestro desarrollo personal y cuáles consideramos que fueron perjudiciales, y por qué?

Influencia de la religión/tradición

→ Cuando crecíamos, ¿qué función desempeñaron la religión y las tradiciones y valores culturales en la formación de nuestras actitudes, valores y comportamientos como mujeres? (Por ejemplo, esto puede incluir cómo debemos ser, qué debemos hacer y decir, o qué debemos pensar y sentir).

→ ¿Cuáles fueron/son los beneficios/ventajas de la religión y de las tradiciones y valores culturales para nuestro desarrollo personal como mujeres, y cuáles fueron/son los costos/desventajas?

Guía de preguntas para grupos pequeños:

Grupos 3 y 4 (hombres y mujeres por separado)

Influencia de la familia, el sistema educativo y el entorno laboral

→ Cuando éramos (niños/niñas pequeños/as), ¿qué actitudes, valores y comportamientos recompensaban en nosotros los y las familiares (incluyendo madre/padre, abuelos/abuelas, hermano/hermanas) y en la escuela (profesorado y los compañeros/compañeras), y por cuáles nos reprendían o castigaban? (Nota: esto se refiere a cosas que pensábamos, decíamos, hacíamos, no hacíamos, etc.)

→ Al crecer (hombres/mujeres jóvenes), ¿cuáles de nuestras actitudes, valores y comportamientos fueron recompensados en el trabajo (por supervisores/supervisoras y compañeros/compañeras) y por cuáles fuimos reprendidos o castigados, explícita o implícitamente? (Nota: esto se refiere a las cosas que pensábamos, decíamos, hacíamos, no hacíamos, etc.) ¿Hacia qué tipo de direcciones, profesiones y funciones laborales nos orientaron en primer lugar?

→ ¿Cuáles de ellas (actitudes, valores, comportamientos) identificadas en las preguntas 1 y 2 fueron beneficiosas para nuestro desarrollo personal y cuáles fueron perjudiciales, y por qué?

- Explica a los grupos que las guías de preguntas son un estímulo para compartir dentro del grupo, recordando su infancia, adolescencia y juventud y las cosas que aprendieron en sus familias, escuelas y comunidades sobre ser hombres y mujeres.
- Cada miembro del grupo debe tener la oportunidad de compartir antes de pasar a la siguiente pregunta. Motive una participación lo más abierta y honesta posible, recordándoles que todas las personas pueden aprender de las demás.

PASO 2

Trabajo en grupo

🕒 25 minutos

1. Pida a cada uno de los grupos que encuentren un espacio tranquilo donde reunirse para reflexionar y compartir. Instruya a los grupos para que seleccionen a un miembro para coordinar el diálogo y a otro para tomar notas.
2. Entregue a cada grupo un papelógrafo y marcadores y pídale que sinteticen sus reflexiones para compartirlas en la sesión del grupo principal.

PASO 3

Plenario

🕒 20 minutos

1. Reúna a todos los grupos en un semicírculo frente a la pizarra o la pared donde presentarán sus papelógrafos. Mientras se reúnen, anote (o haga una nota mental sobre) los puntos que le llamen la atención y que crea que deberían debatirse más adelante en la sesión del grupo principal.
2. Pida al grupo 1 (hombres) que presente su papelógrafo, explicando al resto de participantes que se han centrado en los modelos masculinos que han influido en su desarrollo como hombres, dentro de sus familias.
3. Pida al grupo 2 (mujeres) que presente su papelógrafo, explicando al resto de participantes que se centraron en los modelos femeninos que han influido en su desarrollo como mujeres, dentro de sus familias.
4. Cuando ambos grupos hayan terminado sus presentaciones, invite a los miembros de los otros grupos a hacer preguntas aclaratorias.
5. Informe a quienes participan de que los otros dos grupos (de hombres y mujeres) se centraron en cómo la familia, la escuela, y el entorno laboral han influido en su desarrollo como hombres y mujeres. Pida al grupo 3 (mujeres) que presente su papelógrafo.
6. Pida al grupo 4 (hombres) que presente su papelógrafo.
7. Cuando ambos grupos hayan terminado sus presentaciones, invite a los miembros de los otros grupos a hacer preguntas aclaratorias.



PASO 4

Reflexiones y análisis

🕒 15 minutos

1. Invite a quienes participan a compartir cómo se sienten al recordar su infancia y las influencias en su desarrollo.
2. Pídale que observen bien todas las reflexiones y análisis de los papelógrafos e invítale a llamar la atención sobre cualquier tema que deseen debatir con el grupo. Deja tiempo para debatir cada punto. Cuestione las ideas que refuercen los valores o actitudes de hegemonía masculina.
3. Céntrese en temas que, en su opinión, necesiten un mayor desenvolvimiento y debate y que no hayan sido seleccionados por la parte participante. Céntrese en los temas polémicos, la reproducción de estereotipos y las principales similitudes y diferencias entre las reflexiones de los grupos. Pregunte a los y las participantes cómo influyen los procesos de socialización que viven hombres y mujeres en las jerarquías, dinámicas y relaciones en el entorno laboral.
4. Si aún no ha surgido el tema, pregunte a los hombres del grupo 1: ¿Cómo influyeron las mujeres en su desarrollo durante su infancia (incluidas madres, hermanas, tías, abuelas y amigas)?
5. Haga la misma pregunta a las mujeres del grupo 2 sobre la influencia de los hombres (incluidos padres, hermanos, tíos y abuelos) en su desarrollo. Destaque las áreas en las que los niños y las niñas fueron tratados de forma diferentes por mujeres hombres, y pregunte a quienes participan por qué ocurrió esto y cómo afecta a hombres y mujeres hoy en día, tanto en casa como en el entorno laboral.
6. No dude en preguntar a los grupos si hay cosas con las que estén especialmente de acuerdo o a las que se opongan firmemente y que compartan por qué se sienten así.
7. Si lo considera oportuno, discuta brevemente el rol que juegan los medios de comunicación tradicionales y sociales en el refuerzo de los estereotipos, roles y normas sociales considerados propios de mujeres y hombres.

PASO 5

Síntesis y mensaje de cierre

🕒 5 minutos

1. Realice una breve síntesis de la sesión, destacando cómo aprendemos a ser hombres y mujeres y explicando el rol de la familia, la escuela, la religión, los medios de comunicación y otras instituciones sociales como el entorno laboral y las fuerzas de seguridad (policía, prisiones y ejército), destacando lo siguiente:
 - Lo que cada institución social nos enseña sobre ser hombres y mujeres.
 - La similitud de los mensajes transmitidos por cada una de las instituciones sociales y la complicidad que existe entre ellas.
 - Cómo contribuye cada institución social a mantener el desequilibrio de poder entre mujeres y hombres.
 - Las consecuencias para las mujeres (como las oportunidades, los derechos, el acceso a los recursos y la seguridad personal) de los procesos de socialización que experimentan los/as niños/as y sus efectos deshumanizadores para los hombres y para las relaciones entre hombres y mujeres.
 - Las similitudes y diferencias en los procesos de socialización que pueden experimentar hombres y mujeres en relación con otros aspectos de sus identidades, como la raza/etnia, la religión y la clase social.

Actividad 1.3

¿Y ahora qué?



🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASO 1

Propuestas de cambio 🕒 5 minutos

1. Invite a cada participante que piense en una o dos cosas que puede hacer para retar las cajas de la masculinidad y de la feminidad, o para cuestionar y cambiar la forma en que se educa a los/as niños/as, que contribuirá a mejoras en su relación de pareja o en la familia. No tienen que decirlo ahora, sino ponerlo en práctica, para compartirlo al inicio de la siguiente sesión.
2. Dígale al grupo que la siguiente sesión será sobre compartir responsabilidades en el hogar y que será para hombres y mujeres. Pónganse de acuerdo sobre la fecha y la hora.
3. Recuerde a los/las participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo nos ha ido con la puesta en práctica de los cambios que acabamos de proponer.

PASO 2

Clausura 🕒 5 minutos

Cierre la actividad reafirmando que cada mínimo esfuerzo cuenta, por pequeño que parezca en ese momento, y que los cambios en la forma de educar a niños, niñas, jóvenes y mujeres jóvenes son importantes no sólo para ellos sino también para sus futuras parejas, familias y comunidades.

Paternidades involucradas y afectuosas



PARTICIPANTES
Hombres



FACILITACIÓN
Facilitador hombre



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Compartir las preocupaciones que tienen los hombres acerca de convertirse en o ser padres, sus experiencias con sus padres y reflexionar sobre los beneficios que ser padres involucrados y afectivos pueden traer a los/las hijos/as, a sus parejas y a ellos mismos.



MATERIALES

- Lápices
- Papelógrafos
- Marcadores
- Copias de la lectura “Los beneficios de ser un padre involucrado”
- Copias de la herramienta “Hoja de trabajo - Acciones que hago habitualmente con mis hijos/as y/o hijas”.

PREPARACIÓN PREVIA

- Revise las actividades y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología, los mensajes clave y el horario.
- Lea las indicaciones en el [capítulo 4](#) sobre cómo abordar expresiones de sentimientos vulnerables y revelaciones de experiencias de violencia, ya que durante esta sesión se estarán trabajando con temas muy sensibles que pueden dar lugar a situaciones difíciles de manejar, y como facilitador es importante que esté preparado para abordarlas durante y después de la sesión.

ACTIVIDADES

- | | |
|---|--------------|
| Actividad 2.0
Poniéndonos al día | 🕒 10 minutos |
| Actividad 2.1
El legado de mi padre, el legado de mi madre | 🕒 65 minutos |
| Actividad 2.2
¿Cuáles son los beneficios de ser un padre involucrado? | 🕒 65 minutos |
| Actividad 2.3
¿Y ahora qué? | 🕒 10 minutos |

Actividad 2.0

Poniéndonos al día



PASOS POR SEGUIR

🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASO 1

Agradezca a los participantes por asistir a esta primera sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la sesión introductoria?
- ¿Han seguido hablando sobre su visión de familia?
- ¡Cuéntenos!

PASO 3

Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 2.1

El legado de mi padre, el legado de mi madre¹⁶



 **TIEMPO**
65 minutos

 **OBJETIVOS**
Reflexionar sobre las influencias que sus padres y madres (u otros cuidadores principales o figuras masculinas) tuvieron en sus vidas mientras crecían, y cómo ellos pueden utilizar las influencias positivas así como evitar los aspectos negativos para no reproducirlos.



MENSAJES CLAVE

- Lo que somos hoy fue moldeado por nuestras experiencias al crecer, pero esas experiencias no tienen por qué determinar en quién nos convertiremos en el futuro.
- Reflexionar sobre nuestro propio pasado nos permite tomar decisiones positivas para el futuro, llevando con nosotros las actitudes y los comportamientos positivos de nuestros padres/familiares y dejando atrás los negativos.



NOTAS DE FACILITACIÓN

- Esta actividad puede tener un impacto emocional significativo tanto en quienes participan, como en quienes facilitan, ya que pueden recordar experiencias violentas u otros acontecimientos traumáticos de la vida, como el abandono. Por lo tanto, es importante escuchar respetuosamente a las personas participantes, sin juzgarlas ni presionarlas.

¹⁶ Adaptado de MenCare, Manual del facilitador de Bandebereho, 51-53 (anteriormente de la actividad “ My Father’s Impact” de REDMAS, Equimundo, y EME. “Program P Manual”).

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

El legado de nuestros padres

🕒 25 minutos

1. Explique al grupo que esta actividad les permitirá reflexionar sobre la influencia que sus madres y padres (o cuidadores principales masculinos/femeninos, figuras paternas/maternas) tuvieron sobre ellos cuando crecían. Dígalos que pensarán en cómo pueden aprender de los aspectos positivos de sus padres o cuidadores principales en la crianza de sus propios hijos y cómo evitar los aspectos negativos para no replicarlos.
2. Explique al grupo que, para empezar, van a pensar en la influencia que sus padres tuvieron sobre ellos. Si algún participante no creció con su padre, explíquele que puede pensar en otro hombre (o figura paterna) que fuera importante para él durante su infancia: un tío, un abuelo o un hermano mayor.
3. Pida al grupo que cierren los ojos y piensen en un objeto o un olor que le recuerde a su padre. Puede ser una herramienta, un libro, una prenda de ropa, el olor de la cerveza, etc.
4. Pídales que dediquen unos minutos a concentrarse en el objeto o el olor que identifican con su padre. ¿Qué emociones les evoca ese objeto o ese olor?
5. Después de dos minutos, pídeles que abran los ojos. Pídeles que se dirijan a la persona sentada a su lado y le expliquen el objeto u olor que han identificado. Pídeles que compartan cómo se relaciona con su padre o con el principal modelo masculino de su infancia. Déles cinco minutos para compartir.
6. Una vez que hayan terminado de compartir, lea las siguientes declaraciones en voz alta:
 - ➔ “Una cosa que hizo mi padre (relacionada con las normas de los roles asignados a hombres y mujeres) que quiero repetir con mis propios hijos es...”
 - ➔ “Una cosa que hizo mi padre (relacionada con las normas de los roles asignados a hombres y mujeres) que no quiero repetir con mis propios hijos es...”.
7. A continuación, explique que cada persona debe pensar en estas dos declaraciones, imaginando cómo le gustaría ser en el futuro. Pídeles que compartan sus pensamientos con la persona sentada a su lado.

Déles cinco minutos para compartir..

PASO 2

El legado de nuestras madres

🕒 20 minutos

1. Luego, pida al grupo que cierren los ojos y piensen en un objeto o un olor que le recuerde a su madre. Si algún participante no creció con su madre, explíquele que puede pensar en otra mujer (o figura materna) que fuera importante para él durante su infancia: una tía, una abuela o una hermana mayor.
2. Pídeles que dediquen unos minutos a concentrarse en el objeto o el olor que identifican con su madre. ¿Qué emociones les evoca ese objeto o ese olor?
3. Después de dos minutos, pídeles que abran los ojos. Dígalos que se dirijan a la persona sentada a su lado y le expliquen el objeto u olor y cómo se relaciona con su madre o principal modelo femenino de su infancia. Déles cinco minutos para compartir.
4. Una vez que hayan terminado de compartir, lea las siguientes declaraciones en voz alta:
 - ➔ “Una cosa que hizo mi madre que quiero repetir con mis propios hijos es...”
 - ➔ “Una cosa que hizo mi madre que no quiero repetir con mis propios hijos es...”.
5. A continuación, explique que cada persona debe pensar en estas dos declaraciones, imaginando cómo le gustaría ser en el futuro. Pídeles que compartan sus pensamientos con la persona sentada a su lado.

Déles cinco minutos para compartir.

PASO 3

Preguntas para la reflexión y el análisis en plenario

🕒 20 minutos

- ¿Cuáles son las **cosas positivas** de su relación con su padre/figura paterna que les **gustaría poner en práctica**?
 - ¿En sus relaciones con sus hijas/os?
 - ¿En sus relaciones de pareja?
- ¿Qué cosas preferirían **dejar atrás**?
 - ¿En sus relaciones con sus hijas/os?
 - ¿En sus relaciones de pareja?
- ¿Cómo **influyeron** las nociones tradicionales de ser hombre en la forma en que nuestros padres nos cuidaban cuando éramos niños?

[Algunos ejemplos que pueden surgir del grupo vinculado a lo conversado en sesión 1. Solo mencionarlos si es necesario: Los hombres no pueden llorar; los hombres no deben expresar afecto físico a los hijos, como besos o abrazos; los hombres utilizan la violencia para resolver los conflictos].

- ¿Cuáles son las **cosas positivas** de su relación con su **madre/figura** materna que le gustaría poner en práctica?
 - ¿En sus relaciones con sus hijas/os?
 - ¿En sus relaciones de pareja?
- ¿Qué cosas preferiría **dejar atrás**? ¿Por qué?
- ¿Cómo **influyen** las nociones tradicionales de la feminidad en la forma de criar y tratar a las mujeres?

[Ejemplos que pueden surgir de los participantes – vincular con lo que surgió en la sesión 1: Las mujeres son responsables de la crianza de los hijos y de las tareas domésticas; las mujeres son más débiles; etc.].

A MANERA DE CONCLUSIÓN

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

→ Los vínculos significativos de cada historia de vida dejan un legado, a veces amoroso, a veces doloroso. Todos ellos van dejando una huella, nos moldean y van formando parte de las personas que hoy somos.

(Umi joaju heiseva maymagui rembiasakue tekovere. Ohejava peteĩ temiandu, ha avei tayhuhape ha avei hasyva. Opavave ha'ekuera. Oheja ohovo peteĩ tapykuere, ñande mbota'anga ha ako chuguikuéra tapicha rekove ha'eva koanga).

→ Es importante que hablemos sobre las relaciones que tuvimos con nuestros padres o referentes masculinos, para que seamos conscientes de cómo nuestra crianza ha incidido en cómo criamos a nuestras hijas e hijos, y en la relación que tenemos con nuestra pareja/familiar.

(Oñembomba'e guasu ñeñe'emi hagua umi joaju rohagua jarekova ñande sy ha tóvandive, terã ñe'emondu kuimba'endi katuhaguãicha ñaimetechakuãpeñanenemongakuaarehegua

ipokatu mba'éichapa ñamongakuaa ñane membykuéra hape jakupyty ja'ekova ñande rogapeguakuerandi).

→ De esta manera, podremos decidir en limitar aspectos negativos, para romper ciclos de daño y replicar los positivos para fomentar legados que hubiéramos querido tener, como, por ejemplo: amistad, comprensión y afecto.

(Péicha ikatu jajapo jajepy'areĩ omombytávo mboteve jajoka haġua umi mba'e iporãva, omokyre'y haġua temimondũ. Jaguerekosé'ava techapyrãramo: tekoayhu, kũmby ha tetia'éva).

→ Cada día es una oportunidad para dejar el legado que queremos con nuestras hijas, hijos y familias.

(Ára ha ára ha'e peteĩ juruja temimondo mba'épa jaipotava ñande tajyra kuéra, ta'yra kuéra ha ñende pehenguëkuéra).

Actividad 2.2

¿Cuáles son los beneficios de ser un padre involucrado?¹⁷



TIEMPO
60 minutos

OBJETIVOS
Ayudar a los hombres a reflexionar sobre los beneficios de ser un padre involucrado, incluidos los beneficios para los/as niños/as, la madre y el hombre mismo.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1 Ejercicio individual

15 minutos

1. Entrega a cada papá una copia de la hoja de trabajo “Acciones que hago habitualmente con mis hijos/as y/o hijas”.



MENSAJE CLAVE

→ ¡Ser un padre involucrado comienza durante el embarazo! Cuando los hombres se involucran activamente en la vida de sus hijos/as/as, tiene beneficios positivos para el hombre, la mujer y el/la niño/a. ¡Nunca es demasiado tarde (o temprano) para ser un padre involucrado y una pareja comprensiva!

¹⁷ Adaptado del Manual del Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013 y Programa P Bolivia).

2. Explica que en este ejercicio reflexionaremos sobre nuestra paternidad revisando algunas actividades que hacemos en casa habitualmente con nuestros hijos/as. Especifica que, frente a cada acción, deben responder con una X según la frecuencia con la que realizan dicha acción: todos los días, a veces, los fines de semana o nunca.
3. Si hay hombres en el grupo que no son padres aún, invítalos a que respondan pensando en cómo harían al nacer su primer/a hijo/a.
4. Aclara que el ejercicio no pretende juzgar a nadie por lo que hace o no hace, sino compartir algunas cosas sobre nuestra experiencia actual de paternidad.
5. De ser necesario, de apoyo a los y las participantes que no sepan leer y escribir bien y/o pedir a otros/as participantes que lo hagan.

PASO 2

Trabajo en grupos

🕒 30 minutos

1. Formar 3 o 4 grupos. En los grupos, cada integrante comparte aspectos de sus respuestas que considere apropiado y de acuerdo con lo que se siente cómodo.
2. Un miembro del grupo facilita la reflexión y el análisis utilizando las siguientes preguntas como guía. Otro miembro del grupo toma notas.
 - ¿Qué les ha resultado interesante o les llama la atención del ejercicio que hicieron?
 - ¿Cuáles de estas acciones les resultan más difíciles y cuáles más fáciles de realizar con sus hijos/as? ¿Por qué?
 - ¿Hay alguna de las acciones mencionadas que les gustaría realizar con más frecuencia? ¿Por qué?
 - ¿Qué diferencia supone:
 - en la vida de un/a niño/a el hecho de que su padre se involucre cotidianamente
 - en sus vidas como padres y esposos/parejas
 - en las vidas de sus esposas/parejas?



NOTA

Si alguien del grupo tuvo un papá ausente, puedes compartir con los demás la experiencia de no haber tenido padre o de haber tenido un padre distante.

PASO 3

Plenario

🕒 20 minutos

1. Invita a cada grupo a que comparta un resumen de sus reflexiones y respuestas a las preguntas.
2. Facilita la reflexión y el análisis en el plenario con las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio? (Recoge, en primer lugar, las sensaciones o impresiones que tuvieron los y las participantes. Pregunta, por ejemplo, si alguna vez habían pensado en estas cosas, si se sorprendieron de algo, etc.)
 - ¿Cuáles de estas acciones piensan que les gustaría a sus hijos/as recibir de ustedes como padres? ¿Por qué?

- ¿Cuáles son los beneficios de que un hombre/ padre se involucre con sus hijos/as?
 - ¿Cuáles son los beneficios para el/la niño/a?
 - ¿Cuáles son los beneficios para la madre del/de la niño/a?
 - ¿Cuáles son los beneficios para el propio padre?
 - ¿Cuándo comienza lo de ser un 'padre involucrado'? (Por ejemplo, al nacer, antes del nacimiento, etc.) ¿Por qué?
- 3. Después de la reflexión y el análisis en grupo, dile al grupo que ser un padre involucrado incluye, pero va más allá de, pasar tiempo con sus hijos/as. Un padre involucrado puede participar en las visitas prenatales, apoyar a su pareja durante su embarazo y estar presente durante el nacimiento de los/as niños/as (si lo permiten las normas sanitarias). Hacer estas cosas le permite a un padre promover la salud de su pareja, el del/de la niño/a, y le permite construir vínculos fuertes con su hijo/a y su pareja.
- 4. A continuación, lea en voz alta al grupo la información sobre los beneficios de la paternidad involucrada del recuadro de la página siguiente.
- 5. Finalizar la reflexión y el análisis invitando reflexiones sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los mayores desafíos para ser un padre involucrado?
 - ¿Es difícil para los hombres involucrarse más en la vida de sus hijos/as? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Qué se podría hacer para que sea más fácil para un hombre apoyar a su pareja durante el embarazo, el parto y la crianza de los hijos/as?
 - ¿Qué has aprendido en esta actividad que usarás en tu propias vida?

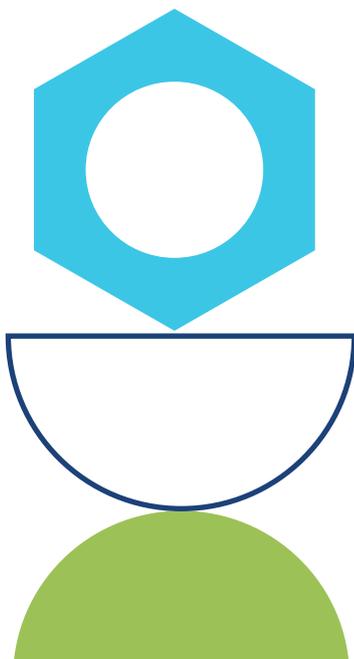
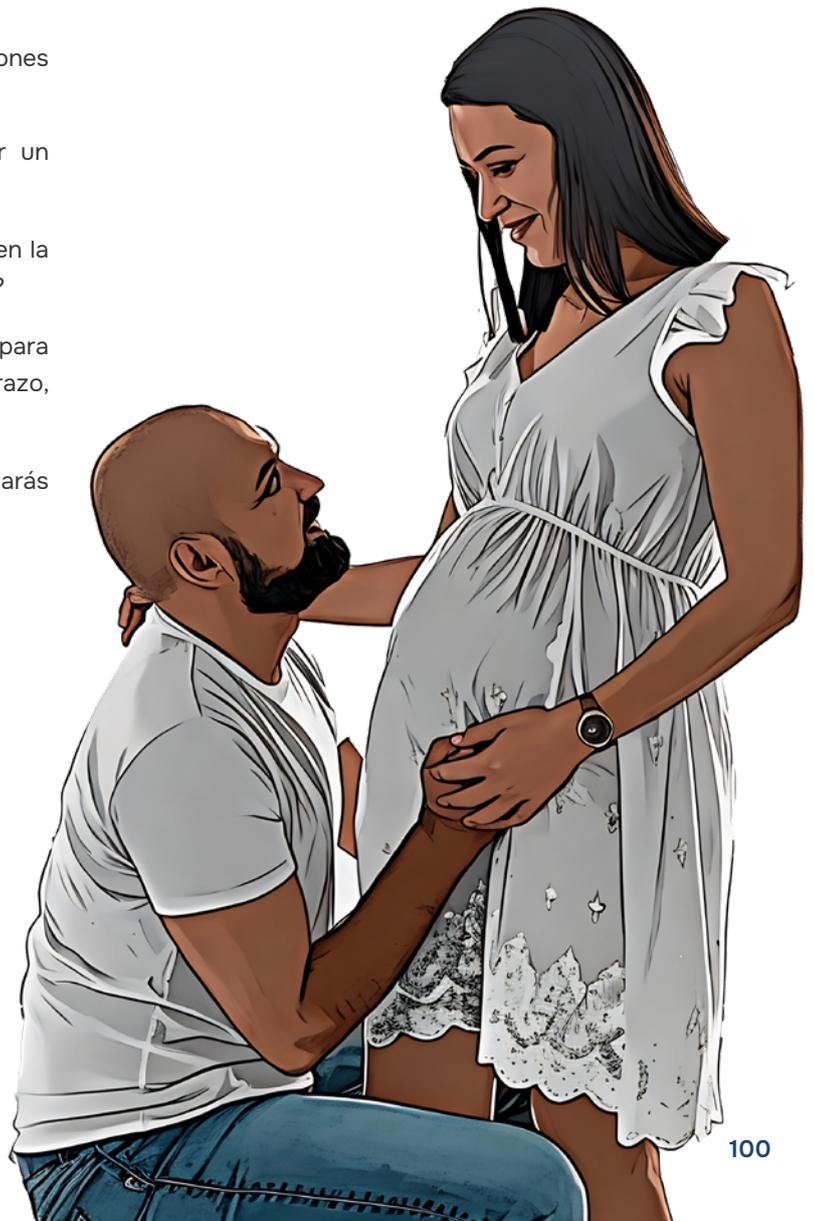
- 6. Agradezca a los participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“¡Ser un padre involucrado comienza durante el embarazo! Cuando los hombres se involucran activamente en la vida de sus hijos/as, tiene beneficios positivos para el hombre, la mujer y el/ la niño/a. ¡Nunca es demasiado tarde (o temprano) para ser un padre involucrado y un compañero comprensivo!”

(¡Ha'e peteĩ túa oñembojára oñepyrũ hyeguasú aja pukukue! Kuimba'e oñembojára kyre'yetepe ita'yra ha itajyra kuéra, oreko heta pojopy kuimba'e kuña ha mitãnguéra).

(¡Araka'eve ndahe'ei Kuri ni voi oikohaña peteĩ túa oñembojára ha peteĩ angiru techakuaa!).



Hoja de Trabajo

ACCIONES QUE HAGO HABITUALMENTE CON MIS HIJOS/AS Y/O HIJAS

Lee las siguientes acciones y piensa con qué frecuencia las realizas con sus hijos/as menores de cinco años. Marca con una X la respuesta que corresponda a cada acción.

Las actividades que realizo	Casi todos los días	A veces durante la semana (lunes a viernes)	A veces en fin de semana y días libres	Casi nunca
1. Juego con mis hijos/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Les abrazo y/o tomo en brazos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les preparo alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Les doy de comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Les hago dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Les cuento o leo un cuento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Les llevo de paseo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Les digo que los quiero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Beso a mis hijos/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Paso tiempo con ellos/ellas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Los escucho y presto atención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Me acerco y los/las acompaño (contengo) cuando lloran o sienten pena, miedo o angustia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Los beneficios de ser un padre involucrado

Las investigaciones muestran que cuando los padres están involucrados y presentes durante el período prenatal y durante el nacimiento, ¡hay muchos beneficios para la madre, el/la niño/a y el padre!

BENEFICIOS PARA LA MADRE:

- ✓ La participación de los padres contribuye a reducir el estrés materno durante el embarazo.
- ✓ Las madres que están acompañadas durante las visitas prenatales suelen asistir a más de ellas, en comparación con las madres que no están acompañadas.
- ✓ Cuando los padres están presentes en la sala de partos para ayudar a la madre, las madres tienen una experiencia más positiva y sienten menos dolor durante el parto que cuando están solas.

BENEFICIOS PARA EL NIÑO O LA NIÑA:

- ✓ Los/as bebés con padres involucrados tienen mejores funciones cognitivas (de aprendizaje).
- ✓ Los/as bebés con padres involucrados se convierten con mayor frecuencia en niños/as con alta autoestima que pueden resolver conflictos sin violencia.
- ✓ Los/as niños/as con padres involucrados generalmente tienen menos problemas de conducta.

BENEFICIOS PARA EL PADRE:

- ✓ Los padres que se involucran en la vida de sus hijos/as están más satisfechos y es más probable que permanezcan involucrados.
- ✓ Los padres involucrados tienen mejor salud: toman menos drogas, consumen menos alcohol, viven más tiempo y se sienten mental y físicamente más saludables.
- ✓ Algunos estudios muestran que los padres que se dedican al cuidado tienen relaciones más satisfactorias con sus parejas, se sienten más conectados con sus familias y reportan una mejor vida sexual con su pareja.

Actividad 2.3

¿Y ahora qué?



🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Sugerir a los participantes que pregunten a sus parejas qué esperan de ellos como padres y que las escuchen manteniendo la mente abierta y con el objetivo de comprenderlas. También pueden compartir la información sobre “Beneficios de ser un padre involucrado con ellas”.

PASO 3

Recuerde a los participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con las pláticas con sus parejas.

PASO 4

Agradezca a todos por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y sus parejas. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

Compartir responsabilidades en el hogar



PARTICIPANTES
Parejas



FACILITACIÓN
Facilitadores hombre y mujer



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN
Promover una distribución más equitativa del trabajo doméstico entre hombres y mujeres



MATERIALES
Tarjetas tamaño B5 de dos colores diferentes (una de cada color para cada participante)
Copias de las hojas impresas para participantes: La jornada de 24 horas

PREPARACIÓN PREVIA
Revise las actividades y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

ACTIVIDADES

Actividad 3.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 3.1
¿Quién realiza el trabajo de cuidados?

🕒 45 minutos

Actividad 3.2
El trabajo que hacemos y el valor que se le da

🕒 65 minutos

Actividad 3.3
¿Y ahora qué?

🕒 30 minutos

Actividad 3.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
- ¿Cómo les fue conversando sobre las cajas de la masculinidad, la feminidad y la caja humana?
- ¿Cómo les va poniendo en práctica acciones que retan las cajas tradicionales de la masculinidad y la feminidad?
- ¿Qué necesitan para poder cumplirlas cabalmente?
- ¿Hablaron con alguien más sobre los temas discutidos en el grupo? ¿Cómo fue esa experiencia?

PASO 3

Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 3.1

¿Quién realiza el trabajo de cuidados?¹⁸



TIEMPO
45 minutos

OBJETIVOS
Reflexionar sobre cómo los roles asignados a hombres y mujeres influyen en la distribución del trabajo de cuidados, incluyendo el cuidado de niñas y niños y de otras personas dependientes y el trabajo doméstico, y promover un reparto más equitativo del trabajo de cuidados entre hombres y mujeres.

MENSAJES CLAVE

- Las mujeres y los hombres son criados para realizar diferentes funciones dentro del trabajo de cuidados, y las mujeres suelen cargar con una proporción significativa del trabajo de cuidados (incluido el cuidado de otras personas y el trabajo doméstico).
- Las mujeres y los hombres son capaces de compartir el trabajo de cuidados: la clave está en comunicarse y acordar un reparto justo del mismo que convenga a las situaciones de cada familia.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Aunque se trata de una actividad divertida, es importante hacer un análisis profundo utilizando las preguntas proporcionadas.

¹⁸ De ManCare, Manual del facilitador de Bandebereho, 93-96, adaptado de la actividad "Domestic Tasks: We only notice when nobody does them!" en Equimundo, "Program H Manual."

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Preparación de los juegos de roles - ¿Quién realiza el trabajo de cuidados?

🕒 10 minutos

1. Explique a quienes participan que esta actividad les ayudará a reflexionar sobre cómo influyen los roles asignados a hombres y mujeres en la distribución del trabajo de cuidados dentro del hogar.
2. Invite a seis personas del grupo a participar voluntariamente en el juego de roles.
3. Explique que cada voluntario o voluntaria representará a un miembro de un hogar que realiza tareas de cuidado (cuidado infantil, cuidado de ancianos, trabajo doméstico). Asigne un rol a cada participante:
 - ➔ La primera persona está cuidando a un/a niño/a.
 - ➔ La segunda persona está preparando la cena.
 - ➔ La tercera persona está lavando la ropa.
 - ➔ La cuarta persona está barriendo la casa.
 - ➔ La quinta persona cuida de un enfermo.
 - ➔ La sexta persona está cuidando a un familiar anciano.
4. Deles un minuto para preparar sus personajes. Dígalos que a la cuenta de tres comenzará el juego de roles y que no deben dejar de hacer su tarea doméstica hasta que usted se lo diga.
5. Mientras las personas voluntarias preparan el juego de roles, puede pedir al resto de participantes que formen pequeños grupos de dos o tres y hablen del trabajo que suelen realizar en el hogar de forma habitual.

PASO 2

Comience el juego de roles: “Uno, dos, tres...”

🕒 20 minutos

1. Después de un minuto en que las personas están actuando el rol asignado, pida a la persona que cuida del niño que se detenga. Dígale que ceda la tarea de cuidar al niño a una de las cinco personas restantes del hogar. Explíquele que esa persona tiene que cuidar del niño además de su otra tarea. Deje que el juego de roles continúe.
2. Después de un minuto, pida a la persona que está cocinando la cena que se detenga y ceda su tarea a otro de los integrantes del hogar. Explique que esa persona debe realizar ahora todas las tareas que se le han asignado. Los cuatro miembros restantes del hogar se reparten ahora las seis tareas domésticas. Deje que el juego de roles continúe.
3. Después de un minuto, pida a la persona que está lavando la ropa que se detenga y ceda su tarea a otro de los integrantes del hogar. Ahora los tres miembros restantes de la familia deben repartirse las seis tareas. Deje que el juego de roles continúe.
4. Después de 30 segundos, diga a la cuarta persona que se detenga y entregue su tarea a los dos miembros restantes del hogar.
5. Después de 30 segundos, diga a la quinta persona que se detenga y entregue su tarea al último miembro del hogar. Recuerde al miembro restante del hogar que ahora es responsable de las seis tareas.
6. Después de 30 segundos, pida a la última persona que deje de trabajar y se siente. Inicie la reflexión y el análisis utilizando las siguientes preguntas.

PASO 1

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo

🕒 15 minutos

1. Facilite reflexión y análisis con el uso de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió haciendo este ejercicio?
- ¿Cómo se sintieron las personas que seguían trabajando cuando las demás dejaron de hacerlo?
- ¿Cómo se sintió el último trabajador?
- ¿Cuáles de estas actividades realizan en casa?
- ¿Quién realiza generalmente estas actividades? ¿Por qué?
- ¿Al tener un hijo/a, qué pasa con las responsabilidades (se incrementan o se reducen)?
- ¿Quién tiene un rol en reforzar la distribución de las actividades? (es decir, quién decide quién hace qué?)
- ¿Es realista que los hombres realicen este trabajo? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿De qué manera pueden los hombres participar más equitativamente en el hogar, incluso cuando trabajan a tiempo completo?
- Existen pruebas de que los varones que ven a sus padres participar en las tareas domésticas tienen más probabilidades de hacerlo más adelante. ¿Qué opina sobre esto?
- ¿Qué implicaciones tiene para la vida laboral de las mujeres (y posiblemente las niñas adolescentes) que realicen principalmente estas actividades? ¿Para los hombres? ¿Para las jóvenes? ¿Influye en sus posibles trayectorias profesionales y en sus oportunidades económicas?
- ¿Cómo limitan las responsabilidades en el hogar la capacidad de las mujeres y de los hombres para ser ellas y ellos mismas/os?
- ¿Cómo pueden los hombres contribuir más a las actividades relacionadas con los cuidados durante el embarazo y/o crianza de niñas y niños?

2. Explique al grupo que a menudo los roles asignados a hombres y mujeres, y la distribución inequitativa del trabajo doméstico se reproducen en el entorno familiar y en la comunidad.

Facilite un debate sobre por qué ocurre eso y cómo puede cambiarse.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

Las mujeres y los hombres son criados para realizar diferentes funciones dentro del trabajo de cuidados, y las mujeres suelen cargar con una proporción significativa del trabajo de cuidados (incluido el cuidado de otras personas y el trabajo doméstico).

Las mujeres y los hombres son capaces de compartir el trabajo de cuidados: la clave está en comunicarse y acordar un reparto justo del mismo que convenga a las situaciones de cada familia.

Actividad 3.2

El trabajo que hacemos y el valor que se le da¹⁹



 **TIEMPO**
65 minutos

 **OBJETIVOS**
Entender el valor social que se otorga a los diferentes tipos de trabajo asociados al hecho de ser hombre y mujer y cómo la división del trabajo basada en los roles asignados a hombres y mujeres genera un acceso desigual a las oportunidades y los derechos para mujeres y hombres.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Esta actividad sirve para comprender la idea de los roles asignados a hombres y mujeres y el hecho de que se espera que jueguen roles diferentes en la familia, la comunidad y el entorno laboral debido a las ideas de la sociedad sobre las diferencias entre hombres y mujeres. Pero recuerde que estos roles también pueden verse afectados por diferencias basadas en la clase social, la etnia y otras características.

¹⁹ De Sonke Gender Justice Network, Sonke Change Manual, 66–71. Varias versiones de esta actividad han aparecido en diferentes manuales en el transcurso de los años, entre ellos el manual OMC de Sonke, “Working with Men and Boys to Reduce the Spread and Impact of HIV and AIDS”, Actividad 2.6. También se incluyeron otras versiones en la “Facilitator’s Guide to Adolescent Sexual and Reproductive Health and Rights (2013)” de Sonke, 23. El “Sonke Change Manual” es una adaptación de CANTERA, El Significado, e incluye adiciones y otras modificaciones de la versión incluida en CARE. (2013). Gender Equity and Diversity: Manual de facilitación. Módulo 501 Engaging Men and Boys for Gender Equality.

MENSAJES CLAVE:

→ A las mujeres y a los hombres se les suelen asignar roles diferentes en la sociedad, lo que significa que

- Las mujeres y los hombres hacen cosas diferentes durante el día.
- Las mujeres suelen trabajar más horas.
- Los hombres suelen tener más tiempo libre.
- Las mujeres tienen tareas más variadas; a veces hacen más de una cosa a la vez.
- El rol percibido de la mujer suele ser el de cuidadora y madre, y el del hombre suele ser el de proveedor (sostén de la familia), protector y autoridad/cabeza de familia.

→ Los roles de la mujer conllevan un estatus inferior y a menudo no son remunerados:

- El trabajo de las mujeres en el hogar no suele estar remunerado y no se percibe como trabajo.
- Cuando las mujeres trabajan fuera de casa, suele ser una extensión del trabajo que realizan en el hogar. Este trabajo suele estar peor pagado que el de los hombres. Incluso cuando las mujeres trabajan fuera de casa, también realizan una parte importante del trabajo doméstico.
- El trabajo de los hombres suele ser fuera de casa, suele estar remunerado y se considera trabajo.
- La mayor parte del trabajo de las mujeres no está remunerado o está mal remunerado en comparación con el trabajo de los hombres.

→ Los roles asignados a hombres y mujeres no sólo son diferentes, sino también desiguales:

- Los roles masculinos (sostén de la familia, figura de autoridad, protector) conllevan un estatus superior y otorgan a los hombres más poder, dinero y privilegios en la sociedad.

→ El trabajo productivo y reproductivo se asocia a las normas sociales sobre el ser hombre y el ser mujer, y éstos tienen un valor distinto.

- “El trabajo de los hombres” se valora social y económicamente y se conoce como “trabajo productivo”, ya que produce bienes y riqueza.
- “El trabajo de las mujeres” está infravalorado social y económicamente y se conoce como “trabajo reproductivo”, ya que se centra en la reproducción biológica, cultural y social de la humanidad.
- Muchas mujeres realizan ambos tipos de trabajo a diario. Incluso cuando ocupan puestos de liderazgo, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de

responsabilizarse también de realizar y/o organizar el trabajo de cuidados.

- Pocos hombres asumen sistemáticamente la responsabilidad del trabajo reproductivo o de cuidados.
- Después de las horas oficiales de trabajo, más hombres que mujeres pueden reservar tiempo para sí mismos y/o para socializar y reunirse con sus amigos.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Tenga en cuenta que muchos hombres participan en algunas tareas domésticas, normalmente como una forma de ayudar ocasionalmente cuando hay una necesidad concreta, pero rara vez como una expresión de responsabilidad compartida. Sea consciente de que este ejercicio puede hacer que algunos hombres se sientan culpables o frustrados al ver tan gráficamente las injusticias inherentes a las formas en que se dividen socialmente el trabajo productivo y el reproductivo. Ayúdales a ir más allá de esa sensación, afirmando la importancia de dar pequeños pasos individualmente para cambiar la situación allí donde podamos, que suele ser dentro de la estructura familiar. Cada quien puede asumir una mayor responsabilidad de forma real. Los hombres pueden realizar cambios similares en sus entornos laborales, por ejemplo, haciendo la limpieza después de los talleres de formación y las reuniones, manteniendo limpias las zonas comunes de cocina y recreo, preparando té y café para los demás, fregando los platos u ofreciéndose como voluntarios para tomar notas durante las reuniones. Las organizaciones pueden adoptar cambios como la promulgación e implementación de políticas como los horarios de trabajo flexibles y la licencia de maternidad y paternidad. Recuerde también que cuando un hombre decide cambiar su forma de relacionarse con el trabajo doméstico, esto afecta a las mujeres que llevan años realizándolo. Los hombres deben ser sensibles cuando decidan participar en el trabajo doméstico y asegurarse de que los cambios que promuevan no hagan que las mujeres se sientan amenazadas, infravaloradas o desplazadas. Esto suele ocurrir a menudo, sobre todo si las mujeres afectadas no han tenido acceso a formación sobre la socialización de los roles que deben desempeñar hombres y mujeres, y otros temas relacionados. Los hombres deben hablar y negociar de antemano los cambios con las mujeres afectadas, y estos cambios deben estar sujetos a la aprobación de ellas.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Ejercicio individual

🕒 10 minutos

1. Entregue a cada participante una copia de la hoja impresa para participantes: La jornada de 24 horas que corresponda a su sexo (hay una hoja para hombres y otra para mujeres).
2. Repase la hoja impresa para participantes 2, explicándoles que se trata de una herramienta para identificar los diferentes tipos de trabajo que realizan a diario los hombres y las mujeres y el valor que la sociedad otorga a esos tipos de trabajo.
3. Es posible que haya quienes vivan solos o solas. Si es así, invítalos a recordar cómo eran las cosas cuando tenían pareja o cuando vivían con la familia.
4. Invite a cada participante a pensar en las actividades que realiza en un día normal, a partir de la 1:00 a.m.

A continuación, pídeles que las escriban junto a las horas correspondientes. Quienes participan pueden agrupar bloques de tiempo (por ejemplo, las horas que duermen). Dígalos que anoten “sí” o “no” junto a una actividad para indicar si es remunerada o no. De ser necesario, dar apoyo a los y las participantes que no sepan leer y escribir bien y/o pedir a otros participantes que lo hagan.

5. Cuando hayan terminado, invítalos a hacer lo mismo con la persona de otro sexo de su hogar con quien convive, (probablemente su pareja, pero podría ser otra persona) pensando detenidamente en todas las actividades que esa persona realiza en un día típico dentro del hogar, fuera de él y en la comunidad. Dígalos que anoten “sí” o “no” junto a una actividad para indicar si es remunerada o no.

PASO 2

Trabajo en grupos

🕒 30 minutos

1. Divida al grupo de participantes en dos grupos de hombres y dos grupos de mujeres.
2. En los grupos pequeños, haga que una persona coordine y otra tome notas. Quien coordina invitará a cada miembro del grupo a que comparta su hoja rellena con el resto de participantes, explicando las actividades que él o ella realiza y las que realizan las personas con las que convive, así como cualquier sentimiento o reflexión que la actividad les ha generado.
3. Una vez que la totalidad del grupo haya compartido lo que han relleno en sus hojas, el/la coordinador/a del grupo deberá facilitar un diálogo utilizando las siguientes preguntas como guía (escribe las preguntas guía en un papelógrafo para que todos/as los/as coordinadores/as las puedan ver):

➔ Por lo general, ¿qué similitudes y diferencias existen en las actividades y tareas que realizan los hombres y las mujeres? ¿Cómo podemos explicar estas similitudes y diferencias?

- ➔ Ahora, pensando en nuestros hogares: ¿qué similitudes y diferencias existen en las actividades y tareas que realizan las mujeres y los hombres? ¿cómo podemos explicar estas similitudes y diferencias?
- ➔ ¿Cómo se les asignan las actividades y tareas a las mujeres y a los hombres? ¿Qué opciones tienen a la hora de aceptar o no realizar estas tareas?
- ➔ ¿Qué actividades y tareas disfrutamos hacer y por qué?
- ➔ ¿Qué actividades y tareas no disfrutamos hacer y por qué no?
- ➔ ¿Cómo afecta la distribución de tareas a nuestra vida laboral? ¿Existe alguna diferencia entre el impacto que genera en las mujeres en comparación al impacto que genera en los hombres?

Basándose en las discusiones anteriores, invite a los grupos a preparar un breve sociodrama que represente los diferentes roles, actividades y tareas que realizan los hombres y las mujeres de diferentes edades y cómo se valoran por la sociedad.

PASO 3

Sesión plenaria

🕒 25 minutos

1. Invite a uno de los grupos a presentar el sociodrama que ha preparado e indique al resto de participantes que observen atentamente el trabajo que realizan tanto los hombres como las mujeres y las implicaciones para su propio desarrollo personal y su participación en la sociedad.
2. Una vez que el grupo haya presentado su sociodrama, invite al resto a compartir comentarios, observaciones y reflexiones sobre el sociodrama que acaban de ver. Las siguientes preguntas pueden ser útiles para estimular la reflexión y el análisis.
 - ¿Qué opina del sociodrama que acabamos de ver?
 - ¿Qué es lo que más le ha llamado la atención del sociodrama?
 - ¿Qué trabajo realizaban los hombres y las mujeres en el sociodrama?
 - ¿Quién trabajaba más, los hombres o las mujeres?
 - ¿Se valora en la sociedad el “trabajo de las mujeres”? ¿Por qué (no)?
 - ¿Qué mecanismos se utilizan para infravalorar o minimizar la importancia del trabajo que realizan las mujeres?
 - ¿Existen tareas domésticas que normalmente se espera que realicen los hombres? ¿Cómo se relacionan estas tareas con las nociones de masculinidad?
 - Si hoy en día hay más mujeres que hacen “trabajo de hombres”, ¿por qué no hay más hombres que hacen “trabajo de mujeres”?
 - ¿Cómo se refleja esto en el entorno laboral?
3. Dé a todos los grupos la oportunidad de presentar sus sociodramas. En la reflexión y el análisis que sigue a cada dramatización, anímalos a centrarse en los nuevos temas que surjan (para evitar repeticiones), así como a reafirmar los temas recurrentes.
4. Anime a las personas que participan a compartir libremente sus opiniones sobre el trabajo que realizan y el que realizan las personas de otro sexo en su hogar.
5. Cuando se hayan presentado todos los sociodramas y se haya acabado la reflexión y el análisis, pregunte a los hombres que tuvieron que interpretar roles femeninos en los sociodramas cómo se sintieron al hacerlo.

Termine la actividad repasando en sus propias palabras los **mensajes de cierre**:

→ A las mujeres y a los hombres se les suelen asignar roles y trabajos diferentes en la sociedad.

→ Los roles y trabajos realizados por las mujeres conllevan un estatus inferior (como el cocinar, limpiar y cuidar) y a menudo no son remunerados o reconocidos.

→ Los roles asignados a hombres y mujeres no sólo son diferentes, sino también desiguales en términos del tiempo que cada uno invierte.

→ El trabajo productivo y reproductivo se asocian a las normas sociales sobre la feminidad y el ser mujer y tienen menos valor que los trabajos económicos (asociados con los roles masculinos).

→ *Kuña ha kuimba'épe oñeme'ẽ jepi iñambuéva rol ha tembiapo avano'õ pe.*

→ *Umi tembiapo ha tembiapo oja'póva kuñanguéra ogueraha estatus inferior (ha'eháicha kosina, ñemopotí ha ñangareko) ha heta jey ndojepagái ni ndojehechakuaái.*

→ *Umi rol oñeme'èva kuimba'e ha kuñáme ndaha'etí iñambuéva añónte, avei ndojoguái aravo rehegua peteĩteĩ oinverti.*

→ *Tembiapo productivo ha reproductivo ojoaju norma social kuña ha ha'éva kuña rehe ha oreko sa'ive valor tembiapo económico-gui (ojoajúva rol masculino rehe).*

Hoja impresa para participantes 2: La jornada de 24 horas

Hoja para hombres

La jornada de 24 horas (Hombres)			
Las actividades que realizo	Remunerada Sí/No	Las actividades que realizan las mujeres del hogar	Remunerada Sí/No
1:00 a.m.		1:00 a.m.	
2:00 a.m.		2:00 a.m.	
3:00 a.m.		3:00 a.m.	
4:00 a.m.		4:00 a.m.	
5:00 a.m.		5:00 a.m.	
6:00 a.m.		6:00 a.m.	
7:00 a.m.		7:00 a.m.	
8:00 a.m.		8:00 a.m.	
9:00 a.m.		9:00 a.m.	
10:00 a.m.		10:00 a.m.	
11:00 a.m.		11:00 a.m.	
12:00 p.m., mediodía		12:00 p.m., mediodía	
1:00 p.m.		1:00 p.m.	
2:00 p.m.		2:00 p.m.	
3:00 p.m.		3:00 p.m.	
4:00 p.m.		4:00 p.m.	
5:00 p.m.		5:00 p.m.	
6:00 p.m.		6:00 p.m.	
7:00 p.m.		7:00 p.m.	
8:00 p.m.		8:00 p.m.	
9:00 p.m.		9:00 p.m.	
10:00 p.m.		10:00 p.m.	
11:00 p.m.		11:00 p.m.	
12:00 a.m., medianoche		12:00 a.m., medianoche	
Hombres: Total de horas remuneradas (A): Total de horas no remuneradas (B): Total de horas de trabajo (A+B):		Mujeres: Total de horas remuneradas (A): Total de horas no remuneradas (B): Total de horas de trabajo (A+B):	

Hoja impresa para participantes 2: La jornada de 24 horas

Hoja para mujeres

La jornada de 24 horas (Mujeres)			
Las actividades que realizo	Remunerada Sí/No	Las actividades que realizan los hombres del hogar	Remunerada Sí/No
1:00 a.m.		1:00 a.m.	
2:00 a.m.		2:00 a.m.	
3:00 a.m.		3:00 a.m.	
4:00 a.m.		4:00 a.m.	
5:00 a.m.		5:00 a.m.	
6:00 a.m.		6:00 a.m.	
7:00 a.m.		7:00 a.m.	
8:00 a.m.		8:00 a.m.	
9:00 a.m.		9:00 a.m.	
10:00 a.m.		10:00 a.m.	
11:00 a.m.		11:00 a.m.	
12:00 p.m., mediodía		12:00 p.m., mediodía	
1:00 p.m.		1:00 p.m.	
2:00 p.m.		2:00 p.m.	
3:00 p.m.		3:00 p.m.	
4:00 p.m.		4:00 p.m.	
5:00 p.m.		5:00 p.m.	
6:00 p.m.		6:00 p.m.	
7:00 p.m.		7:00 p.m.	
8:00 p.m.		8:00 p.m.	
9:00 p.m.		9:00 p.m.	
10:00 p.m.		10:00 p.m.	
11:00 p.m.		11:00 p.m.	
12:00 a.m., medianoche		12:00 a.m., medianoche	
Mujeres: Total de horas remuneradas (A): Total de horas no remuneradas (B): Total de horas de trabajo (A+B):		Hombres: Total de horas remuneradas (A): Total de horas no remuneradas (B): Total de horas de trabajo (A+B):	

Actividad 3.3

¿Y ahora qué?



🕒 **TIEMPO**
30 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Propuestas de cambio

🕒 30 minutos

1. Pregunte al grupo:
 - ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
 - ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?
2. Explique que para cerrar, se va a realizar un ejercicio para articular compromisos de cara a la distribución equitativa del trabajo doméstico. Entregue a cada participante dos tarjetas grandes de diferentes colores.
3. Pida a los hombres que escriban en la primera tarjeta el trabajo de cuidados que están dispuestos a realizar en sus hogares de forma regular. Pídales que escriban en la segunda tarjeta una cosa que harán para valorar el trabajo que las mujeres realizan en el hogar.
4. Pida a las mujeres que escriban en la primera tarjeta el trabajo de cuidados que necesitan que los hombres realicen con compromiso y responsabilidad (en su familia y/o en la sociedad). Pídales que escriban en la segunda tarjeta una cosa que los hombres deben hacer para valorar el trabajo que las mujeres realizan en sus hogares.
5. Escriba lo siguiente en una pizarra o en carteles colocados en la pared:

- “Trabajo de cuidados que realizaré de forma regular”.
 - “Lo que haré para valorar el trabajo que las mujeres realizan en mi hogar”.
 - “Trabajo de cuidados que necesito que los hombres realicen con compromiso y responsabilidad”.
 - “Lo que los hombres deben hacer para valorar el trabajo que las mujeres realizan en el hogar”.
6. Invite a los hombres participantes, uno por uno, a leer al resto del grupo lo que han escrito en la primera tarjeta y a pegarla en la pared bajo el primer titular, “Trabajo de cuidados que realizaré con regularidad”.
 7. Repita el mismo procedimiento con la segunda tarjeta bajo el título: “Lo que haré para valorar el trabajo que las mujeres realizan en mi hogar”.
 8. Repita los pasos 7 y 8, permitiendo que las mujeres lean y coloquen sus juegos de dos tarjetas para las dos segundas declaraciones del paso 6.
 9. Invite al grupo a hacer comentarios, reflexiones y más sugerencias.
 10. Pregúnteles si hay algún tipo de trabajo doméstico que NO estén dispuestos a realizar y por qué no.
 11. Realice una breve síntesis de los principales temas tratados durante la actividad, centrándose en la relación entre el de una persona, los tipos de trabajo que suelen realizar mujeres y hombres, el valor social que se le da a ese trabajo y su acceso a otras oportunidades y derechos en la sociedad. Utilice los mensajes clave del inicio de esta actividad para resumir y cerrar la actividad.
 12. Recuerde a los y las participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de los cambios propuestos en la distribución del trabajo doméstico.
 13. Agradezca a todos por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y sus parejas y es sobre el rol de los hombres durante el embarazo. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.



Rol de los hombres durante el embarazo



PARTICIPANTES
Parejas



FACILITACIÓN
Facilitador hombre y mujer



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Analizar cómo los hombres pueden ser padres presentes y apoyar a sus parejas durante el embarazo, incluso cómo los hombres pueden acompañar a sus parejas a las visitas de atención prenatal.



MATERIALES

- Fotocopias de los juegos de roles para los grupos
- Marcadores
- Papelógrafos
- Cinta
- Tarjetas de dos colores (18 de cada color)

PREPARACIÓN PREVIA

Preparar las 18 tarjetas con ejemplos concretos que las mujeres pueden hacer para tener un embarazo saludable.

ACTIVIDADES

Actividad 4.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 4.1
¿Cómo puedo apoyar a mi pareja durante el embarazo?

🕒 130 minutos

Actividad 4.2
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 4.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
- ¿Cómo les fue con conversar sobre cómo distribuyen el trabajo en el hogar?
- ¿Cómo les va poniendo en práctica sus compromisos?
- ¿Qué necesitan para poder cumplirlos cabalmente?
- ¿Hablaron con alguien más sobre los temas discutidos en el grupo? ¿Cómo fue esa experiencia?

PASO 3

Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 4.1

¿Cómo puedo apoyar a mi pareja durante el embarazo?²⁰



⌚ TIEMPO
2 horas y 10 minutos

🎯 OBJETIVO
Ayudar a los/las participantes a identificar las formas específicas en que los hombres pueden brindar apoyo a sus parejas durante el embarazo.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Información sobre las visitas de atención prenatal:
- La primera visita de atención prenatal, con la que la mayoría de los hombres están familiarizados, ofrece la oportunidad de proporcionar a los futuros padres información sobre qué esperar durante el embarazo, hacerse la prueba del VIH y derivar a quienes la necesiten a los servicios de prevención de la transmisión materno-infantil del VIH.

²⁰ Adaptado de material contenido en Bandebereho Facilitators Manual. (2021). RWAMREC, RBC, Promundo; y de la actividad “Mi padre todo lo puede” del Manual del Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013).



MENSAJES CLAVE:

→ Las visitas de atención prenatal son fundamentales para monitorear la salud de la madre y el desarrollo del feto. Se recomienda a las mujeres acceder a la clínica prenatal 8 veces durante el embarazo. Son muchos los beneficios para mujeres y hombres cuando los hombres acompañan a sus parejas a estas visitas. Por ejemplo, puede ayudar a ambos miembros de la pareja a prepararse para el nacimiento de su hijo/a y acercarlos.

→ Hay muchas maneras en que los hombres pueden apoyar a sus parejas para que tengan un embarazo saludable y feliz. Esto puede incluir asistir a visitas prenatales, hacer trabajo en el hogar y brindar apoyo emocional a su pareja. Cuando los hombres apoyan a sus parejas de esta manera, también puede ayudar a fortalecer las relaciones de pareja.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Las siguientes visitas ayudan a la mujer embarazada y a su pareja a prepararse para el proceso de parto, proporcionan información sobre la nutrición adecuada para la madre, explican los signos y síntomas que deben reconocerse en caso de enfermedad o emergencia, administran vacunas y discuten la planificación familiar y el uso de anticonceptivos para planificar futuros embarazos.

→ Las visitas de atención prenatal brindan información muy importante para ayudar a proteger la salud de la madre y el feto, lo cual es importante que la pareja de una mujer sepa. Es importante que los esposos acompañen a las mujeres a estas visitas para poder apoyar eficazmente a sus esposas durante el embarazo y el parto.

→ Tenga en cuenta que no todos los miembros del grupo están esperando un hijo/a en este momento. Para aquellos/as que no están esperando un hijo/a, animales a pensar en lo que podrían hacer de manera diferente durante el próximo embarazo.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Introducción al trabajo en grupo

🕒 5 minutos

1. Formar tres grupos mixtos con igual número de hombres y mujeres. Asegúrese de que haya al menos un/a participante en cada grupo que tenga buenas habilidades de lectura.
2. Explica a los grupos que a cada uno de ellos se le dará una guía de reflexión para el trabajo en grupo (ver más abajo) y para preparar un breve sociodrama que luego presentarán a los otros grupos en plenaria. Explica que no todos/as los/las participantes tienen que actuar en el sociodrama (¡cuantos/as más, mejor!), pero todos/as deben participar en su preparación.

PASO 2

Preparación de juegos de rol en grupos

🕒 30 minutos

1. Dé a los grupos 30 minutos para preparar sus juegos de roles utilizando las siguientes guías. Los facilitadores y el trabajador de salud se sientan con el grupo al que han sido asignados para apoyar la lectura de la historia, el proceso de reflexión y la preparación de juegos de roles, según sea necesario.

Grupo 1

1. El grupo nombra a un/a facilitador/a que lee el siguiente relato, invitando a los/as demás miembros/as del grupo a escuchar atentamente:

“Una mujer embarazada está en casa con su marido cuando de repente hay un problema de sangrado. Su esposo nunca asistió a una visita de atención prenatal con ella y no sabe qué hacer. Después de demorarse mucho tiempo, un vecino se acerca y le dice al esposo que lleve a su esposa a la USF. Cuando llegan a la USF, la mujer está muy débil y no puede responder a las preguntas de la enfermera. La enfermera le pregunta al hombre cuántos meses de embarazo tiene su esposa y por su estado general de salud. El hombre no lo sabe”.

¿Qué pasa después?

Quien facilita el grupo permite la reflexión y el diálogo sobre la historia mediante las siguientes preguntas:

- ¿Por qué cree que el hombre nunca había asistido a ninguna visita prenatal?
- ¿Por qué esperó tanto tiempo antes de llevarla a la USF?
- ¿Por qué la propia mujer no le pidió a su marido que la llevara a la USF?
- ¿Por qué el hombre no pudo responder a las preguntas de la enfermera?

2. Quien facilita el grupo le pide que proponga posibles finales para la historia. Pueden introducir nuevos personajes si lo desean (por ejemplo, otro personal médico, familiares, etc.). A continuación, el grupo elige el final que utilizará para preparar el sociodrama.

3. Quien facilita el grupo pide voluntarios para que desempeñen los siguientes roles en el sociodrama:

- Mujer embarazada
- Marido
- Vecinos/as
- Enfermera
- Otro personal médico de la clínica
- Otros miembros de la familia y personas involucradas en el final de la historia que han decidido

4. El grupo practica el sociodrama, incorporando sus reflexiones y diálogos sobre la historia y el final que han decidido; se encargan de enfatizar los diferentes roles de los personajes en la historia y la comunicación entre ellos.

Grupo 2

1. El grupo nombra a un/a facilitador/a que lee el siguiente relato, invitando a los/as demás miembros/as del grupo a escuchar atentamente:

“Una joven, Sara, se levanta muy temprano para preparar el desayuno para su esposo Raúl. Está embarazada de 8 meses y éste será su primer bebé. Está muy cansada porque no ha dormido bien durante la noche y no ha estado comiendo bien. Una amiga le dijo que podría estar anémica. Cuando el desayuno está listo, aparece Raúl, bien duchado y listo para ir a trabajar. Se queja de que la comida está fría y está demasiado salada y la aleja, malhumorado. Mientras se pone la chaqueta para ir a trabajar, mira alrededor de la habitación y dice, “esta casa está tan desordenada. ¿Qué haces todo el día?” Pone algo de dinero sobre la mesa y dice: “Ve temprano a las tiendas. Es el cumpleaños de Miguel, así que todos los chicos volverán esta noche para comer y tomar unas copas. ¡Que tenga buen sabor la comida y, por el amor de Dios, limpie este desastre!” Cuando Raúl se va, Sara coge el dinero de la mesa y suspira “y todavía no tenemos biberones para el nuevo bebé”.

¿Qué pasa después?

2. Él/la facilitador/a del grupo estimula la reflexión y el análisis sobre la historia mediante las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que Raúl se comporta de la manera en que lo hace? ¿Qué opinas de su comportamiento?
- ¿Por qué Sara no insiste en que Raúl haga más tareas domésticas y se interese más por el embarazo?
- ¿Por qué crees que la amiga de Sara dijo que podría estar anémica?
- ¿Cuáles son los riesgos relacionados con el consumo de alcohol (y otras sustancias) durante el embarazo (para la mujer embarazada y su pareja)?

3. Quien facilita el grupo le pide que proponga posibles finales para la historia. Pueden introducir nuevos personajes si lo desean (por ejemplo, otro personal médico, familiares, etc.). A continuación, el grupo elige el final que utilizará para preparar el sociodrama.

4. Quien facilita el grupo pide voluntarios para que desempeñen los siguientes roles en el sociodrama:

- Sara
- Raúl
- Los amigos de Raúl

Otras funciones posibles:

- Familiares y amigos
- Vecinos/as
- Personal médico
- Policía

5. El grupo practica el sociodrama, incorporando sus reflexiones y diálogos sobre la historia y el final que han decidido; se encargan de enfatizar los diferentes roles de los personajes en la historia y la comunicación entre ellos.

Grupo 3

1. El grupo nombra a un/a facilitador/a que lee el siguiente relato, invitando a los/as demás miembros/as del grupo a escuchar atentamente:

“María tiene 7 meses de embarazo, y ella y su pareja José han estado asistiendo regularmente a la USF para los chequeos prenatales. Son las 7 de la noche y acaban de cenar, preparada por José, y se relajan juntos en el salón. José comienza a masajear los hombros de María. En ese momento el bebé patalea y María le dice a José que le sienta el estómago. El bebé patalea de nuevo y ambos sonríen. “Él va a ser futbolista”, dice José, medio en broma. “¡O ella!”, dice María. José le frota el estómago suavemente y María le pide que le masajee los tobillos que están un poco hinchados. Lo hace y dice: “Deberíamos comprobarlo mañana cuando vayamos al centro”. En ese momento alguien toca la puerta. Es un grupo de chicos del equipo de fútbol local de José. Entran y todos parecen un poco desconcertados. “¿Todo bien?”, pregunta un amigo un poco confundido. “Bien”, dice María. José preparó la cena y lavó los platos y ahora solo nos estamos relajando”. Los chicos se miran estupefactos. Uno le susurra a José: “¿No es peligroso tener sexo cuando ella está embarazada?”. José pone los ojos en blanco y deja escapar un gran suspiro. Al cabo de unos minutos, cuando los chicos se van, invitan a José a venir a tomar algo con ellos. Él se niega cortésmente y dice: “Tal vez la próxima vez”. Cuando José cierra la puerta detrás de ellos, él y María se echan a reír. Pero internamente, José se siente aislado de sus amigos y una parte de él quiere unirse a ellos en el bar.

¿Qué pasa después?

2. Quien facilita el grupo le pide que proponga posibles finales para la historia. Pueden introducir nuevos personajes si lo desean (por ejemplo, otro personal médico, familiares, etc.). A continuación, el grupo elige el final que utilizará para preparar el sociodrama.

- ¿Cómo describirías la relación que tienen María y José?
- ¿Qué barreras crees que han tenido que superar María y José para construir una relación como la suya? ¿A qué obstáculos crees que todavía se enfrentan por parte de familiares, colegas, etc.?
- ¿A quién beneficia y cómo que José vaya a la clínica prenatal con María y de que le masajee el estómago y los tobillos?
- ¿Por qué los amigos de José reaccionan como lo hacen?
- ¿Por qué crees que José se siente aislado de sus amigos? ¿Qué puede hacer para mantener esas amistades sin afectar negativamente su relación familiar?

3. Quien facilita el grupo pide voluntarios para que desempeñen los siguientes roles en el sociodrama:

- María
- José
- Los amigos de José

Otras funciones posibles:

- Familiares y amigos/as
- Vecinos/as
- Personal médico
- Policía

4. El grupo practica el sociodrama, incorporando sus reflexiones y diálogos sobre la historia y el final que han decidido. Se encargan de enfatizar los diferentes roles de los personajes en la historia y la comunicación entre ellos.

PASO 3

Plenario – presentación y análisis de los sociodramas

🕒 60 minutos

1. Invita al **grupo 1** a presentar su sociodrama pidiéndoles a los demás participantes que presten atención a lo que está sucediendo y que tengan en cuenta las observaciones o preguntas que puedan tener al final del sociodrama. Una vez que se complete el sociodrama, abra la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas.

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo 1:

- ¿Qué notaste en el sociodrama? ¿Son realistas estas situaciones?
- ¿Qué riesgos conlleva que los hombres no estén informados sobre el embarazo de su pareja y de su salud?
- ¿Por qué los hombres, en general, (y algunas mujeres) no asisten a las visitas prenatales?
- ¿Cuáles son los beneficios de que los hombres asistan a las visitas prenatales con su pareja?
- ¿Qué puedes hacer para animar a otros hombres a asistir a las visitas prenatales con sus parejas?

2. Invita al **grupo 2** a presentar su sociodrama. Una vez que se complete el sociodrama, abra la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas.

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo 2:

- ¿Qué notaste en el sociodrama? ¿Son realistas estas situaciones?
- ¿Qué riesgos conlleva que los hombres reproduzcan conductas de discriminación sexista de discriminación sexista durante el embarazo de su pareja?
- ¿Por qué los hombres, en general, no realizan trabajo del hogar?
- ¿Cuáles son los beneficios (y para quién) de que los hombres asuman la responsabilidad del trabajo del hogar durante el embarazo de su pareja?
- ¿Por qué es importante prestar atención a una dieta equilibrada durante el embarazo y cómo pueden los hombres contribuir a que eso suceda?
- ¿Cuáles son los peligros del consumo de alcohol y otras sustancias (incluido el tabaco) por parte de la mujer embarazada?
- ¿Cuáles son los peligros del consumo de alcohol y otras sustancias (incluido el tabaco) por parte de su pareja durante el embarazo?

3. Invita al **grupo 3** a presentar su sociodrama. Una vez que se complete el sociodrama, abra la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas.

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo 3:

- ¿Qué notaste en el sociodrama? ¿Son realistas estas situaciones?
- Durante el embarazo de su pareja, ¿cuáles son los beneficios (y para quién) de que los hombres hagan lo siguiente?
 - Asumir la responsabilidad del trabajo doméstico.
 - Cuidar de su pareja y de su propia salud física y mental.
 - Acompañar a su pareja a las citas de la clínica prenatal.
- ¿Por qué los hombres, en general, no juegan un papel importante durante el embarazo de su pareja?
- ¿Qué tan real es la presión de grupo y cómo pueden los hombres como José equilibrar su compromiso con su pareja y el hogar durante un embarazo y, al mismo tiempo, mantenerse en contacto con sus compañeros y pasatiempos?
- ¿Qué opinas de que las parejas puedan tener relaciones sexuales durante el embarazo?



PASO 4

Plenario – Reflexión y el análisis

🕒 25 minutos

1. Explica que, durante el embarazo, una mujer tiene muchas responsabilidades: algunas que biológicamente solo ella puede hacer, y otras que le son asignadas socialmente debido a su condición de mujer.
2. Explica que, durante el embarazo, la madre debe vivir un ambiente con condiciones físicas, ambientales, nutricionales, emocionales y sociales saludables. Para el desarrollo óptimo del feto durante el embarazo, la madre debe sentirse relajada, a gusto y apoyada, y debe vivir en un ambiente libre de violencia.
3. Muestre al grupo las 18 tarjetas que ha preparado previamente con ejemplos concretos que las mujeres **pueden hacer para tener un embarazo saludable** (ver más abajo). Forme 6 grupos pequeños y entregue a cada grupo tres de las tarjetas impresas.
4. Entregue a los grupos 3 tarjetas en blanco (de un color diferente a las impresas). Para cada una de las tarjetas impresas, pídeles que escriban en una tarjeta en blanco una cosa (o más) que la pareja masculina de una mujer pueda hacer para contribuir a un embarazo saludable y apoyar a su pareja/esposa.
5. Invite a cada grupo a colocar sus tarjetas en la pared o en la pizarra: las tarjetas con las cosas que las mujeres pueden hacer para **tener un embarazo saludable a la izquierda** y las tarjetas correspondientes de las **cosas que sus parejas pueden hacer para apoyarlas a la derecha**. Realizar las modificaciones necesarias en las fichas propuestas por cada grupo a medida que las propongan los y las participantes. Utilice la siguiente tabla para orientarse sobre las medidas apropiadas que pueden tomar las parejas masculinas de las mujeres.

Ejemplos de cosas que las mujeres pueden hacer para tener un embarazo saludable (Para escribir en tarjetas)

1. Asistir a consultas prenatales.
2. Vivir en un hogar libre de violencia física o psicológica.
3. Comer alimentos saludables y nutritivos.
4. Abstenerse de beber alcohol.
5. Descansar lo suficiente.
6. Beber mucha agua.
7. No fumar cigarrillos.
8. Hacer ejercicio ligero.
9. Evitar levantar objetos pesados.
10. Mantenerse alejada de otras personas que puedan tener un resfriado u otra enfermedad infecciosa.
11. Vacunarse con las vacunas requeridas.
12. Dormir bajo un mosquitero.
13. Evitar el estrés excesivo.
14. Prepararse para el nacimiento del niño.
15. Tomar contacto con tu bebé de alguna manera todos los días en un lugar privado, pacífico y silencioso (sé constante).

Ejemplos de cosas que las mujeres pueden hacer para tener un embarazo saludable (Para escribir en tarjetas)

- 16. Ponte cómoda y relájate: concéntrate solo en tu bebé durante al menos 15 minutos dos veces al día o 30 minutos de una sola vez.
- 17. Poner música, simplemente hable con su bebé o léale un cuento mientras le masajea el vientre y conviértalo en un hábito y continúe haciéndolo durante todo el embarazo, especialmente después del sexto mes.
- 18. Considera permitir que el padre experimente con diferentes formas de masajear su vientre, ya que su toque la hará sentir amada y especial y estos sentimientos se transmitirán al bebé que sentirá lo mismo.

Ejemplos de cosas que pueden hacer los hombres para apoyar a su pareja para que tenga un embarazo saludable:

Cosas que las mujeres pueden hacer para tener un embarazo saludable:

Formas en que los hombres pueden apoyar a su pareja para que tenga un embarazo saludable:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Asista a consultas prenatales. | <ul style="list-style-type: none"> 1. Anímela a asistir a las consultas prenatales y acompañela a las mismas |
| <ul style="list-style-type: none"> 2. Viva en un hogar libre de violencia física o psicológica. | <ul style="list-style-type: none"> 2. Asegúrese de que el hogar esté libre de cualquier tipo de violencia. |
| <ul style="list-style-type: none"> 3. Coma alimentos saludables y nutritivos. | <ul style="list-style-type: none"> 3. Compre o prepare alimentos saludables y nutritivos para ella. |
| <ul style="list-style-type: none"> 4. Abstente de beber alcohol. | <ul style="list-style-type: none"> 3. Apóyala para que se abstenga del alcohol. Considere también la posibilidad de abstenerse del alcohol como una forma de apoyo. |
| <ul style="list-style-type: none"> 5. Descansa lo suficiente. | <ul style="list-style-type: none"> 5. Haga las tareas domésticas para que tenga tiempo para descansar. Anímela a descansar. |
| <ul style="list-style-type: none"> 6. Bebe mucha agua. | <ul style="list-style-type: none"> 6. Anímalo a beber mucha agua. Busca o compra agua. |
| <ul style="list-style-type: none"> 7. No fume cigarrillos. | <ul style="list-style-type: none"> 7. No fume cigarrillos cerca de ella ni permita que otros lo hagan. |
| <ul style="list-style-type: none"> 8. Haz ejercicio ligero. | <ul style="list-style-type: none"> 8. Salgan a caminar juntos. |
| <ul style="list-style-type: none"> 9. Evite levantar objetos pesados. | <ul style="list-style-type: none"> 9. Lleve objetos pesados o cargas para ella. |
| <ul style="list-style-type: none"> 10. Manténgase alejado de otras personas que puedan tener un resfriado u otra enfermedad infecciosa. | <ul style="list-style-type: none"> 10. Aliente a las personas con resfriados u otras enfermedades infecciosas a que no la visiten. |
| <ul style="list-style-type: none"> 11. Vacúnese con las vacunas requeridas. | <ul style="list-style-type: none"> 11. Hable con ella sobre las vacunas requeridas. Acompañala a vacunarse. |
| <ul style="list-style-type: none"> 12. Duerma bajo un mosquitero. | <ul style="list-style-type: none"> 12. Coloque el mosquitero alrededor de la cama para ella. |
| <ul style="list-style-type: none"> 13. Evite el estrés excesivo. | <ul style="list-style-type: none"> 13. Bríndele apoyo emocional y aliento. |
| <ul style="list-style-type: none"> 14. Prepárese para el nacimiento del niño. | <ul style="list-style-type: none"> 14. Apóyala a preparar la bolsa del hospital y comprar los materiales necesarios y asegúrate de que tenga seguro médico. |

Ejemplos de cosas que pueden hacer los hombres para apoyar a su pareja para que tenga un embarazo saludable:

Cosas que las mujeres pueden hacer para tener un embarazo saludable:

15. Toma contacto con tu bebé de alguna manera todos los días en un lugar privado, pacífico y silencioso (sé constante).

16. Ponte cómoda y relájate: concéntrate solo en tu bebé durante al menos 15 minutos dos veces al día o 30 minutos de una sola vez.

17. Ponga música, simplemente hable con su bebé o léale un cuento mientras le masajea el vientre y conviértalo en un hábito y continúe haciéndolo durante todo el embarazo, especialmente después del sexto mes.

18. Considere permitir que el padre experimente con diferentes formas de masajear su vientre, ya que su toque la hará sentir amada y especial y estos sentimientos se transmitirán al bebé que sentirá lo mismo.

Formas en que los hombres pueden apoyar a su pareja para que tenga un embarazo saludable:

15. Apóyala a hacer el contacto físico con el bebé de alguna manera todos los días en un lugar privado, pacífico y tranquilo.

16. Los hombres deben apoyar a sus esposas para que se sientan cómodas y se relajen.

17. Los hombres deben apoyarla para que toque música o debe tocar música él mismo y hablar con su bebé o apoyarla para que lea un cuento y haga de esto un hábito y continúe haciéndolo durante todo el embarazo, especialmente después del sexto mes.

18. Los padres deben experimentar con diferentes formas de masajear el vientre de la madre, ya que su tacto la hará sentir amada y especial y estos sentimientos se transmitirán al bebé que sentirá lo mismo.

6. Compare las dos listas y abra la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas según sea necesario.

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:

- ¿Qué te impresiona cuando escuchas las listas de actividades para mujeres y para hombres?
- ¿Qué efectos tendría en una mujer embarazada que su pareja asumiera más responsabilidad en las tareas domésticas y el cuidado de los/las hijos/as u otras personas?
- ¿Qué impacto tendría en el hombre?
- ¿Cómo pueden los hombres superar los tabúes y las barreras culturales para apoyar a sus parejas durante el embarazo y compartir la responsabilidad de las tareas enumeradas?
- Con base en la lista, ¿cuáles son algunas de las cosas que los hombres de este grupo pueden hacer ahora para brindar apoyo a su pareja embarazada? (Algunos ejemplos incluyen cocinar, brindar apoyo emocional, llevar a los/as niños/as a la escuela, limpiar, ir a las visitas de atención prenatal).



PASO 5

Importancia de que los hombres asistan a las visitas prenatales con sus parejas

10 minutos

1. Invitar a quienes hayan ido como pareja a visitas prenatales a compartir cómo ha sido la experiencia: qué aprendieron, cómo fue el trato, en qué les ha ayudado, etc.
2. Utilice el siguiente texto para recapitular lo aprendido en la sesión 5 y para resaltar la importancia de que los hombres/padres acompañen a sus parejas en las visitas de atención prenatal:
3. Deje que el grupo haga preguntas de aclaración y/o inquietudes que podrían tener.
4. Agradezca a los/as participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

Las visitas de atención prenatal son fundamentales para monitorear la salud de la madre y el desarrollo del feto. Son muchos los beneficios para mujeres y hombres cuando los hombres acompañan a sus parejas a estas visitas. Por ejemplo, puede ayudar a ambos miembros de la pareja a prepararse para el nacimiento de su hijo/a, saber qué hacer en caso de alguna complicación y acercarlos como pareja. El crear un hijo requiere de dos, y también la gestación y el parto”.

(Pe andu eñangareko hağua tyeguasujaja iporaiterei oguereko pe sy oikuaa hağua oïporapa ha okakuaa porã pa ohovo pe menmbyrã. Oñemomandu'a kuñakuérape oike hağua tasyo'i pe oguereko hağua pe ñangareko poapy. Heta mba'e oï kuña ha kuimba'epe ġuarã ikatúva oñeme' ã chupe omoïrũramo hembirekope ohojave tasyo'ipe. Techapyra, oipytyvõta mokõivape oñembokatupyry hağua mba'epa ikatu ojapo osëvairamo ha oñopytyvo vëta tembirekohaicha ñamongakuaahağua peteï mitã ñaimeva'erã mokóï ha avei okakuaavo ohovo isy ry'epe ha avei oguahëvo membyrã).

Hay muchas maneras en que los hombres pueden apoyar a sus parejas para que tengan un embarazo saludable y feliz. Esto puede incluir asistir a visitas prenatales, hacer trabajo en el hogar y brindar apoyo emocional a su pareja. Cuando los hombres apoyan a sus parejas de esta manera, también puede ayudar a fortalecer las relaciones de pareja”.

(Oï heta hendaicha ikatuha kuimba'e oipytyvõ hembirekope oguereko hağua hyeguasú aja tesaï ha ovy'a hağua. Ko'a vape oike eho tasy'oipe hendive, ejapo tembiapo ojapype ha ehechauka chupe oïramo kuimba'e oipytyvõva hembirekópe oicha avei ikatu oipytyvõ ha omombarete pe tekove oñondive).



Actividad 4.2

¿Y ahora qué?



🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Después de terminar las preguntas, proponga a las parejas a que aparten un tiempo durante la próxima semana para conversar más sobre el contenido de esta sesión y acordar acciones que pueden tomar:

- Parejas actualmente esperando un bebé: Acordar qué cosas el hombre puede hacer para apoyar a su esposa/pareja, como por ejemplo cocinar, brindar apoyo emocional, llevar a los/as niños/as a la escuela, limpiar e ir a las visitas de atención prenatal.

- Parejas que no están esperando un bebé en este momento: acordar cosas que pueden hacer los hombres para aportar más en la crianza de los/las hijos/as (ahora y en el futuro) y en el trabajo doméstico.

PASO 3

Recuerde a los y las participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir los acuerdos sobre el rol de los hombres para aportar a un embarazo saludable y cómo les ha ido poniéndolos en práctica.

PASO 4

Agradezca a todos/as por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y trata de cómo cuidar a un/a bebé recién nacido/a. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

Cuidar a un/a bebé recién nacido



PARTICIPANTES
Hombres



FACILITACIÓN
Facilitador hombre y mujer



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Conocer las necesidades de cuidado de los/las bebés y reflexionar sobre la capacidad de los hombres para satisfacerlas y sobre cómo influyen los estereotipos en el comportamiento de un padre y una madre hacia sus hijas e hijos.



MATERIALES

1 muñeca bebé
Un pañal o pañales para cambiarse
Opcional: ropa de bebé

PREPARACIÓN PREVIA
Asegurar de contar con los materiales que se van a necesitar.

ACTIVIDADES

Actividad 5.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 5.1
Cuidar a un/a bebé recién nacido/a

🕒 70 minutos

Actividad 5.2
La importancia de la lactancia materna

🕒 60 minutos

Actividad 5.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 5.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos los participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invitar a quienes quieran que compartan algún acontecimiento relacionado con el tema de la última sesión sobre el rol de los hombres durante el embarazo. También pueden compartir algún acontecimiento que

ha ocurrido en su familia o comunidad que demuestra cambios positivos en las relaciones de pareja, familiares y/o de cara a la paternidad involucrada y afectuosa.

PASO 4

Después de que todos hayan compartido, pregunte si a alguno de los participantes le gustaría dar su opinión a quienes han compartido sus historias. Éstas deben ser palabras de aliento y apoyo.

PASO 5

Después de que se haya proporcionado cualquier comentario, agradezca a todos por compartir y felicite a todos el mundo por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

Actividad 5.1

Cuidar a un/a bebé recién nacido/a²¹



TIEMPO
1 hora y 10 minutos

OBJETIVOS

- Conocer las necesidades de cuidado del bebé y reflexionar sobre la capacidad de los hombres para satisfacerlas.
- Cuestionar el estereotipo de que las mujeres están naturalmente mejor preparadas que los hombres para cuidar y criar a los hijos.

²¹ Adaptado de la actividad “Cuidando a mi bebé: la práctica hace al maestro” del Manual del Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013).



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Es importante tener en cuenta que los hombres pueden sentirse un poco incómodos practicando cómo sostener a un/a bebé recién nacido/a y cambiando pañales con una muñeca al principio. Enfatice la importancia de practicar estas habilidades sin temor a cometer errores. Les ayudará a estar preparados para cuando llegue su bebé.



MENSAJE CLAVE

→ Saber cuidar a un/a bebé no viene en la sangre ni en los genes. Los hombres/padres pueden aprender cómo cuidar a un/a bebé, desde saber cómo cargarlo/a hasta cambiar sus pañales.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Hora del cuento

🕒 15 minutos

1. Explique que esta actividad ayudará a los participantes a conocer las necesidades de su bebé y cómo cuidarlo, incluyendo cómo sostener correctamente a un bebé, cambiar pañales y la importancia de la lactancia materna.
2. Lee el siguiente relato e invita a los miembros del grupo a escuchar atentamente:

“Una joven madre llega a casa con su bebé recién nacida. Su madre y su esposo la han recogido del centro de salud y está muy contenta de estar en casa con su hermosa y saludable hija. La madre de la joven va a la cocina a preparar algo de comida. El marido se sienta al lado de su esposa, que comienza a amamantar a su hija. Cuando termina, le pregunta si quiere cargar al bebé. Parece un poco asustado, pero acepta hacerlo. Su esposa lo guía sobre cómo sostener al bebé. La abuela sale de la cocina y le quita el bebé al padre, diciendo que ¡no necesita molestarse con las cosas del bebé! El joven parece confundido”.

¿Qué pasa después?

PASO 2

Análisis de la historia - Trabajo en grupo y plenario

🕒 35 minutos

1. Forme 3 o 4 grupos mixtos y entregue a cada grupo una copia de la historia con la guía de preguntas que la acompaña (ver más abajo):
 - ¿Por qué crees que la abuela se comportó como lo hizo?
 - ¿Por qué, en general, el hombre no se involucra al igual que la mujer (o mujeres de la casa) en el cuidado de los/as niños recién nacidos/as?
 - ¿Qué papel crees que deberían desempeñar los hombres/padres en el cuidado de los bebés recién nacidos?
 - ¿Cuáles son las ventajas (y para quién) de que el hombre/padre desempeñe un papel activo en el cuidado de los niños recién nacidos? ¿Cuáles son las desventajas (y para quién)?
 - ¿Qué necesitan saber los hombres sobre cómo sostener a un bebé recién nacido?
 - Propongan posibles finales de la historia y acuerden lo que el grupo cree que sucederá.
2. Invite a cada grupo a compartir el final de la historia y algunos puntos clave del análisis que tuvieron. Con la presentación de cada grupo, esfuércese por hacer que destaquen los temas que los grupos anteriores aún no han cubierto.



PASO 3

Cómo cargar a un bebé

🕒 25 minutos

1. Pida al grupo que se sienten en un círculo y explique que el primer ejercicio hablará sobre cómo sostener a un bebé correctamente. Tome la muñeca y use la información a continuación para explicar cómo sostener a un bebé: muestre a los participantes cómo hacerlo.

Cómo sostener a un bebé

- Siempre sostenga la espalda y la cabeza del bebé cuando lo cargue en brazos. El cuello del bebé no es capaz de sostener la cabeza por sí solo durante aproximadamente los primeros tres meses.
- Con una mano, sostenga la espalda del bebé y con la otra mano sostenga la cabeza del bebé para que no se tambalee.

- Una vez que tengas al bebé en tus manos, apoya todo el cuerpo del bebé en uno de tus brazos, colocando su cabeza en el pliegue de tu antebrazo mientras sostienes debajo de la espalda con la otra mano. Cuando haya adquirido suficiente práctica, puede sostener al bebé con un brazo.

2. Ahora, díales a los participantes que practiquen cómo sostener y cargar al bebé correctamente usando la(s) muñeca(s) que usan y las instrucciones a continuación. Demuestre el uso de la muñeca bebé. También puede pedir a cualquier padre experimentado del grupo que haga una demostración.
3. Divida a los participantes en dos grupos. Entregue a cada grupo una muñeca y díales que practiquen sostener al bebé. Dé a los grupos cinco minutos para practicar.

PASO 4

Cómo cambiar el pañal de un bebé

🕒 25 minutos

1. Después de cinco minutos, pida a todos que regresen al grupo. Explíqueles que ahora van a hablar sobre cómo cambiar el pañal de un bebé.
2. Pregúntele al grupo si alguien sabe cómo cambiar y limpiar a un bebé después de que haya ensuciado el pañal o la ropa. Permita que los participantes compartan cualquier experiencia que tengan al cambiar o limpiar a un bebé.
3. Pregunte si alguien puede hacer una demostración utilizando la muñeca. Si no es así, haga una demostración usted mismo, explicando a los participantes los pasos necesarios.
4. A continuación, comparta la información útil sobre cómo cambiar a un bebé. Pida 2 o 3 voluntarios para hacer una demostración. Después de cada demostración, pida al grupo su opinión y lo que se hizo bien y los aspectos que se pueden mejorar.

Cómo cambiar a un bebé:

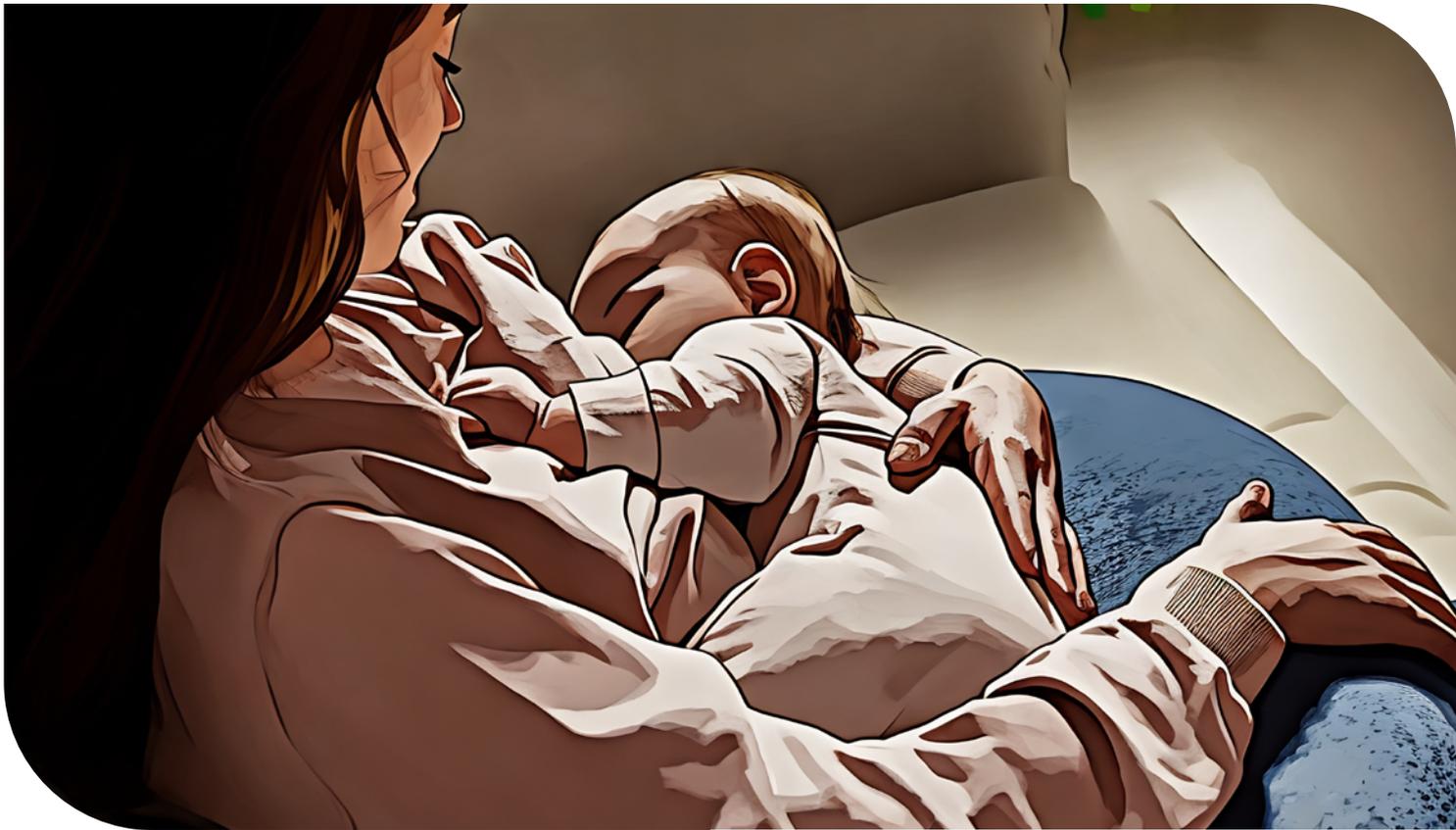
- Lávese las manos primero y asegúrese de que estén limpias.

- Consigue todos los materiales que necesites, como un paño o una toalla y un pañal o ropa nueva para el niño.
- Coloque al niño sobre una superficie plana y segura. Mantenga contacto físico con el niño y asegúrese de que esté seguro. No deje al niño desatendido.
- Quítese la ropa sucia o el pañal. Use un paño húmedo o una toalla para limpiar al niño. Es importante limpiar al niño de adelante hacia atrás. Una vez que haya limpiado al niño, no use el mismo paño para limpiarlo, ya que puede propagar bacterias y hacer que el niño se enferme. Use una toalla o un paño limpio cada vez que se limpie.
- Deseche o deje a un lado cualquier artículo sucio para que se pueda lavar.
- Lávese las manos nuevamente y use jabón si es posible.
- Coloque un pañal o un paño limpio sobre el niño y luego vístelo.

5. Permita unos minutos para las demostraciones y los comentarios y luego pasa a la siguiente actividad.

Actividad 5.2

La importancia de la lactancia materna²²



TIEMPO
1 hora

OBJETIVO
Reflexionar sobre la importancia de la lactancia materna para un nuevo bebé y cómo los hombres pueden apoyar a sus parejas en la lactancia materna.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Algunos hombres pueden sentirse un poco tímidos realizando los juegos de roles por lo que habrá que mantener un ambiente lúdico, pero sin perder los objetivos de los ejercicios.



MENSAJE CLAVE

→ La lactancia materna es una forma importante para que los nuevos bebés obtengan los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y saludables. Aunque los hombres no pueden amamantar, hay muchas maneras en que los hombres pueden apoyar a sus parejas mientras amamantan.

²²Adaptado de Manual del facilitador de Bandebereho, Actividad 7.2

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Lluvia de ideas: la importancia de la lactancia materna

🕒 10 minutos

1. Explique que ahora van a hablar sobre lo que saben sobre la lactancia materna y cómo los hombres pueden apoyar a sus parejas en la lactancia materna de su nuevo/a bebé.
2. Pregunte al grupo qué saben sobre la lactancia materna:
 - ¿Cuánto tiempo se recomienda que debe amamantar una mujer?
 - ¿Por qué es importante amamantar?
 - ¿Cuántos de ustedes tienen parejas/esposas que actualmente están amamantando a un niño/a?
 - ¿Su pareja/esposa tuvo algún problema o dificultad con la lactancia materna?
 - ¿Cómo vivieron la etapa de lactancia en pareja? ¿Enfrentaron algún problema?
3. Permita que los hombres compartan sus propias ideas y experiencias.
4. Explique al grupo que la lactancia materna es muy importante para un niño o niña recién nacido y que también es un proceso difícil para algunas madres:
 - El Gobierno y los/las profesionales de la salud recomiendan que, a ser posible, los/las bebés recién nacidos/as se alimenten exclusivamente de leche materna (es decir, durante los primeros seis meses), a menos que su médico le indique lo contrario.
 - La lactancia materna permite a la madre transmitir nutrientes vitales para ayudar al niño o a la niña a crecer y a ser fuerte y saludable. La leche materna también ayuda a proteger al niño y a la niña de enfermedades comunes al fortalecer su sistema inmunológico.
 - Algunas madres tienen dificultad para producir suficiente leche para el o la bebé recién nacido, y esto puede generar frustración para el o la bebé y ser un proceso difícil para la madre. Sin embargo, mientras más lo intentan, más se estimula la producción de leche. Por esta razón, para promover la producción de leche, la madre y el o la bebé deben intentar amamantar con frecuencia. Este proceso ocupa mucho tiempo de la madre y puede generar dolor, hasta que sus pezones se acostumbren a amamantar. Tenga en cuenta que, aunque amamantar es lo ideal, si no se produce suficiente leche para el o la bebé, se puede complementar su alimentación con fórmula.

PASO 2

Juegos de rol

🕒 30 minutos

1. Dígame al grupo que ahora va a dividirlos en dos grupos. Cada grupo va a crear un juego de roles para demostrar diferentes formas en que creen que los hombres pueden ayudar a apoyar a sus parejas en la lactancia materna. Dé tiempo a los grupos para que preparen sus juegos de roles.
2. Una vez que los grupos estén listos, pida a cada grupo que presente su juego de roles. Después de cada juego de roles, pregunte al grupo:
 - ¿Qué opinas de las ideas que se presentaron en el juego de roles?
 - ¿Son realistas estas ideas para los hombres? ¿Por qué sí o por qué no?
3. Aborda cualquier diferencia o inexactitud que surja de los juegos de roles.
4. A continuación, comparta con el grupo la información sobre el papel que pueden desempeñar los padres en la lactancia materna del texto que aparece a continuación en la página siguiente.

Los padres pueden desempeñar un papel importante en la lactancia materna²³

¡La leche materna es lo más saludable para los/as bebés! La leche temprana de la madre, llamada calostro, se extrae desde el principio y es el único alimento que necesita el/la bebé. La función especial del calostro es ayudar a su recién nacido/a a mantenerse sano/a. Está lleno de importantes vitaminas, minerales, proteínas e inmunidades. Si es posible, no le dé a su bebé agua ni fórmula en los primeros seis meses. Alimentar al bebé con cualquier otra cosa que no sea leche materna interfiere con la capacidad de la madre para producir suficiente leche.

- La leche materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula. Los/as bebés amamantados/as tienen menos diarrea, estreñimiento y cólicos que los/as bebés que no son amamantados/as.
- La leche materna contiene anticuerpos para combatir las infecciones.
- Los/as bebés pueden tener menos riesgo de volverse obesos, tener diabetes y desarrollar otras enfermedades.
- Los/as bebés amamantados/as tienen un menor riesgo de asma, alergias y ciertos tipos de cáncer.
- La leche materna contiene ingredientes especiales para promover el crecimiento del cerebro.

¿Qué puede hacer un padre?

Apoyar la salud de tu familia es una gran responsabilidad: quieres tomar decisiones saludables. Es por eso que usted, el padre, debe apoyar a su pareja durante el proceso de amamantar. Hay muchas otras maneras en las que puede ayudar a su pareja a cuidar a su bebé, incluidas las siguientes:

- Realice tareas domésticas y de cocina para que ella tenga más tiempo para amamantar tranquilamente.
- Limite el número de visitas. ¡Las madres primerizas necesitan mucho descanso y privacidad!
- ¡Tú también puedes vincularte con el bebé! Baña, cambia y viste a tu bebé. Cántele y háblele a su bebé. ¡A los/las bebés les encanta el contacto piel con piel con sus padres! Tómese un tiempo en el día solo para usted y su bebé: los/las bebés también necesitan mimos y abrazos de sus padres.
- Cuando esté cuidando a su bebé y ve que busca el pecho de la madre, chupa el puño o hazle ruidos de succión, llévelo/la a la madre para que lo alimente y asuma las tareas que ella estaba realizando. ¡Mire el pequeño puño de su bebé y recuerde que es aproximadamente del mismo tamaño que su estómago!

- Comprende el cansancio que sentirá la mamá, ya que el/la bebé necesitará alimentarse con frecuencia, cada 1 a 3 horas durante todo el día y las mamás tienen que vivir los primeros meses a la disponibilidad de ellos, incluyendo en la noche, que se despertará para alimentarlo/a. Recuerda que la rutina que antes tenía la madre ha cambiado por completo, y ella necesita tu apoyo, valoración y comprensión mientras se adapta a los cambios y se sostiene con pocas horas de descanso.

¡Hazle saber a tu pareja lo bien que está haciendo amamantando!

La lactancia materna es un compromiso amoroso. Se necesita tiempo y paciencia para que una madre aprenda a amamantar. Si su pareja se siente incómoda o experimenta dolor mientras está amamantando, puede deberse a que el/la bebé no se está agarrando correctamente o a que el pecho está lleno de leche. Muchas madres primerizas necesitan ayuda al principio mientras el/la bebé aprende cómo amamantar. Durante este periodo, ellas al igual que el/la bebé pueden sentirse frustradas por tener intentos fallidos y dolorosos, y es importante que como pareja comprendas que es un proceso difícil, estés ahí para brindarle apoyo y cariño y asumas las tareas del hogar.

5. Después de compartir la información anterior, pregunte al grupo:

- ¿Qué opinas de la información que se compartió?
- ¿Cuántos de ustedes implementarán algunas de estas ideas una vez que nazca su bebé, o con sus hijos actuales?



²³ Adaptado de: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición, Programa Especial Suplementario para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). (2002)

PASO 3

Reflexión y el análisis grupal

🕒 20 minutos

1. Sobre la base de los ejercicios y reflexiones realizados en estas dos actividades, utilice las siguientes preguntas para facilitar la reflexión y el análisis en el grupo. Seleccione las preguntas que considere más apropiadas para el grupo. No tienes que (y no tendrás tiempo de) usarlos todos.

- ¿Crees que sostener y cambiar el pañal de un/a bebé son cosas que los hombres pueden hacer? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Por qué los padres no participan más en el cuidado de los/as niños/as pequeños/as, especialmente de los/as bebés? ¿Qué retos particulares enfrentan de cara al cuidado de los/as niños/as?
- ¿Cómo afecta el hecho de tener un/a nuevo/a hijo/a en la familia a la relación entre usted y su pareja? (Por ejemplo, los/as bebés lloran todo el tiempo y necesitan atención constante, y las madres y los padres se cansan mucho).
- Imagínate esto: Son las 2 de la madrugada. Su hijo/a está llorando y usted no está seguro de por qué. La madre del niño/a está agotada porque ha estado despierta amamantando al niño/a todo el día y la noche. Debes levantarte en unas horas para ir a trabajar. Como padre, ¿qué puedes hacer?
- ¿Quién tiene más dificultades para cuidar a un/a bebé? ¿La madre o el padre? ¿Por qué?
- ¿Se puede enfadar con el/la bebé? ¿Tu nivel de emoción difiere si tu bebé es un niño o una niña? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Se puede enojar con la madre? Expliquen sus respuestas.
- ¿Qué haces si te enojas? ¿Cuáles son las opciones?
- ¿Cuáles son una o dos cosas que puede hacer para participar más en el cuidado de su bebé recién nacido/a? ¿Cómo afectará esto a la madre?
- ¿Cuáles son las 1 o 2 cosas que puedes hacer junto con el/la bebé? ¿Cómo pueden los hombres apoyarse mutuamente en sus funciones de cuidados como padres?
- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que podemos responder a las necesidades de nuestros niños/as pequeños/as?

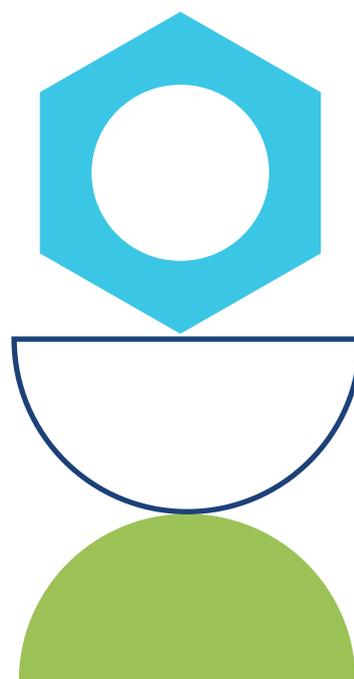
2. Agradezca a los participantes por compartir sus experiencias e ideas. Cierra la actividad compartiendo los siguientes **mensajes de cierre**:

“¡Los/las bebés recién nacidos/as requieren muchos cuidados! Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para cuidar a su nuevo/a hijo/a, como cargarle, bañarle, cantarle y hablarle. La interacción y la comunicación son formas importantes en que los/las bebés aprenden, y permiten que los padres se vinculen”.

“La lactancia materna es una forma importante para que los/as nuevos/as bebés obtengan los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y saludables. Aunque los hombres no pueden amamantar, hay muchas maneras en que los hombres pueden apoyar a sus parejas mientras amamantan”.

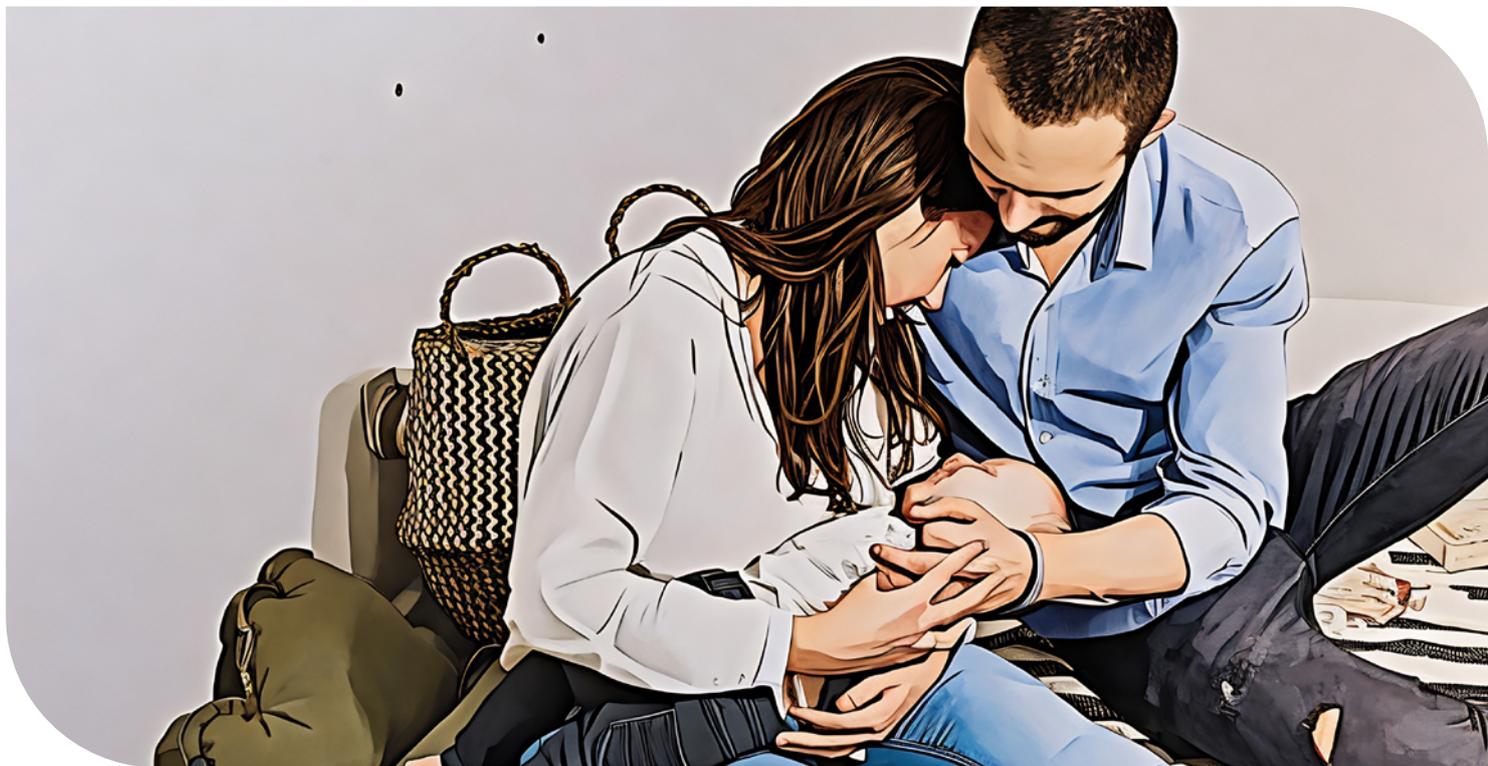
¡Umi mitã heñói ramóva oikotevê heta ñangareko!
Heta mba'e ikatu ojapo tuvakuéra oñangareko
haguã imemby pyahúre, ha'eháicha ojoko, obaña,
opurahéi hendive ha oñe'ê hendivekuéra. Interacción
ha comunicación ha'e tape iñimportánteva umi mitã
oaprende, ha oheja tuvakuérape ojoaju.

Pe imemby kambúpe ha'e peteî tape iñimportánteva
mitã pyahu ohupyty haguã umi nutriente oikotevêva
okakuaa haguã imbarete ha hesãi haguã. Jepénte
kuimba'e ndikatúi omokambú, heta tape kuimba'e
ikatu oipytyvõ icompañero-kuérape omokambú aja.



Actividad 5.3

¿Y ahora qué?



TIEMPO
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Al llegar a sus casas hoy, continúen reflexionando sobre la sesión de hoy. Compartan con sus parejas/esposas lo que aprendieron hoy sobre cómo cuidar a un bebé, cambiar un pañal y sobre la lactancia materna, y traten de poner en práctica algunas de las cosas que aprendieron. Para aquellos que no tienen bebés o niños pequeños, conversen sobre cómo planean practicar estas técnicas en el futuro.

PASO 3

Anime a los hombres a ser abiertos a estar dispuestos a aprender de sus esposas/parejas.

PASO 4

Agradezca a todos por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y mujeres y será sobre el significado del poder. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

PASO 5

Recuerde a los y las participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre cómo cuidar a un bebé, cambiar un pañal y sobre la lactancia materna.

PASO 4

Agradezca a todos por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y sus parejas. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

El significado del poder



PARTICIPANTES
Hombres



FACILITACIÓN
Facilitador hombre y mujer



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Reflexionar sobre el poder que ejercen los hombres en sus relaciones y familiarizarse con los diferentes tipos de poder que existen.



MATERIALES

- Hojas de papel en blanco
 - Marcadores,
 - Cinta adhesiva
 - Copias de la hoja impresa para participantes:
- “Diferentes tipos de poder”
- Copias de “Pautas para la reflexión y el análisis en grupo”

PREPARACIÓN PREVIA

Revise las actividades y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario

ACTIVIDADES

Actividad 6.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 6.1
Explorando el significado del poder

🕒 75 minutos

Actividad 6.2
Personas y cosas

🕒 50 minutos

Actividad 6.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 6.0

Poniéndonos al día



🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
- Invite a los/as participantes (como pareja, si quieren) a compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de los cambios propuestos en la distribución del trabajo doméstico.
- ¿Qué ha sido fácil y qué obstáculos han tenido? ¿Cómo superaron los obstáculos?
- ¿Qué más necesitan para poder cumplirlas cabalmente?
- ¿Hablaron con alguien más sobre los temas discutidos en el grupo? ¿Cómo fue esa experiencia?

PASO 3

Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 6.1

Explorando el significado del poder ²⁴



 **TIEMPO**
75 minutos

 **OBJETIVO**

- Comprender qué es el poder y los diferentes tipos de poder.
- Saber describir lo que hemos aprendido de nuestras propias experiencias de poder e impotencia.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Es importante hablar de la diferencia entre sentirse poderoso o poderosa como individuo y el poder económico, político y social que implica pertenecer a los grupos más poderosos de la sociedad. Por ejemplo, algunas mujeres, a nivel individual, pueden sentirse poderosas en sus propias vidas, pero como grupo, las mujeres carecen de poder económico, político y social. Si alguien menciona conocer a muchas mujeres poderosas, asegúrese de señalar este punto. Reconozca también que los hombres pueden sentirse impotentes a nivel individual, o en relación con otras condiciones sociales, como el desempleo, el color de su piel o su clase social, pero que, debido a su socialización, los hombres pertenecen a un grupo que tiene poder sobre las mujeres en todas las esferas de la vida.

²⁴ de Sonke Gender Justice Network, Sonke Change Manual, 50 Esto se tomó originalmente de Masibamisane SANDF, EngenderHealth, PPASA, and Women's Health Project, "HIV/AIDS and Gender Equity Training Project" y se adaptó para su inclusión en el manual de la OIT (Actividad E1.1, 119). Esta versión se ha adaptado aún más para incluir una mayor participación.

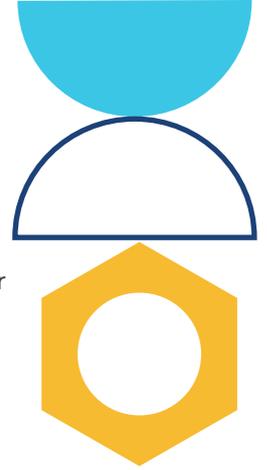
MENSAJE CLAVE

1. Sentirse poderoso o poderosa es como estar

- En control
- Con conocimientos
- Valiente
- Grande
- Potente
- Feliz

2. Sentirse impotente es como ser

- Pequeño
- No deseado/a
- Temeroso/a
- Sin confianza
- Incompetente
- Abatido/a



PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Ejercicio individual

🕒 10 minutos

1. Entregue a cada participante una hoja de papel. Pídeles que dibujen una línea en el centro. En el lado izquierdo, invíteles a dibujar una situación en la que se sintieron poderosos y, en el lado derecho, a dibujar una situación que les hizo sentirse sin poder o impotentes. Anime al

grupo de participantes a dibujar sobre experiencias vividas en su infancia o adolescencia, experiencias en la familia, en la escuela o en la comunidad y en el entorno laboral.

PASO 2

Trabajo en grupo

🕒 30 minutos

1. Forme pequeños grupos de entre cuatro y cinco participantes.
2. Entregue a cada grupo una copia de las siguientes pautas para la reflexión y el análisis en grupo, explicando en qué consisten.

Pautas para la reflexión y el análisis en grupo

- Elija a alguien del grupo para que facilite la reflexión y el análisis y a otro u otra para que tome notas.
- Quien facilite deberá invitar a cada participante a compartir con el resto de los integrantes del grupo sus dibujos de las situaciones en las que se sintieron poderosos y de aquéllas en las que se sintieron impotentes.
- A continuación, la persona facilitadora designada deberá coordinar la reflexión y el análisis de esas situaciones, utilizando las siguientes preguntas como guía (escriba las preguntas en un papelógrafo para que todos los grupos puedan ver):

- ¿Cómo nos sentíamos cuando teníamos poder?
- ¿Cómo nos sentíamos cuando teníamos poco o ningún poder?
- ¿De dónde viene el poder? ¿Cómo se utiliza y con qué fines?
- ¿Qué individuos y/o grupos tienen poder en nuestra sociedad? ¿Por qué?
- ¿Qué entendemos por “poder”?

3. A continuación, el grupo deberá elaborar una síntesis de sus respuestas en papelógrafos.

PASO 3

Sesión plenaria

🕒 25 minutos

1. Invite a los grupos a compartir sus papelógrafos, dando tiempo a que formulen preguntas para aclarar los puntos que no resulten evidentes. Cuando todos los grupos hayan compartido sus papelógrafos, inicie la reflexión y el análisis utilizando las siguientes preguntas como guía.
 - ¿Qué tienen en común los grupos? ¿Qué diferencias hay?
 - ¿Qué tipo de situaciones nos hacen sentir poderosos?
 - ¿Qué tipo de situaciones nos hacen sentir impotentes?
 - ¿Estamos siempre en situaciones en las que alguien tiene poder?
 - ¿Cómo afectan los roles y las normas sociales de hombres y mujeres al poder que tienen las personas?
 - ¿Cuáles son los diferentes tipos de poder que podemos tener?
 - ¿Cómo podemos trabajar para reducir los desequilibrios de poder en el entorno familiar y comunitario?

PASO 4

Síntesis

🕒 10 minutos

1. Entregue una copia de la hoja impresa para participantes “Diferentes tipos de poder” y utilícelo para resumir la reflexión y el análisis y los puntos principales que surgieron de las historias de participantes.
2. Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

- a. El poder puede utilizarse negativamente para crear poder sobre otra persona, lo que puede provocar sentimientos de impotencia en esa otra persona.
- b. El poder también puede ejercerse positivamente, como en el caso del “poder con”. En este uso, el poder se utiliza colectivamente para crear sensaciones compartidas de poder.
- c. Las desigualdades entre mujeres y hombres juegan un papel central en la forma en que se desarrollan las relaciones de poder entre hombres y mujeres, a menudo marcadas por el ejercicio de poder por parte de los hombres sobre las mujeres.
- d. Las relaciones desiguales de poder también se dan entre mujeres y pueden ser a causa de diferencias de edad (madre/hija), de clase

social, etnia/raza, etc. Inclusive algunas mujeres en posiciones de poder (por ejemplo por su nivel educativo, estatus en una empresa, participación política) pueden ejercer poder sobre hombres en posiciones ‘inferiores’ en las jerarquías establecidas.

- A. Poderikatu o jeporunegativamente o moheñói haguã poder ambue tapicha ári, ikatúva omoheñói temiandu indefenso upe ambue tapichápe.
- B. Ikatu avei o jeporu porã poder, ojuháchicha “poder con”. Ko jeporúpe o jeporu oñondive pu’aka o jepapo haguã temiandu pu’aka rehegua oñemboja’óva
- C. Kuña apytépe oiko avei joaju poder joa’ýva ha ikatu oiko joavy edad (sy/tajýra), clase social, etnia/raza, hamba’e. Oî jepe kuña oîva cargo de poder-pe (techapyrã orekógui nivel educativo, estatus peteí empresa-pe, participación política) ikatúva ojerce poder umi kuimba’e oîva cargo ‘inferior’ jerarquía establecida-pe.

Hoja impresa para participantes: Diferentes tipos de poder

El poder existe en relación con otras personas:

Muchas veces pensamos en nuestro poder en comparación con otra persona. Podemos tener o no tener poder, o tener menos o más poder, en relación con otra persona o con un grupo.

El poder también existe dentro de nosotros:

También tenemos un poder interno que influye en lo que podemos y no podemos hacer. A medida que nos hacemos más conscientes de nuestro potencial interior y lo alimentamos, nos empoderamos y nuestras relaciones con los demás cambian (véase “El poder interior” más adelante).

Poder sobre:

Control sobre alguien o una situación de forma negativa, normalmente asociado a la represión, la fuerza, la corrupción, la discriminación y el abuso. Ejercer este tipo de poder significa quitárselo a otra persona y luego utilizarlo para dominar e impedir que otros lo tomen: una situación en la que no todos ganan.

Poder con:

Poder basado en la fuerza colectiva y/o en los números: tener poder con personas o grupos, encontrar puntos en común y construir un objetivo común que beneficie a todos y todas las que participan en la relación. Este tipo de poder multiplica los talentos y conocimientos individuales y se basa en el apoyo, la solidaridad y la colaboración.

Poder para:

La capacidad de dar forma e influir en la vida de una o uno mismo. Significa tener las ideas, los conocimientos, las destrezas, el dinero y la habilidad para convencerse a sí mismo/a y a las demás personas de que hagan algo. Con muchas personas que tienen este tipo de poder, creamos “poder con”.

Poder interior:

Un tipo de poder relacionado con el sentimiento de autoestima y autoconocimiento de una persona. Está relacionado con la capacidad de esa persona de imaginar una vida mejor para sí misma, de tener esperanza y la sensación de que puede cambiar el mundo: el sentimiento de que tiene derechos como ser humano. Implica tener un sentido de confianza en uno mismo y la sensación de que tiene valor simplemente por existir.

El poder no es fijo: No es algo que tengamos todo el tiempo. Entramos y salimos constantemente de situaciones y relaciones en las que tenemos más o menos poder.

Sentimientos positivos y negativos: A menudo nos sentimos positivos y en control cuando nos sentimos poderosos, y tenemos sentimientos negativos cuando nos sentimos menos poderosos. Esto afecta nuestra capacidad para influir y actuar en una situación.

Existen diferentes tipos de poder que pueden utilizarse de distintas maneras:

Actividad 6.2

Personas y cosas²⁵



TIEMPO
50 minutos

OBJETIVO
Reflexionar sobre cómo los hombres demuestran “poder sobre” en sus propias relaciones y promover relaciones más equitativas y compartir el poder dentro de la familia.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Esta actividad puede causar cierta incomodidad a los participantes porque experimentarán lo que se siente al ser tratados no como seres humanos, sino como objetos. Prepárate para aligerar el estado de ánimo después de la actividad con un breve energizante, una canción o un baile, para ayudar a los participantes a relajarse y sonreír.

²⁵ Promundo, Instituto PAPAI, Salud y Género and ECOS (2013). [Program H|M|D: A Toolkit for Action/Engaging Youth to Achieve Gender Equity](#). Promundo: Rio de Janeiro, Brazil and Washington, DC, USA.



MENSAJE CLAVE

- Los desequilibrios de poder pueden existir en nuestras relaciones, incluidas nuestras relaciones con nuestras parejas, hijos/as y otros miembros de la familia, y también entre ellos y ellas.
- A veces, los desequilibrios de poder pueden llevar a una persona a tratar a otra como un objeto. También pueden reducir la capacidad de una persona para tomar decisiones sobre su cuerpo y su vida.
- Pensar en estas conexiones puede ayudarte a construir relaciones más equitativas con quienes te rodean.
- Al compartir el poder, los hombres y las mujeres pueden trabajar juntos para lograr sus objetivos compartidos.

(Umi tarova ikatuva oĩ ñande jokupyty, oikéva ave ñande jokutyty ñande ñenoirũ, ta'yra ha tajýra ha ambue ogaygua kuéra. Akóinte umi tarova pu'aka rehegua ikatu oraha peteĩ tekovepe oguereko haḡua chupe peteĩ mba'eramo, ha avei ikatu omomichi katypyry oguerekovape yvypóra japyhy haḡua py'apeteĩ hete ha hekove rehegua ñañepy'amongeta ko'ã ñembojuaju ikatuha penepytyvõ pemopu'ã hagua. Rohypyty ijojáva oĩva ñande jerere).

(Ñambojajo ramo pe pu'aka, kuimba'e ha kuña ikatu ñamba'apo oñondivepa jahupyty haḡua jahypytyseva oñondive).

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Introducción la juego 'personas y cosas'

🕒 5 minutos

1. Explique al grupo que esta actividad está diseñada para ayudarnos a pensar un poco más acerca de cómo a veces experimentamos y usamos el “poder sobre” los demás en nuestras relaciones.
2. Dígalos a los participantes que a menudo hay ocasiones en las que una persona tiene “poder” sobre otra. Nos enfrentamos a estas situaciones todos los

días, en nuestras interacciones con nuestra familia y amigos, en el trabajo y en la comunidad.

3. Explique que el grupo hará un ejercicio para comprender lo que significa estar en una situación de “poder sobre” otra persona y para pensar en cómo ejercen poder sobre los demás en su vida diaria.

PASO 2

Jugando 'personas y cosas'

🕒 15 minutos

1. Pida a los participantes que se dividan en dos grupos iguales:
 - Los participantes en el Grupo 1 serán ‘cosas’.
 - Los participantes en el Grupo 2 serán ‘personas’.
2. Lea las siguientes instrucciones para el grupo:
 - Participantes que son cosas: No se puede pensar, sentir o tomar decisiones. Debes hacer lo que las “personas” te dicen. Si quieres moverte o hacer algo, debes pedirle permiso a la persona.
 - Participantes que son personas: Pueden pensar, sentir y tomar decisiones. También puedes decirles a las “cosas” qué hacer.



NOTA PARA EL EQUIPO FACILITADOR:

→ Puede ser útil que dos voluntarios primero representen para el grupo cómo una “persona” trataría una “cosa”. Durante la actividad, asegúrese de que los participantes continúen respetando los acuerdos grupales. Esta actividad trata de demostrar poder sobre los demás, pero no debes permitir que nadie maltrate a otro participante.

1. Pídele a cada “persona” que se empareje con una “cosa”. Todos los participantes deben estar ahora en parejas (grupos de 2). Si hay un número desigual de participantes, un grupo puede tener 3 participantes.
2. Explique que a la cuenta de 3, las “personas” pueden decir a las “cosas” lo que tienen que hacer. Por ejemplo: saltar arriba y abajo, dar vueltas, sentarse en el suelo, etc. 1, 2, 3...
3. Después de 2 minutos, pida al grupo que se detenga. Explique que dos grupos invertirán los roles: “Personas” se convertirán en “cosas” y “cosas” se convertirán en “personas”. Las nuevas “personas” tienen ahora 2 minutos para decirles a las “cosas” lo que tienen que hacer. 1, 2, 3...
4. Después de 2 minutos, pida a los participantes que se sienten en el círculo y comiencen la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas:

PASO 3

Análisis del juego ‘personas y cosas’

🕒 30 minutos

1. Use las siguientes preguntas para animar la reflexión y el análisis en grupo:
 - ➔ Cuando eras “cosas” - ¿Cómo te sentías al ser tratado como una cosa?
 - ➔ Cuando eran “personas” - ¿Cómo se sentían al tratar a alguien como un objeto?
 - ➔ En nuestra vida diaria, ¿alguna vez tratamos a las demás personas como “cosas”? ¿Por qué?
 - ➔ ¿Cómo se expresan las relaciones de “poder sobre” en las familias de nuestra comunidad?
 - ➔ En nuestra cultura, el hombre es visto como el jefe de la familia. ¿Qué poderes les da esto a los hombres de la familia? ¿Cómo puede influir esto en su relación con su pareja? ¿Con sus hijos/as?
 - ➔ ¿Cómo puede esto afectar negativamente su relación con su cónyuge / pareja si el poder no se comparte por igual?
 - ➔ ¿Cómo pueden las dinámicas de poder (relaciones) desiguales conducir a conflictos o infelicidad en la familia?
 - ➔ ¿Cuál podría ser el impacto para los/as niños/as u otros miembros de la familia?
 - ➔ ¿Cuáles serían los beneficios de que los esposos y las esposas compartieran el poder de manera más equitativa para las mujeres? ¿Para los hombres? ¿Para la familia?
 - ➔ ¿Cómo puede el poder equitativo o el compartir el poder dar lugar a familias más felices y saludables?
 - ➔ ¿Cómo pueden los hombres y las mujeres trabajar juntos para promover relaciones más positivas, usando el poder o el poder interior, para promover familias más felices, saludables y exitosas?
2. Agradezca a los participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Los desequilibrios de poder pueden existir en nuestras relaciones, incluidas nuestras relaciones con nuestras parejas, hijos/as y otros miembros de la familia. A veces, los desequilibrios de poder pueden llevar a una persona a tratar a otra como un objeto. También pueden reducir la capacidad de una persona para tomar decisiones sobre su cuerpo y su vida. Pensar en estas conexiones puede ayudarte a construir relaciones más equitativas con quienes te rodean. Al compartir el poder, los hombres y las mujeres pueden trabajar juntos para lograr sus objetivos compartidos”.

“Desequilibrio de poder ikatu oî ñande relación-pe, oimehápe ñande relación ñane compañero, mitãnguéra ha ambue familiar ndive. Sapy’ánte, desequilibrio de poder ikatu ogueraha peteî tapichápe otrata haguã ambuépe peteî objeto-icha. Ikatu avei omboguejy peteî tapicha capacidad odecidi haguã hete ha hekovére. Repensávo ko’ã conexión rehe ikatu nepytyvõ omopu’ã haguã relación jojavéva umi nde jerére. Rekomparti poder, kuimba’e ha kuña ikatu omba’apo oñondive ohupyty haguã meta compartida”

Actividad 6.3

¿Y ahora qué?



TIEMPO
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Al llegar a sus casas hoy, continúen reflexionando sobre la sesión de hoy. Compartan con sus parejas/esposas lo que aprendieron hoy sobre los diferentes tipos de poder. Consideren quiénes tienen poder y de qué tipo en el seno de la familia y las consecuencias negativas y positivas de cómo las diferentes personas ejercen el poder. Piensen en ajustes que pueden hacer para eliminar ejercicios de poder que causan daño a otras personas.

PASO 3

Anime a los hombres a ser abiertos y estar dispuestos a aprender de sus esposas/parejas.

PASO 4

Agradezca a todos por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y mujeres. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

PASO 5

Recuerde a los y las participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre cómo cuidar a un bebé, cambiar un pañal y sobre la lactancia materna.

PASO 6

Agradezca a todos por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y sus parejas. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

La violencia



PARTICIPANTES
Hombres



FACILITACIÓN
Facilitador hombre y mujer



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Identificar las diferentes formas de violencia que los hombres han presenciado, perpetrado o experimentado y reflexionar sobre las formas en que los hombres pueden romper dinámicas de violencia en las familias.



MATERIALES

- Papel A4
- Bolígrafos o lápices
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Pegamento

PREPARACIÓN PREVIA

- Fotocopia de la hoja de trabajo “*Violencias en las familias*” para cada participante
- Fotocopia de la hoja “*Apoyo para el papá*” para cada participante.
- Fotocopia de la hoja informativa sobre tipos de violencia o folletos de servicios de violencia local.
- Lea las indicaciones en el [capítulo 4](#) sobre cómo abordar expresiones de sentimientos vulnerables y revelaciones de experiencias de violencia, ya que durante esta sesión se estarán trabajando temas muy sensibles que puede dar a situaciones difíciles de manejar y como facilitador es importante que estés preparado para abordarlas durante y después de la sesión.

ACTIVIDADES

- Actividad 7.0**
Poniéndonos al día 10 minutos
- Actividad 7.1**
¿Qué es la violencia? 70 minutos
- Actividad 7.2**
Hablar sobre la violencia 60 minutos
- Actividad 7.3**
¿Y ahora qué? 10 minutos

Actividad 7.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invite a los/as participantes a compartir cómo les ha ido con sus esfuerzos de conversar con sus parejas sobre los tipos de poder.

- ¿Qué conversaron con sus parejas y con qué resultados?
- ¿Qué ha sido fácil y qué obstáculos han tenido? ¿Cómo superaron los obstáculos?
- ¿Qué más necesitan para identificar y cambiar relaciones dañinas de poder?
- ¿Hablaron con alguien más sobre los temas discutidos en el grupo? ¿Cómo fue esa experiencia?

PASO 4

Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 7.1

¿Qué es la violencia?²⁶



🕒 TIEMPO

1 hora y 10 minutos

🎯 OBJETIVOS

- Aprender a identificar distintas formas de violencia en la familia, tanto de pareja como contra las niñas y los niños, y compartir experiencias al respecto en la historia de vida.
- Entender las consecuencias que tiene la violencia íntima de pareja y contra los niños y las niñas, especialmente en la salud física y mental de las mujeres que la sufren y en el desarrollo de los/as niños/as.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Es importante ayudar al grupo a revisar y problematizar los actos de violencia en la familia que han observado o vivido a lo largo de su vida, ya que este tipo de violencia suele estar comúnmente naturalizada e invisibilizada.
- Ayudar a los hombres a comprender esta conexión y pensar en el dolor que la violencia les causó a ellos y a otras personas cercanas es una forma potencial de interrumpir el ciclo de la violencia, ya que desarrolla la empatía con quien sufre violencia.
- Es muy importante que durante la sesión:
- Plantear que todo tipo la violencia en el hogar siempre es reprochable y condenable.
- No justificar nunca ningún tipo de violencia ni minimizar sus impactos.

²⁶ Adaptado de las siguientes actividades: Manual Programa P Bolivia (2106) Sesión 9; Manual del facilitador de Bandedereho, Actividad 11.3

MENSAJES CLAVE:

→ La violencia que se da en las parejas y en las familias está estrechamente vinculada a la socialización diferenciada que experimentan hombres y mujeres, que otorga mayor poder y valor social a los hombres en la sociedad.

→ Otras relaciones desiguales de poder en la familia también pueden conllevar al uso de la violencia, como por ejemplo de hermanos/as mayores contra los/as menores; madres contra sus hijos/as; en contra de las personas de la tercera edad.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Revisando las violencias en las familias

🕒 10 minutos

1. Explica al grupo que casi no existen espacios sociales para conversar sobre aquellas situaciones en las cuales vivimos alguna forma de violencia. Tampoco suele haber instancias en las que conversar acerca de los sentimientos que nos provocaron aquellas situaciones; ni espacios para reflexionar sobre las situaciones en las que hemos ejercido violencia contra otras/os.
2. Enfatiza que el objetivo de esta actividad es poder hablar, escucharnos y compartir experiencias sobre la violencia familiar. Invita a que los participantes compartan estas experiencias con honestidad y profundidad, y recuerda que todo lo conversado dentro del grupo es confidencial. Por ende, fuera del grupo no se debe hablar de la experiencia que otro compañero haya compartido en la sesión.
3. Entrega a cada participante, fotocopiada o impresa, la hoja de trabajo “Violencia en las familias”. Leer los titulares de las dos columnas en la hoja para que las personas que no sepan leer bien comprendan el ejercicio.
4. Explica que queremos invitarles a pensar sobre aquellas formas de violencia que hayan vivido durante su infancia dentro de su familia. También podemos pensar sobre la violencia que han visto o que existe en otras familias de la comunidad.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Corregir a quien sugiera que la violencia es un medio legítimo, natural o válido en las relaciones o para educar a los/las hijos/as o contra las mujeres. Sé muy explícita/o y clara/o cuando la violencia sea justificada por ellos o vista como algo legítimo (por ejemplo con expresiones como “algo habrá hecho para merecerlo”, “no es tan grave, son cosas que todos hacen”, “es que me enojé y no pude parar”). Puedes decir, por ejemplo: “esta frase (directa o indirectamente) es una forma de decir que la violencia está justificada. En realidad, la violencia en el hogar nunca está justificada y no sirve como método de corrección o enseñanza. Además, la violencia intrafamiliar es un delito:”
- Plantear que a los/as hijos/as se les educa con buen trato y sin violencia.
- Valorar que los participantes hablen de su experiencia pasada y actual, ya que esas vivencias permiten la concientización y el aprendizaje en grupo.
- Invitar al grupo a seguir conversando estos temas con otros padres.

Lidiando con situaciones emotivas y de tensión

- Si algún/a participante conecta con alguna experiencia dolorosa, puedes sugerir al grupo que lo apoye. Puedes sentarte a su lado y preguntar si quiere compartir ese recuerdo sin presionarlo. Lo más importante es que le muestres tu afecto y preocupación por cómo se siente. Al final de la sesión, quédate un rato acompañando a la persona y pregúntale cómo está. En la sesión siguiente pregúntale cómo estuvo después de la sesión y durante la semana.
- Si se tratara de una experiencia que requiera de apoyo especializado, como una experiencia de abuso, convérsalo con tu supervisor/a y con tu equipo, ya que pueden referir al centro de salud u otra institución para una consulta especializada (consejería, psicológica, psiquiátrica).
- Si observas una situación de riesgo grave de violencia actual, en la que la integridad de algún miembro de una de las familias esté en peligro, infórmalo y convérsalo inmediatamente después de la sesión con tu supervisor/a y equipo.
- Si algún participante se pone muy tenso, se le puede decir que se tome un tiempo para calmarse y preguntar si quiere compartir con el grupo cómo se siente física y emocionalmente. Si algún participante agrede verbalmente a un compañero, esa conducta debe señalarse de inmediato como algo no permitido en el grupo.
- Si alguien no puede seguir en la sesión porque se pone muy tenso o agresivo, quizás sea necesario pedirle que abandone la sala, ya que no está permitiendo que el grupo trabaje adecuadamente. Luego, preguntar a los demás cómo se sintieron con lo que ha ocurrido explicando las razones por las que se le ha pedido salir.

1. Comenta, de ser necesario, que cuando hablamos de violencia familiar nos referimos a diferentes formas posibles de violencia, como la agresión física y corporal (golpes, chicotazos, bofetadas) y la violencia psicológica (amenazas, insultos, controles, humillaciones), entre otras.
2. Explica el ejercicio que van a realizar. Pide que primero escriban o dibujen en las hojas alguna experiencia de violencia que hayan visto o vivido en su familia de origen y los sentimientos que esa experiencia les causó.
3. A continuación, solicítales que escriban o dibujen acciones de violencia que se viven en las familias de la comunidad en la actualidad. Comenta que no es necesario escribir o dibujar con mucho detalle, basta con una idea o una frase. Lo anotado y/o dibujado por cada uno será luego puesto en los papelógrafos y compartido con el grupo.

PASO 2

Trabajo en grupos - analizando experiencias de violencia en el hogar

🕒 25 minutos

1. En los grupos comparten lo que han escrito/dibujado durante el ejercicio individual.
 - ¿Cuáles son los tipos de violencia más frecuentes que aparecen en los relatos y/o dibujos?
 - ¿Cómo se sintieron al contar su relato de violencia y escuchar el de los demás?
 - ¿Cómo se han sentido cuando fueron víctimas o testigos de violencia en el hogar o en la familia?
 - ¿Cómo se sentirá un hijo/a cuando ve violencia entre su padre y madres u personas adultas del hogar?
2. Después de que cada participante haya compartido su experiencia, permite que reflexionen y analicen usando las siguientes preguntas:

PASO 3

Plenario

🕒 20 minutos

1. Los grupos comparten una síntesis de lo que reflexionaron y analizaron.
2. Se comentan similitudes y diferencias entre las respuestas de los grupos y se analizan.



PASO 4

Lectura, comentarios y propuestas

🕒 10 minutos

1. Entrega la hoja informativa sobre los tipos de violencia a los participantes. Se va leyendo, pausando para hacer comentarios, preguntas, aclaraciones, etc. Se piden voluntarios para leer.
2. Invita a los participantes que se enfoquen en la violencia que experimentan muchas mujeres, niñas y niños en el entorno familiar, y haz las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sentirá una mujer cuando experimenta violencia ejercida por su pareja/esposo?
 - ¿Cómo se sentirá un niño o una niña cuando experimenta violencia ejercida por su padre o madre?
 - ¿Qué tan común son estos tipos de violencia (violencia íntima de pareja y contra niñas/os) en nuestras comunidades?
 - ¿Cómo podemos hacer para prevenir estos tipos de violencia?

PASO 5

Cierre de la actividad

🕒 5 minutos

1. Al terminar la sesión, enfatiza la confianza que el grupo ha tenido al compartir sus experiencias y recuerda que nadie tiene derecho a compartir fuera del grupo ninguna experiencia de otro participante. Valora lo conversado y compartido en el día de hoy y el clima de confianza generado.
2. Pregunta con qué sensación o sentimiento se quedan al finalizar la sesión. Puede ser con una sola palabra o con una frase (ej.: conectado, motivado, sensibilizado, etc.).
3. Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“La violencia que se da en las parejas y en las familias está estrechamente vinculada a la socialización diferenciada que experimentan hombres y mujeres que otorga mayor poder y valor social a los hombres en la sociedad”.

“Ñorairō oikóva pareja ha familia-pe ojoaju estrechamente socialización diferenciada ohasáva kuimba'e ha kuña, ome'ëva tuichave poder ha valor social kuimba'e sociedad-pe”.



Hoja de **trabajo**

Violencia en las familias

VIOLENCIAS QUE OBSERVÉ O VIVÍ
EN MI FAMILIA EN LA INFANCIA

¿CÓMO ME SENTÍ?

VIOLENCIAS QUE SE VIVEN EN LAS FAMILIAS DE MI COMUNIDAD
EN LA ACTUALIDAD

Hoja informativa sobre Tipos de violencia

VIOLENCIA FÍSICA:

Uso de la fuerza física, como golpes, bofetadas, patadas, quemaduras o empujones.

VIOLENCIA EMOCIONAL O PSICOLÓGICA:

Suele ser la forma de violencia más difícil de identificar. Puede incluir humillar, amenazar, insultar, presionar y expresar celos o posesividad, como controlar decisiones y actividades. También puede el incluir restringir los movimientos de alguien. Esta forma de violencia puede ser verbal o no verbal.

VIOLENCIA SEXUAL:

Cualquier comentario sexual, acto sexual o intento de acto sexual no deseados utilizando la fuerza, la coerción o la amenaza de las mismas. Esto puede incluir situaciones en las que una persona es incapaz de dar un verdadero consentimiento. La violencia/abuso sexual puede ser cometido por cualquier persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier entorno, incluyendo el hogar y el trabajo.

La violación es una relación sexual forzada/con coerción y puede definirse como la penetración sexual no consentida, por leve que sea, de cualquier parte del cuerpo de la víctima con un órgano sexual o del orificio anal o genital de la víctima con cualquier objeto o cualquier otra parte del cuerpo. La violación conyugal es la relación sexual forzada sin consentimiento del cónyuge.

VIOLENCIA ECONÓMICA:

A nivel interpersonal, el abuso económico va desde intentos de limitar la capacidad de una persona para ganar, heredar o ejercer control sobre fondos o propiedades. A niveles estructurales y sociales más amplios, la violencia económica puede adoptar la forma de acceso limitado a fondos y créditos; acceso controlado a la atención de salud, al empleo o a la educación; leyes tradicionales discriminatorias sobre derechos de herencia y propiedad; y remuneración desigual por el trabajo.²⁷

²⁷ Fawole, "Economic Violence to Women and Girls."

Hoja informativa sobre Tipos de violencia

LA VIOLENCIA BASADA EN LA DESIGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

Cualquier amenaza o acto dañino dirigido a una persona o grupo basado en el sexo real o percibido, el género, la identidad o expresión personal, las características sexuales, la orientación sexual y/o la falta de adherencia a diversas normas construidas socialmente en torno a la masculinidad y la feminidad.

Aunque todas las personas pueden sufrir **violencia basada en las desigualdades entre mujeres y hombres**, las mujeres, las niñas y otras personas vulnerables se enfrentan a un riesgo desproporcionado de experimentar violencia en todos los contextos debido a su situación desigual en la sociedad.

La **violencia basada en las desigualdades entre mujeres y hombres** se caracteriza por el uso o la amenaza de violencia física, psicológica, sexual, económica, legal, política, social y otras formas de control, coerción y/o violencia.

Puede ocurrir en todas las etapas de la vida y es perpetrada por un conjunto diverso de actores, incluyendo parejas íntimas, familiares, personas en posiciones de poder, autoridad o confianza, amistades, conocidos o extraños. (Fuente: [United States Strategy to Prevent and Respond to Gender-Based Violence Globally: 2022 Update](#))

Las consecuencias de la violencia íntima de pareja o doméstica:

- La violencia íntima de pareja o contra los/as niños/as puede causar lesiones físicas e incluso la muerte. También deja huellas psicológicas, como la ansiedad, el miedo constante, la depresión y la baja autoestima.
- Las secuelas y consecuencias físicas y psicológicas de la violencia doméstica implican costos humanos y económicos enormes, causan mucho dolor y dejan huellas de por vida tanto en las mujeres que la sufren como en sus hijos e hijas.
- Una persona que ha sufrido violencia por parte de sus padres o madres durante la infancia, o que ha visto a un hombre pegar a su madre, tiene más probabilidades de usar violencia hacia otras personas o de estar en relaciones violentas.
- También hay personas que no vivieron violencia en su infancia y que, siendo adultas, ejercen violencia; y personas que sí la sufrieron o fueron testigos de ella en su niñez, pero que no reproducen esos comportamientos. Sin embargo, para quienes vivieron violencia durante la infancia o fueron testigos de ella, es un desafío mayor no repetir o desaprender esos patrones de conducta.

Actividad 7.2

Hablar sobre la violencia?²⁸



 **TIEMPO**
1 hora

 **OBJETIVOS**
Analizar la cultura del silencio que rodea la violencia en las familias y las relaciones románticas y reflexionar sobre lo que los hombres pueden hacer si conocen a alguien en una relación abusiva y cómo prevenir la violencia doméstica en la comunidad.



MENSAJE CLAVE

→ Puede ser muy difícil para las mujeres y los hombres que sufren violencia buscar ayuda, y a menudo es difícil para nosotros hablar sobre la violencia y ayudar a los necesitados. Hablar sobre la violencia es un paso importante para romper el ciclo de violencia.

²⁸ Adaptado de la actividad "Breaking the Silence and Getting Help" del manual Programa M (Promundo, Instituto PAPAI, Salud y Género, ECOS, World Education, 2007).

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Lluvia de ideas

🕒 10 minutos

1. Explique a los participantes que la siguiente actividad se centrará en cómo los hombres pueden romper el silencio que rodea a la violencia en las familias y las relaciones, y qué pueden hacer si ven a alguien en una relación abusiva o si conocen a alguien que está perpetrando violencia contra su pareja.
2. Dígame al grupo que la violencia, particularmente la violencia íntima de pareja y en la familia, es algo de lo que a menudo no hablamos. Los hombres y las mujeres a menudo rehúsan acercarse a alguien si saben que está en una relación abusiva, o si saben que alguien está usando violencia contra su pareja.
3. Pregúntele al grupo: “¿Cuál es el papel de los hombres en romper el silencio sobre la violencia?”. Permita que los participantes compartan sus propias ideas y opiniones.

PASO 2

Trabajo en grupos – preparación de sociodramas

🕒 20 minutos

1. A continuación, divida a los participantes en dos grupos y dígameles que tendrán 15 minutos para crear un sociodrama sobre las dificultades de romper el silencio y hablar sobre la violencia. Asigne a cada grupo un escenario para actuar:
 - Grupo 1: cree un sociodrama que presente los desafíos que enfrentan los hombres y las razones por las que es posible que no se acerquen y apoyen a **alguien que está experimentando violencia por parte de su pareja**. Dígameles que piensen en las preocupaciones o razones por las que una persona (espectador) podría no querer acercarse y apoyar a esta persona (por ejemplo, un amigo, un familiar, un vecino, etc.)
 - Grupo 2: cree un sociodrama que presente los desafíos que enfrentan los hombres y las razones por las que es posible que no se comuniquen con **alguien que saben que está usando la violencia contra su pareja** (por ejemplo, un amigo, un familiar, un vecino, etc.)

PASO 3

Presentación y análisis de los sociodramas

🕒 30 minutos

1. Después de 15 minutos, pida a ambos grupos que presenten sus sociodramas. Después de cada presentación, deje tiempo para reflexión y análisis, utilizando las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron viendo el sociodrama?
 - ¿Qué observaron?
 - ¿Qué más les llamó la atención y por qué?
2. A continuación, utilice las siguientes preguntas para analizar las dificultades de hablar sobre la violencia e identificar algunas posibles soluciones.

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:

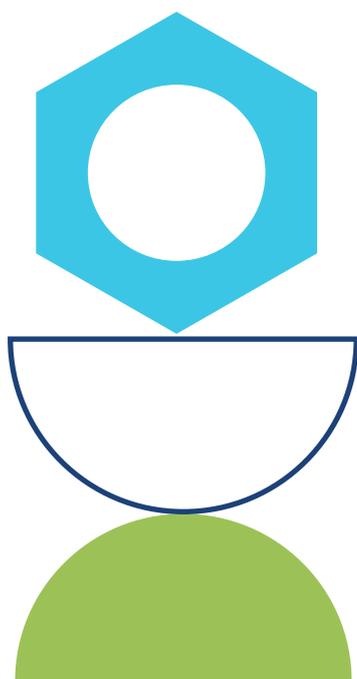
- En general, ¿alzamos la voz cuando conocemos a alguien que está sufriendo violencia? ¿Lo hacemos cuando conocemos a la persona que está usando la violencia? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Hay formas en que las personas hablan sobre la violencia o sobre las mujeres que hacen que la violencia parezca natural o aceptable? Por ejemplo: ¿proverbios o canciones?
- ¿Cómo pueden los hombres romper el silencio sobre la violencia?
- ¿Cuáles son algunos de los desafíos a los que podrían enfrentarse como hombres que hablan en contra de la violencia contra las mujeres?
- ¿Cómo te sientes cuando sabes que alguien que estimas o quieres está sufriendo violencia?
- ¿Cómo puedes hablar con esa persona sobre la violencia? ¿Qué medidas puedes tomar para ayudar a una persona que está en una relación violenta?
- Por otro lado, ¿qué medidas puedes tomar para detener a alguien que sabes que está usando la violencia?
- ¿Qué pueden hacer los hombres para detener y prevenir la violencia **basada en las desigualdades entre mujeres y hombres** en la comunidad?
- ¿Aprendiste algo en esta actividad que llevarás contigo en tu propia vida?

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Puede ser muy difícil para las mujeres y los hombres que sufren violencia buscar ayuda, y a menudo es difícil para nosotros hablar sobre la violencia y ayudar a los necesitados. Hablar sobre la violencia es un paso importante para romper el ciclo de violencia”.

“Ikatu hasy eterei kuña ha kuimba'ekuérape ahasa asýva tekotevẽ oheka pytytvõ ha py'ýi hasyveta ñandéve ġuara ñañe'ẽ ñorãirore ha ñaipytyvõ umi oikotevẽvape).

(Ñañe'ẽvo ñorãirore ha'e mba'e guasu jajapóva ñamondoho haġua”.



Actividad 7.3

¿Y ahora qué?



 **TIEMPO**
15 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Como compromiso de la sesión, pide que cada participante haga una (o más) de las siguientes acciones:

- Reflexionar sobre alguna actitud o acción en su hogar que, a partir de lo conversado y escuchado en el día de hoy, le parezca que contiene algo de agresividad o violencia, que se proponga cambiarlo y que vea cómo puede hacerlo.
- Compartir con su pareja aquello que aprendieron o se dieron cuenta en la sesión de hoy. Comenta que también puede hacerlo con otras personas de su confianza, como amigos/as y/o familiares.

→ Continuar pensando en cómo los hombres pueden participar para romper el silencio y el ciclo de violencia que existe en nuestras comunidades. Conversarlo con familiares y amistades varones.

PASO 3

Recuerde a los participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre la violencia.

PASO 4

Recuerda el día y la hora de la próxima sesión y ámalos a asistir, ya que la participación de todos es muy importante para el crecimiento conjunto del grupo y el buen cierre del proceso.

Resolviendo conflictos



PARTICIPANTES

Parejas



FACILITACIÓN

Facilitador hombre y mujer



TIEMPO

2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Identificar formas no violentas de resolver conflictos y reflexionar sobre la importancia de la comunicación y las relaciones sólidas cuando nos enfrentamos a momentos difíciles como padres y esposos.



MATERIALES

- Pizarra y/o papelógrafos para el/la facilitador/a.
- Marcadores para el/la facilitador/a.
- Hojas y bolígrafos para cada participante.

PREPARACIÓN PREVIA

→ Copias (una por participante) de la hoja de trabajo “Preguntas sobre resolución de conflictos” y de la hoja de trabajo “Enemigos de la resolución de conflictos en la pareja”.

→ Copias (una por participante) de la hoja de apoyo para el papá.

ACTIVIDADES

Actividad 8.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 8.1
Resolviendo conflictos en pareja

🕒 130 minutos

Actividad 8.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 8.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invite a los participantes y a sus parejas a compartir cómo les ha ido con sus esfuerzos de conversar sobre la violencia y prácticas para su prevención.

- ¿Qué conversaron y con qué resultados?
- ¿Qué ha sido fácil y qué obstáculos han tenido? ¿Cómo superaron los obstáculos?
- ¿Qué más necesitan para evitar la violencia?
- ¿Hablaron con alguien más sobre la violencia? ¿Cómo fue esa experiencia?

PASO 4

Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 8.1

Resolviendo conflictos en pareja²⁹



TIEMPO
2 horas y 10 minutos

OBJETIVO

- Identificar y reconocer de qué modo enfrentamos y resolvemos los conflictos en la vida cotidiana de pareja y las consecuencias que ello genera.
- Aprender cómo resolver los conflictos cotidianos en la familia mediante la comprensión, el diálogo y el buen trato, identificando también las herramientas para hacerlo.
- Fortalecer habilidades de comunicación, análisis y diálogo en las situaciones de conflicto de pareja



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Esté al tanto de situaciones de conflicto en algunas de las parejas participantes en la actividad. Si considera que existen dinámicas de violencia íntima de pareja en algunas de ellas, infórmelo y convérselo inmediatamente después de la sesión con su supervisor/a y equipo.
- Revisar las 'notas para el equipo de facilitación' contenidas en la actividad 7.1 sobre violencia.

²⁹ Adaptado de la sesión 8 'Resolviendo conflictos en pareja' del Manual Programa P Bolivia (2106), la actividad "What is Vioence?" de los manuales Bandedereho, Ruanda (2021) y Programa M (Promundo, Instituto PAPAI, Salud y Género, ECOS, World Education, 2007).



MENSAJE CLAVE

- En los conflictos de pareja, es clave escucharse mutuamente intentando entender el punto de vista del/la otro/a.
- Los conflictos en la pareja (acerca de la crianza u otros temas) son normales. Sin embargo, la agresividad o la violencia no son normales: son reacciones que hacen daño a la pareja y/o a los/as hijos/as.
- No es bueno que haya conflictos crónicos o permanentes que queden sin resolver.

→ Es muy importante que cuando una pareja tiene diferencias o situaciones que les genera tensión, rabia, enojo, bronca o sentimientos negativos hacia el otro, puedan conversar acerca del conflicto buscando soluciones y que la tensión no permanezca alta por mucho tiempo.

→ Es vital que los conflictos no escalen a formas de agresividad o violencia.

→ Generar mecanismos apropiados para abordar conflictos ayuda a resolverlos: conversarlos prontamente; darse tiempo para manifestar lo que se siente sobre ello; decir “tengo rabia” o “me molesta”, sin agredir; esperar a calmarse para conversar; escuchar con atención; respetar y valorar la opinión de la pareja y no reproducir conductas chovinistas y sexistas.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Abriendo la sesión

🕒 5 minutos

1. Prepara el espacio y los materiales.
2. Recibe a los/las participantes con amabilidad, calidez y entusiasmo. Llámalos por su nombre.
3. Comenta que hoy veremos el tema de “Resolviendo conflictos en pareja”, que conversaremos sobre las dificultades, discusiones y conflictos que pueden suceder en las parejas y la manera de enfrentarlos.

PASO 2

Analizando una situación de conflicto en la vida cotidiana

🕒 10 minutos

1. Reparte a cada participante una hoja y un lápiz para un trabajo individual.
2. Pide a los/las participantes que piensen en algún problema o conflicto que hayan tenido con su pareja (discusiones, peleas, enojos, reclamos, etc.) en torno a la crianza, la convivencia familiar o a otro tema y que se pueda compartir después con el grupo. Dale tres minutos para identificar la situación. Pregunta si ya todo el mundo encontró una situación y diles que quien no haya encontrado una, que no se preocupe porque podrá participar en la actividad igualmente.
3. Entrega a cada participante una copia de la hoja de trabajo “Preguntas sobre resolución de conflictos de pareja”.
4. Lee la hoja de trabajo a los/las participantes.
5. Pídeles que escriban (o dibujen, o respondan mentalmente) en el papel las respuestas a estas preguntas. Coméntales que la hoja es exclusivamente para su propio uso, que luego compartirán con el grupo, únicamente, lo que deseen. Si alguien no quiere compartir o no encuentra una situación para compartir, no lo obligues y pídele que participe escuchando a los demás.

PASO 3

Compartiendo en subgrupos

🕒 20 minutos

1. Divide a los/las participantes en subgrupos de 4 o 5 personas como máximo. Pueden ser algunos subgrupos solo de hombres y solo de mujeres, y otros mixtos.
2. Pide que, en primer lugar, compartan con su subgrupo las situaciones de conflicto que cada quien escribió. Que lean su título y luego comenten lo más importante (tres minutos por persona, nueve minutos en total).
3. Una vez que todo el mundo haya compartido su situación de conflicto con el subgrupo, pídeles que inventen una historia para representar utilizando los elementos que surgieron en la conversación. Pueden tomar una de las historias que le hayan interesado a todo el grupo, pueden mezclar elementos de varias de las historias y pueden hacer los agregados que les parezcan necesarios. Avísales que representarán la historia que creen frente a todo el grupo a través de un juego de roles, una dramatización o un sociodrama.
4. Indica a los/as participantes que tienen 10 minutos para preparar la dramatización: que pongan un nombre o título a su historia y que pueden ensayar. Circula por los subgrupos para ver cómo van avanzando y asegúrate de que se ajustan al tiempo (puedes extenderlo hasta 15 minutos si fuera necesario).

PASO 4

Sociodramas

🕒 15 minutos

1. Dispone una zona de la sala como escenario y a los/as participantes como público (puede ser en círculo o media luna).
2. Pide a cada grupo que represente su escena frente al resto. Explica que tienen tres minutos para representarla.
3. Invita al resto de participantes a escuchar con respeto y atención. Señala que no hay actuaciones buenas o malas; que todas son importantes porque son una creación colectiva.
4. Pide al grupo de participantes que, antes de representar su escena, mencionen el título de la historia. Escribe en la pizarra o el papelógrafo los títulos de las historias.
5. Marca el comienzo de cada sociodrama preguntando si están listos/as. Asegúrate de que hablen fuerte y de que todo el mundo esté escuchando.

PASO 5

Compartir en plenario

🕒 30 minutos

1. Una vez que todos los grupos hayan terminado de representar las escenificaciones, invita a los/as participantes a sentarse en un círculo en plenario.
2. En primer lugar, invita a los/as participantes a compartir cómo se sintieron, tanto en el rol de actores interpretando su personaje, como desde el público al observar las otras historias. Explícales que ahora se trata de compartir lo que sintieron, no lo que piensan (no hay que hacer un análisis aún). Si alguien no está hablando desde lo emocional, recuérdale con gentileza que la idea es compartir lo que sintieron. (Desde lo emocional pueden surgir conexiones con alguna experiencia o recuerdos de su biografía, lo cual es deseable en este momento).

Pregúntales:

- ¿Cómo se sintieron en su personaje al interpretar la historia?
- ¿Cómo se sintieron desde el público al observar las historias?

3. Después de que todo el mundo haya podido expresar cómo se sintieron, ya sea actuando u observando, invítalos a un segundo momento de compartir, en esta ocasión desde lo que piensan, acerca de lo que se vio en las escenas o de los temas representados. Utiliza las siguientes preguntas.

Nota para el facilitador: si la conversación se extiende, no necesitas hacer todas las preguntas.

- ¿Qué tipos de problemas aparecen en los conflictos representados? ¿Hay otros tipos de conflictos que se produzcan comúnmente además de los que hemos visto?
- ¿Qué es lo que motiva o causa habitualmente los conflictos de pareja?

Después de sus respuestas, dígame al grupo de participantes que por lo general, en diferentes contextos se han visto 3 razones principales que hombres y mujeres han citado como causas de desacuerdo o pelea en su relación: a) dinero, b) consumo de alcohol por parte de los hombres y c) ejecución del trabajo doméstico.

Pregunte al grupo:

- ¿Cómo se comparan estas 3 razones principales con los problemas que han identificado?

PASO 6

Resolviendo los conflictos

🕒 40 minutos

Trabajo en grupos (20 minutos)

1. Explica que los conflictos en la pareja - acerca de la crianza u otros temas- son normales. Sin embargo, la agresividad o la violencia no son normales. Son reacciones que hacen daño a la pareja y/o a los/as hijos/as. Forma 2 grupos de mujeres y 2 de hombres y entrégales las siguientes preguntas para analizar.

- ¿Cómo le afectan los conflictos a Uds., a sus parejas, a su relación de pareja? ¿Cómo afectan estos conflictos a los/las hijos/as?
 - ¿De qué manera las expectativas y estereotipos de “ser hombre” y “ser mujer” y las normas sexistas influyen o contribuyen al conflicto en las relaciones con sus parejas? ¿Qué otros factores influyen o contribuyen?
 - ¿Cómo hacen ustedes usualmente para resolver los conflictos con su pareja? ¿Les resulta fácil o difícil llegar a un acuerdo o solución de los problemas?
 - ¿Qué actitudes o creencias facilitan y dificultan la resolución de conflictos?
 - ¿Qué estrategias ayudan a resolver positivamente los conflictos? ¿Qué les ha dado resultado para ello?
- Plenario (20 minutos)

2. Facilita la reflexión y el análisis en plenario retomando las preguntas una por una que acaban de analizar en los grupos. Antes de pasar a la siguiente pregunta, asegura que todos los grupos hayan podido aportar y que se han analizado las similitudes y diferencias entre los grupos, así como las experiencias de las mujeres y los hombres entre sí.
3. Realiza una breve síntesis de las respuestas principales que han surgido del plenario.



PASO 7

Enemigos de la Resolución de Conflictos en la Pareja

🕒 10 minutos

1. Explica que generar mecanismos apropiados para abordar conflictos ayuda a resolverlos: conversarlos prontamente; darse tiempo para manifestar lo que se siente sobre ello; decir “tengo rabia” o “me molesta”, sin agredir; esperar a calmarse para conversar; escucharse con atención; respetar y valorar la opinión de la pareja; no reproducir conductas chovinistas y sexistas.
2. Entrega a cada participante una copia de la hoja de trabajo “Enemigos de la resolución de conflictos en la pareja”.
3. Lee en voz alta esta hoja de trabajo.
4. Pregunta al grupo qué les parecen estos “enemigos”, cómo pueden enfrentarlos y si les ha ocurrido alguno de ellos.
5. Cierra la actividad con un resumen de lo conversado e incluyendo los siguientes **mensajes de cierre**:

- En los conflictos de pareja es clave escucharse mutuamente intentando entender el punto de vista del otro/a. La idea es lograr un acuerdo o solución.
- Los conflictos en la pareja (acerca de la crianza u otros temas) son normales. Sin embargo, la agresividad o la violencia no son normales: son reacciones que hacen daño a la pareja y/o a los/as hijos/as.
- Al practicar la escucha activa y el hablar desde lo que uno siente y no sobre lo que la otra persona hizo o no hizo, crea las condiciones para lograr un acuerdo y solución, sin atacar o herir a la otra persona.

“Umi ñorairõ ñemboiru rehegua ha'e clave ñahendu ha'gua ojupe ñañeha'ãvo ñantende ambue punto de vista. Pe idea ha'e ogehupyty ha'gua peteĩ acuerdo téra solución.

Umi ñorairõ oĩva pe matrimonio apytépe (tuvakuérare téra ambue mba'ére) ningo normal. Ha katu, pe agresión téra violencia ndaha'etí normal: ha'e umi reacción operhudikáva pe pareja ha/téra mitãnguérape.

Peñe'ensayavo pehendu ha peñe'ẽ activo pe peñandúvagai ha ndaha'etí pe ambue tapicha ojapo téra ndojapóiva rehe, pemoheñoi umi condición pehupyty ha'gua peteĩ acuerdo ha solución, peataka'ÿre ni pemoñeñandu vai'ÿre pe ambue tapichápe.”



Hoja de trabajo

Preguntas sobre la resolución de conflictos

Elige un conflicto de pareja reciente o no reciente. Responde estas preguntas escribiendo, dibujando o mentalmente.

1. ¿Cuál fue el tema central del conflicto?
2. ¿Qué fue lo que causó el conflicto?
3. ¿Qué título le pondrías a esta situación?
4. ¿Se resolvió? (Fue resuelto totalmente, quedó a medias, quedaron cosas pendientes, no se volvió a conversar, el conflicto sigue, etc.)
5. ¿Cómo se sintieron ustedes con este conflicto?
6. ¿Cómo se sintieron sus parejas con este conflicto?
7. ¿Cómo afectó a sus hijas/os (si es que por la edad de ellos/ellas aplica esta pregunta)? Piensen cómo este conflicto afectó a sus hijas/os independientemente de que hayan estado presentes durante el conflicto o no.
8. ¿Qué nombre le pondrían a esta situación? (Por ejemplo: dilema, tensión, molestia...)

Hoja de trabajo

“Enemigos” de la resolución de conflictos en la pareja

1. No enfrentar los conflictos a tiempo y dejar que se agraven.
2. Responder o reaccionar con agresividad y/o con violencia.
3. Intentar controlar a la pareja.
4. No escuchar a la pareja.
5. Descalificar a la pareja.
6. No hacer el esfuerzo por comprender el punto de vista, las ideas o los sentimientos de la pareja.
7. No expresar claramente y de buena manera lo que se siente y/o piensa.
8. Imponer la propia opinión.
9. Hacer uso del poder de forma chovinista o sexista.

Hoja de apoyo para el papá

Cuida la relación con la madre de tu hijo o hija.

- Una buena relación con la madre de tu hijo o hija es un pilar de la paternidad. Cuida esa relación, vivas o no con ella, seas o no su pareja.
- En aquellas parejas que tienen menos conflictos hay una mayor participación del padre, mientras que en parejas con más conflictos tiende a darse una paternidad menos implicada.
- Es positivo que las parejas y exparejas aprendan a negociar las decisiones y acuerdos de crianza de sus hijos e hijas.
- Coordínate con la madre para que tu hijo o hija tenga las mejores condiciones para su desarrollo. Acuerda y distribuye con ella horarios y tareas de cuidado. No se desautoricen ni se descalifiquen mutuamente frente a los hijos o hijas.

¿Qué puedes hacer en caso de conflictos con la madre?

- En caso de que tengas diferencias, discusiones o peleas con la madre de tu hijo o hija, preocúpate de no hacerlo frente a ellos. Es importante que ambos lo afronten sin producirle conflictos o daños al niño o a la niña.
- La exposición de los hijos o hijas a un alto nivel de conflicto o violencia entre los padres –vivan juntos o separados– tiene un impacto negativo en su vida.
- Reflexionar sobre o negociar con la madre de tu hijo o hija no es lo mismo que agredirse o llegar a la violencia.
- Si hubiera mucha tensión en la relación entre padre y madre, procuren buscar estrategias para rebajar esa tirantez y resolver pacíficamente los conflictos.
- Si discutes fuertemente con la madre, no se agredan nunca. Si la tensión sube mucho y se ponen en riesgo de agresión o violencia (física, psicológica, verbal u otra), es mejor retirarse de la escena y conversar en otro momento.
- Las parejas o padres con alto nivel de conflicto requieren, en algunas ocasiones, buscar apoyo para mediar y resolver sus problemas, evitando que las tensiones de pareja afecten la relación de ellos con los hijos o hijas y su cuidado. En ese caso, es recomendable buscar el apoyo de familiares, amigos o especialistas en salud mental del centro de salud.
- Los hijos o hijas no deben ser puestos en medio de los conflictos o tensiones entre los padres, y tampoco se les debe hacer tomar partido por uno u otro.
- Si tu hijo o hija ha sido testigo de violencia o de una pelea fuerte entre padre y madre, debe explicársele lo que ha sucedido, contenerlo o contenerla emocionalmente, vigilar si queda afectado o afectada y por cuántos días, y evaluar una eventual consulta con un especialista en salud mental infantil.
- En el caso de una separación, hay que afrontar el desafío de tener una buena relación con la madre de tu hijo o hija, sin alto grado de conflicto, sin agresiones, sin poner a los hijos o hijas en contra del otro, y negociando temas fundamentales, tales como la provisión económica, la tuición o custodia, la crianza, etc.

Actividad 8.2

¿Y ahora qué?



🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Invita a los/as participantes a conversar, durante la semana, sobre algún conflicto que se presente o que hayan tenido recientemente, intentando compartir cómo se sienten y escuchar a su pareja, esforzándose en entenderse mutuamente, sin imponer el propio punto de vista, y compartiendo lo que sienten y piensan.

PASO 3

Invítalos a escribir un compromiso que tenga que ver con enfrentar los conflictos con su pareja de manera diferente a la habitual (conversar más, preguntar su opinión, expresar emociones de manera serena, etc.) respecto a conflictos sobre el trato mutuo, la crianza o con las tareas del hogar.

PASO 4

Recuerde a los participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre resolución de conflictos en la pareja.

PASO 5

Recuerda el día y la hora de la próxima sesión y animalos a asistir, ya que la participación de todos es muy importante para el crecimiento conjunto del grupo y el buen cierre del proceso.

La crianza positiva



PARTICIPANTES

Parejas



FACILITACIÓN

Facilitadores hombre y mujer



TIEMPO

2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Establecer conexiones entre las metas a largo plazo que los padres y las madres tienen para sus hijos/as (de 0 a 5 años) y cómo la disciplina severa afecta esas metas.



MATERIALES

- Copias de la hoja de apoyo
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta

PREPARACIÓN PREVIA

Revise las actividades y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

ACTIVIDADES

Actividad 9.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 9.1
Las necesidades de los/as niños/as

🕒 60 minutos

Actividad 9.2
Habilidades parentales positivas

🕒 70 minutos

Actividad 9.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 9.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invite a los y las participantes a compartir cómo les ha ido con sus esfuerzos de abordar conflictos dentro de la pareja.

- ¿Qué hicieron, cómo, y con qué resultados?
- ¿Qué ha sido fácil y qué obstáculos han tenido? ¿Cómo superaron los obstáculos?
- ¿Qué más necesitan para resolver conflictos de forma productiva?
- ¿Hablaron con alguien más sobre la resolución de conflictos? ¿Cómo fue esa experiencia?

PASO 4

Después de que algunas personas voluntarias hayan compartido, agradézcales por compartir sus experiencias y explíqueles que el grupo ahora comenzará la primera actividad.

Actividad 9.1

Las necesidades de los y las niños/as³⁰

⌚ TIEMPO

50 minutos

🎯 OBJETIVOS

Reflexionar sobre la importancia de la comunicación, la interacción y el afecto entre los padres y sus hijos/as.

MENSAJES CLAVE

→ Los/as niños/as crecen y se desarrollan rápidamente en los primeros años de vida. Es importante que los padres y las madres entiendan las diferentes necesidades de los/as niños/as a diferentes edades y que tengan expectativas realistas de cómo deben actuar y comportarse sus hijos/as.

→ También es útil que en la pareja se hable sobre cómo quieren criar a sus hijos/as y que tengan un entendimiento común.

→ Tanto los hombres como las mujeres pueden desempeñar un papel integral en la satisfacción de las necesidades de sus hijos/as.

NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

• Si los padres y las madres compartieran de manera más equitativa la responsabilidad de las necesidades de los/as niños/as, se podrían satisfacer más sus necesidades.

• Un/a niño/a puede tener dos personas cuidadoras comprensivas, amorosas e involucradas que le brinden interacción y cuidado. Los hombres pueden experimentar vínculos amorosos con sus hijos/as y los beneficios que esto trae.

• Las mujeres también pueden beneficiarse, al no tener que enfrentar la carga de ser las únicas responsables de satisfacer las necesidades de sus hijos/as. La crianza compartida también puede fortalecer la relación de pareja.

³⁰ García, I., Olinger, M., and Araújo, T. Ending Corporal and Humiliating Punishments. Rio de Janeiro, Brazil: Promundo. <https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2014/12/Ending-Corporal-and-Humiliating-Punishments.pdf>



PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Introducción breve a las etapas del desarrollo infantil

🕒 5 minutos

1. Explique a los/las participantes que la actividad les ayudará a reflexionar sobre las necesidades de los/las niños/as desde el nacimiento hasta los 5 años y las formas en las que ellos/ellas, como padres y madres, pueden satisfacer esas necesidades.
2. Explique al grupo que a medida que los/as niños/as crecen, se desarrollan tanto física como mentalmente, y que los/as niños/as tienen diferentes necesidades en diferentes etapas de su desarrollo. Dígale al grupo que ahora va a compartir información sobre las necesidades de desarrollo de un/a niño/a de 0 a 5 años.
3. Entregue copias de la “Hoja de Apoyo a las Etapas del Desarrollo Infantil” a los participantes.
4. Dígales a los/las participantes que se van a dividir en grupos pequeños y que cada grupo debe revisar las diferentes etapas del desarrollo infantil y pensar en lo que ellos/ellas, como madres y padres, pueden hacer para satisfacer las diferentes necesidades de los/las niños/as.

PASO 2

Trabajo en grupo y plenario

🕒 25 minutos



NOTA

Asegure de que en cada grupo hay por lo menos una persona que sepa leer bien. Si no la hay, en lugar de formar grupos, haga la sesión en plenario, leyendo el documento “**HOJA INFORMATIVA - ETAPAS DEL DESARROLLO INFANTIL**” sección por sección (o sea, por edades/etapas de desarrollo), animando reflexiones, análisis, comentarios, etc.

1. Divida a los/las participantes en cuatro grupos (entre 5 y 6 personas por grupo) y dales 15 minutos para reflexionar en sus grupos pequeños.
2. Después de 15 minutos, en plenario abra reflexión y análisis grupal usando las siguientes preguntas:
 - ¿En cuál de las necesidades están más involucradas las madres? ¿Por qué? ¿Y los padres?
 - ¿En cuál de las necesidades están menos involucrados los padres? ¿Por qué? ¿Y las madres?
 - ¿Quiénes son responsables de asegurar que se satisfagan las necesidades de los/as niños/as? (por ejemplo, las madres y los padres, la escuela, la comunidad, el gobierno...)
 - ¿Cuál es el papel de la familia para asegurar de que se satisfagan las necesidades de un/a niño/a? ¿La comunidad?
3. Pida a los/as participantes que compartan algunas de las formas en que creen que los papás pueden ayudar a apoyar las necesidades de los/as niños/as que se enumeran en la hoja de apoyo “Etapas del desarrollo infantil”. Anótalas en un papelógrafo.

PASO 3

Sugerencias para atender las necesidades de los/as niños

🕒 30 minutos

1. Después de que los y las participantes hayan discutido sus ideas, puede compartir con ellos/ellas algunos/as de las siguientes ideas que aún no se han discutido:

Tanto la madre como el padre pueden apoyar las necesidades de desarrollo de sus hijos/as de la siguiente manera³¹:

- Proporcionar interacción: Pasar tiempo mirando a sus hijos/as (pequeños/as), respondiendo a las miradas de sus hijos/as y respondiendo a sus preguntas. Esto se puede hacer mientras se juega con el/la niño/a, se baña o se le cambia el pañal, mientras se come con él/ella, se le enseña algo, etc.
- Brinde afecto: Sostenga a su hijo/a y dele abrazos para mantenerle feliz y tranquilo/a.
- Proporcione relaciones estables: Hágale saber a su hijo/a que siempre está ahí para él/ella y que acude cuando lo llame.
- Proporcione seguridad y un entorno saludable: Proteja a su hijo/a manteniendo su entorno a salvo del peligro.
- Desarrolle la autoestima de su hijo/a: Anímale cuando pruebe cosas nuevas, aplauda y dale apoyo.
- Comunícate con tu hijo/a: Habla con tu hijo/a, incluso si crees que no puede entender.
- Juega con tu hijo/a: Los/as niños/as aprenden mucho jugando y cantando, bailando o escuchando música. También disfrutan escuchándote contarles historias, les ayuda a aprender sobre el mundo.
- Promueve la salud y el desarrollo de tu hijo/a: Llévalo al centro de salud cuando sea necesario, por ejemplo, para vacunarse o cuando esté enfermo/a. Lleve a su hijo/a al centro de desarrollo infantil o a una guardería.

Estas necesidades son importantes no solo en los primeros años de vida, sino que se pueden aplicar durante toda la vida de su hijo/a. Simplemente, adáptelos a medida que su hijo/a vaya creciendo.



³¹ Adaptado de Brazelton, TB y Greenspan, SI. (2000) Las necesidades irreductibles de los/las niños/as. Cambridge: Perseus Publishing

2. Una vez que haya compartido la información anterior, abra la reflexión y el análisis con las siguientes preguntas.

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:

- ¿Cómo afectan las actitudes y comportamientos **socialmente aprendidos** de los padres y las madres a la forma en que interactúan y cuidan a sus hijos/as?
 - ¿Los hombres y las mujeres generalmente discuten cómo quieren criar a sus hijos/as? ¿Por qué sí o no?
 - ¿Cómo afectan los estilos de comunicación entre la madre y el padre a sus hijos/as?
 - ¿Cómo afecta el tipo de relación entre la madre y el padre a sus hijos/as?
 - ¿Cómo podrían los hombres y las mujeres compartir mejor las responsabilidades de las necesidades de sus hijos/as?
 - ¿Qué impacto podría tener esto en sus hijos/as? ¿Y sobre sí mismo/a?
 - Como padres, ¿alguna vez expresamos nuestro aprecio a nuestras parejas por lo que hacen como madres? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Aprendieron algo nuevo en esta actividad?
3. Agradezca a los/as participantes por compartir sus experiencias e ideas.
4. Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Los/as niños/as crecen y se desarrollan rápidamente en los primeros años de vida. Es importante que los padres entiendan las diferentes necesidades de los/as niños/as a diferentes edades y que tengan expectativas realistas de cómo deben actuar y comportarse sus hijos/as. También es útil que los padres hablen juntos sobre cómo quieren criar a sus hijos/as y que tengan un entendimiento común. Tanto los hombres como las mujeres pueden desempeñar un papel integral en la satisfacción de las necesidades de sus hijos/as”.

(Mitánguera okakuaa ha omongakuaáva pya'e pe oñepyrũramo hekove. Oĩ porã itúa kuéra toikuaa mba'e oikotevéva umi mitã a make okakuaa ha toguereko peteĩ techarã añetéva mba'éichaitépa oikova'erã umi imemby. Avei ha'e purupyrã túakuéra toñe' ã oñondive mba'éichapa omongakuaáta imemby ha toĩ peteĩ ñe'ẽme. Peicha kuimba'e ha kuña ikatu oñopytyvõ hikuái ome'ẽmba haġua oikotevéva imembykuérape).



Hoja informativa sobre Etapas del desarrollo infantil³²

Edad del niño	Etapa de desarrollo del niño	Cómo se comporta el niño
0-6 MESES	<ul style="list-style-type: none"> • Un/a niño/a se asusta fácilmente y necesita sentirse seguro y protegido. • Un/a niño/a aún no puede entender las reglas o las explicaciones. • Un/a niño/a necesita amor y afecto incondicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un/a niño/a llorará cuando necesite que usted sepa algo. Todavía no saben hablar. • Llorar mucho es normal. A veces un/a niño/a ni siquiera sabe por qué llora. • A un/a niño/a le encanta llevarse cosas a la boca. Es la forma en que explora el mundo.
6-12 MESES	<ul style="list-style-type: none"> • Un/a niño/a comienza a hacer sonidos como “ba” o “ma”. • Un/a niño/a necesita saber que usted está cerca. Así es como aprende a confiar en ti. • A un/a niño/a le empiezan a salir dientes. Esto causa mucho dolor, por lo que el niño puede llorar mucho. 	<ul style="list-style-type: none"> • A un/a niño/a le gusta que le hagas sonidos. Les anima a comunicarse contigo. • Un/a niño/a llorará menos y sonreirá más. A veces, un/a niño/a llora a la misma hora todos los días. Así es como el cerebro del niño se está “organizando” a sí mismo.
1-2 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • ¡El/la niño/a es ahora un explorador! Empezará a hablar y a caminar. • A un/a niño/a le gusta su independencia, pero necesita poder explorar en un entorno seguro. • Un/a niño/a no entiende que usted está tratando de mantenerlo a salvo cuando le dice que no haga algo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un/a niño/a quiere tocar y ver todo. Un/a niño/a aprende la palabra “no” y entiende que es una forma de decirle cómo se siente. • Un/a niño/a tiene rabietas debido a que su frustración se acumula y no puede comunicar con palabras cómo se siente.

³² Adaptado del Manual del Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013)

Hoja informativa sobre Etapas del desarrollo infantil

Edad del niño	Etapas de desarrollo del niño	Cómo se comporta el niño
2-3 AÑOS	<ul style="list-style-type: none">• Un/a niño/a está empezando a entender sus propios sentimientos.• De repente, un/a niño/a puede tener miedo de las cosas, como la oscuridad. Esto se debe a que ahora entiende el peligro.• Un/a niño/a puede volverse tímido de repente con personas que no conoce. Esto demuestra que el niño entiende la diferencia entre las personas que conoce y los extraños.	<ul style="list-style-type: none">• Si tiene que salir de la habitación, un/a niño/a puede llorar porque no sabe si volverá.• Si le pides a un/a niño/a que diga “hola” a alguien que no conoce, el/la niño/a puede negarse porque él/ella no sabe que esta persona está tratando de ser amigable.
3-5 AÑOS	<ul style="list-style-type: none">• ¡Un/a niño/a quiere aprenderlo todo! Esto puede hacer que se ponga en peligro, por lo que es importante darle reglas.• Jugar es una parte esencial del desarrollo del cerebro de un/a niño/a.• Es la forma en que un/a niño/a aprende a ver el punto de vista de otras personas y a desarrollar empatía.	<ul style="list-style-type: none">• Un/a niño/a hará muchas preguntas. Una de sus palabras favoritas será: “¿por qué?”• A un/a niño/a le encanta jugar a juegos imaginarios.• Un/a niño/a quiere ayudarlo a hacer sus charlas diarias para que pueda aprender habilidades importantes para la vida.

Actividad 9.2

Habilidades parentales positivas³³



🕒 TIEMPO

1 hora y 10 minutos

🎯 OBJETIVOS

Establecer conexiones entre las metas a largo plazo que los padres y las madres tienen para sus hijos/as y cómo la disciplina severa afecta el logro de esas metas, y proporcionar a los padres habilidades y técnicas de crianza positivas.



MENSAJES CLAVE

- Todos los niños y las niñas tienen derecho a crecer libres de violencia.
- El castigo físico tiene un impacto negativo en el desarrollo de un/a niño/a.
- Existen formas de disciplina y técnicas de crianza positiva que los padres y las madres pueden utilizar para criar a sus hijos/as sin violencia. Los padres y las madres deben reflexionar juntos sobre cómo quieren criar a sus hijos/as para darles el mejor comienzo posible en la vida.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Tenga cuidado con las justificaciones de la violencia que podrían surgir a lo largo de esta actividad. No deje que pasen sin que se cuestionen.

³³ Adaptado de la actividad “Mi hijo/a en 20 años” y “Ponlo en práctica – parentalidad positiva” del Manual del Programa P (Profundo, REDMAS, CulturaSalud, 2013).

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

El futuro de su hijo/a - trabajo en parejas

🕒 10 minutos

1. Explique que en esta actividad el grupo pensará en el futuro que le gustaría para su nuevo hijo/a y en cómo la disciplina severa afecta al logro de esas metas.

2. Dígale al grupo:

“Tener un bebé es alegre, emocionante, agotador y un gran desafío. Los padres y las madres sienten que tienen una responsabilidad extraordinaria de garantizar la salud y la felicidad de sus hijos/as. Pero muy pocas veces recibimos instrucciones sobre cómo criar a un/a niño/a. Muchas veces, aprendemos haciendo o recordando cómo nos criaron y disciplinaron nuestros padres y madres. Pero muchos instintos relacionados con la crianza de los/las hijos/as son reacciones emocionales, y a veces corremos el riesgo de repetir comportamientos dañinos que experimentamos durante nuestra propia infancia”.

3. Pida a los/as participantes que cierren los ojos e imaginen lo siguiente:

“Su hijo/a ya ha crecido y ahora cumple 5 años. ¿Qué tipo de relación quieres con tus hijos/as cuando tengan 20 años?”

4. A continuación, dígales a los/as participantes que van a trabajar en pareja. Explique que deben reflexionar juntos e identificar 5 características que quieren que su hijo/a tenga cuando tenga 20 años, o 5 metas a largo plazo que tienen para su hijo/a. Si ambos miembros de la pareja no están participando, quien esté presente puede realizar esta actividad.

Algunos ejemplos de características de su hijo/a en el futuro pueden ser:

- Amable y servicial.
- Honesto y digno de confianza.
- Un buen tomador de decisiones.
- Cuidar a sus madres y padres.



PASO 2

El futuro de su hijo/a – plenario

🕒 15 minutos

- Dé a los/as participantes 10 minutos para que analicen las características que desean para su hijo/a. Después de 10 minutos, abra el debate con las siguientes preguntas.
 - ¿Cuáles son algunas de las características que le gustaría que tuviera su hijo/a al cumplir los 20 años?
 - ¿Qué tipo de futuro imaginas para su hijo/a?
 - ¿Qué tipo de decisiones debes tomar para poder darle a su hijo/a el futuro que quieres para él o ella?
 - ¿Tenemos expectativas diferentes para los niños y para las niñas? ¿Cuáles son y por qué?
 - ¿Cómo afecta la forma en la que los criamos al futuro de los/as hijos/as? ¿Cómo disciplinamos a nuestros hijos? ¿Y a nuestras hijas?
 - ¿Cómo suelen disciplinar los padres a sus hijos/as?
 - ¿Se considera que la violencia es una parte normal de la crianza de los/las hijos/as? ¿Por qué?
 - ¿Cómo afectan los gritos o los golpes a los/las niños/as? ¿Cómo podría afectar las metas de largo plazo que tienen para su hijo/a?
 - Cuando hay gritos o golpes (en lugar de resolver un conflicto), ¿qué se les enseña a los/las niños/as?
 - ¿Crees que gritar o golpear a su hijo/a lo ayudará a alcanzar las metas que tienen para su futuro? ¿Por qué sí o por qué no?

PASO 3

Sociodramas - Técnicas de disciplina positiva y negativa

🕒 30 minutos

- Divida al grupo en cuatro grupos pequeños (de 3 a 5 personas por grupo).
 - Dos grupos van a representar una escena realista entre un/a niño/a y un padre y/o una madre en la cual el niño o la niña se está portando mal y tienen que poner en práctica **técnicas de disciplina positiva**.
 - Dos grupos van a representar una escena realista entre un/a niño/a y un padre y/o una madre en la cual el niño o la niña se está portando mal y tienen que poner en práctica **técnicas de disciplina negativa**.
- Dé a los participantes de 5 a 10 minutos para planificar su sociodrama. Después, pida a los grupos que presenten sus juegos de roles. Deja un tiempo después de cada sociodrama para un breve análisis de lo observado.
- Después de los sociodramas, abra el debate con las siguientes preguntas.

Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:

 - ¿Cómo se sintieron viendo los sociodramas?
 - ¿Cuáles son las características de las técnicas de disciplina negativa y positiva?
 - ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de usar técnicas de disciplina negativa y positiva? ¿Cuáles para los niños, para las niñas, para las madres, para los padres?
 - ¿Qué otras formas de disciplina positiva y negativa se podrían haber usado? ¿Con qué resultados?
 - ¿Existe alguna conexión entre la experiencia de los padres siendo hombres o las madres siendo mujeres y la forma en que crían/castigan a sus hijos/as?
 - ¿Cuáles son las posibles repercusiones en las vidas de los/as niños/as si solo reciben disciplina negativa?

PASO 4

Síntesis - Técnicas de Disciplina Positiva

🕒 15 minutos

1. Explique al grupo que es importante comunicarse con nuestros/as hijos/as, hacerles saber lo que esperamos de ellos/ellas y enseñarles cómo pueden estar a la altura de estas expectativas. Golpear o gritar a un/a niño/a puede hacer que deje de hacer algo que usted percibe como malo, pero no le enseña por qué o cómo puede comportarse de manera diferente.
 - ¿Está el niño o la niña haciendo algo realmente malo? ¿Hay algún problema o se te ha acabado la paciencia? Si nada estaba realmente mal, no hay problema.
 - ¿Es su hijo/a realmente capaz de hacer lo que usted espera? A veces nuestras expectativas de nuestros/as hijos/as no son justas o realistas para alguien de su edad.
 - ¿Sabía su hijo/a en ese momento que estaba haciendo algo mal? A veces nuestros/as hijos/as no saben que lo que hacen está mal, ayúdales a entender. Si su hijo/a sabía que lo que hizo estaba mal y lo hizo de todos modos, entonces su hijo/a sí se ha portado mal.

2. Dígame al grupo que es importante pensar en cómo quieren disciplinar a sus hijos/as para que como madres/padres no reaccionen emocionalmente. Dígame que va a compartir con ellos/ellas algunas preguntas que pueden hacerse para ayudarles a saber cuándo y cómo disciplinar a su hijo/a.
 - ¿Qué técnica positiva sería la más fácil de usar con sus hijos/as? ¿Por qué?
 - ¿Qué técnica positiva sería la más difícil de utilizar? ¿Por qué? ¿Qué podrías hacer para que sea más fácil de usar?
 - ¿Cuáles son otras formas de disciplinar a los/as niños/as de manera no violenta y respetuosa?
 - ¿Cuáles son las maneras en que podemos reconocer a los/as niños/as por su comportamiento positivo?
 - ¿De qué manera la “calidez”, como mostrar afecto físico, abrazar o decir “te amo” a su hijo/a, ayuda a reforzar el buen comportamiento?
 - ¿Cuáles de estas técnicas usarán en sus propias familias?
 - ¿Cómo podrían animar a otras personas a utilizar técnicas de disciplina positiva?

3. Recuerde a los/las participantes la hoja de apoyo de las “Etapas del Desarrollo Infantil” que les entregó en la actividad anterior. Dígame que a veces nos enojamos con nuestros hijos/as, lo que puede llevar a la violencia, cuando nuestras expectativas de ellos/ellas no son realistas.

4. Dígame que ahora vas a compartir con ellos algunas técnicas que pueden utilizar con sus hijos/as. Lea en voz alta las técnicas de disciplina positiva en la página siguiente. Si está disponible, reparta copias de las “Técnicas de Disciplina Positiva”: puede leer las técnicas de disciplina positiva en voz alta o dejar que los/as participantes las lean en grupos.

5. Usar las siguientes preguntas para reflexionar sobre la lectura:
 - ¿Qué técnica positiva sería la más fácil de usar con sus hijos/as? ¿Por qué?
 - ¿Qué técnica positiva sería la más difícil de utilizar? ¿Por qué? ¿Qué podrías hacer para que sea más fácil de usar?
 - ¿Cuáles son otras formas de disciplinar a los/as niños/as de manera no violenta y respetuosa?
 - ¿Cuáles son las maneras en que podemos reconocer a los/as niños/as por su comportamiento positivo?
 - ¿De qué manera la “calidez”, como mostrar afecto físico, abrazar o decir “te amo” a su hijo/a, ayuda a reforzar el buen comportamiento?
 - ¿Cuáles de estas técnicas usarán en sus propias familias?
 - ¿Cómo podrían animar a otras personas a utilizar técnicas de disciplina positiva?

6. Agradezca a los participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Todos los y las niños/as tienen derecho a crecer libres de violencia. El castigo físico tiene un impacto negativo en el desarrollo de un/a niño/a. Existen formas de disciplina y técnicas de crianza positiva que los padres y las madres pueden utilizar para criar a sus hijos/as sin violencia. Los padres y las madres deben reflexionar juntos sobre cómo quieren criar a sus hijos/as para darles el mejor comienzo posible en la vida”.

“Opavave mitā oreko derecho okakuaávo violencia'ÿre. Castigo físico oreko impacto negativo mitā desarrollo-pe. Oí forma de disciplina ha técnica de crianza positiva ikatúva tuvakuéra oiporu omongakuaávo imembykuérape ñorairö ÿme. Túva ha sy ojepy'amongetava'erã oñondive mba'éichapa omongakuaase imembykuérape ome'ê haguã chupekuéra ñepyrû iporävéva hekovépe”

Hoja de apoyo

Técnicas de Disciplina Positiva³⁴

El tipo de disciplina que usa un padre o una madre influye en el tipo de persona en la que se convierte un niño o una niña. ¿Qué tipo de disciplina utilizas? ¿Qué tipo de persona quieres que sea tu hijo o hija? A continuación, se presentan algunas técnicas de disciplina positiva que puedes utilizar con tus hijos o hijas.

ARREGLE:

Cuando un niño o una niña causa problemas o lastima a otro niño o niña, debe buscar cómo arreglar la situación, o al menos tratar de ayudar. Si rompe algo, pídele que te ayude a arreglarlo. Si hace llorar a otro niño o niña, pídele que lo ayude a calmarse. Si lanza juguetes por la habitación, pídele que los recoja y los guarde.

IGNORE:

La mejor manera de lidiar con el mal comportamiento destinado a llamar tu atención es simplemente ignorarlo. Pero asegúrate de prestar atención a tus hijos o hijas cuando se porten bien. Los niños y las niñas necesitan atención para comportarse bien, no para comportarse mal.

SEA FIRME:

Diga clara y firmemente, o incluso exija, que el niño o la niña haga lo que debe hacer. Hable en un tono que le haga saber a su hijo o hija que usted habla en serio y que espera que cumpla con lo que se le indica. Ser firme no significa gritar, regañar, amenazar, razonar ni quitar privilegios. Mantenga las sugerencias al mínimo y siempre hable con amabilidad, incluso cuando lo haga con firmeza.

MANTENGA EL CONTROL:

Actúe antes de que la situación se salga de control, antes de enojarse y frustrarse demasiado, y antes de que el comportamiento del niño o la niña se vuelva impertinente.

³⁴ Adaptado del Manual del Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013), inspirado en "Positive Guidance and Discipline" (1998) de Georgia Knight y Jackie Roseboro. Universidad Estatal de Carolina del Norte

Hoja de apoyo

Técnicas de Disciplina Positiva

SEPARE:

Cuando los niños y las niñas se enfadan entre sí, pelean, riñen, golpean o patean, haga que descansen o jueguen de forma separada por un tiempo. La separación permite que cada niño o niña se calme. Luego, puede usar otras formas de fomentar un mejor comportamiento.

GESTIONE LA CONDUCTA:

Hable con los niños y las niñas con calma para entender qué les causó el desacuerdo. Luego, hablen sobre formas de lidiar con la situación. Lleguen a una solución que sea aceptable tanto para usted como para los niños y las niñas. Esto ayuda a los niños y las niñas a aprender a ser responsables de su comportamiento.

REDIRIJA:

Cuando los niños y las niñas se vuelvan demasiado bulliciosos o bulliciosas, deténgalos, explíqueles por qué los está deteniendo y sugiera otra actividad. Cuando derriben la pintura, deles un paño y un cubo de agua para limpiar el desorden. Cuando corran peligrosamente en el interior, si es posible, llévelos afuera para un juego de persecución. Cuando se arrojen libros unos a otros, reúnalos para una hora de cuentos u organice un juego.

ELOGIE:

Dar más atención y elogio al buen comportamiento y menos al comportamiento travieso. No haga del castigo una recompensa. Hágale saber al niño o a la niña que usted aprecia una buena actitud y cooperación. Los niños y las niñas responden positivamente al respeto y a los elogios genuinos.

Actividad 9.3

¿Y ahora qué?

🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Después de terminar las preguntas, asigne la tarea de esta semana: Reflexione sobre su propio comportamiento en sus relaciones con sus hijos/as o cómo quisiera que fueran si aún no han nacido. ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente para ayudar a tus hijos/as a crecer felices y saludables? Discuta y practica algunas de las nuevas técnicas que discutimos, que nunca antes había hecho. Si aún no tienes hijos/as, habla con tu pareja sobre cómo puedes poner en práctica estas lecciones en el futuro.



TAREA ADICIONAL

1. Dígale al grupo: En estas 11 sesiones, hemos aprendido unos de otros y hemos crecido de muchas maneras. Todos y todas ustedes se han comprometido a hacer cambios positivos en sus vidas y relaciones, incluyendo trabajar juntos para el mejoramiento de su hogar. El cambio es un proceso gradual. Es importante tomarse el tiempo para apreciar los cambios que hemos hecho y comprometernos a continuar este proceso de cambio positivo.
2. Invite a cada pareja a que, antes de la próxima sesión (que será la última), reflexionen sobre cómo las sesiones grupales les han beneficiado y sobre los cambios positivos que han logrado en sus vidas y cómo estos han impactado en sus relaciones de pareja y el bienestar de sus familias. Tendrán la oportunidad (quienes lo quieran hacer) en la sesión 12 para compartir el significado de los cambios que han vivido en los últimos meses. Las siguientes preguntas podrían servir de guía:
 - Los cambios personales que han hecho en sus vidas.
 - Las recompensas o beneficios que han tenido (individual y como pareja) o han visto a partir de estos cambios.
 - Cómo su familia y su comunidad se han involucrado en estos cambios.
3. Explique que cada pareja, si se siente cómoda para hacerlo, tendrá la oportunidad de compartir con el grupo el impacto que las sesiones grupales han tenido en su propia familia y relaciones. Pueden hablar sobre cómo el grupo les ha ayudado a trabajar mejor juntos y a hacer cambios en su familia. Pueden proporcionar reflexiones individuales o conjuntas.
4. Recuerda el día y la hora de la próxima sesión y ánalos a asistir, ya que la participación de todos es muy importante para el crecimiento conjunto del grupo y el buen cierre del proceso.

Hacia el futuro



PARTICIPANTES

Parejas



FACILITACIÓN

Facilitadores hombre y mujer



TIEMPO

2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Reflexionar sobre las experiencias de los y las participantes en las sesiones grupales y los cambios positivos que han realizado en sus vidas y en sus relaciones con sus parejas e hijos.



MATERIALES

- Papelografos
- Marcadores
- Cinta

PREPARACIÓN PREVIA

Revise las actividades y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario

ACTIVIDADES

Actividad 10.0

Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 10.1

Tomando decisiones conjuntas

🕒 60 minutos

Actividad 10.2

Creación de planes de acción familiares

🕒 50 minutos

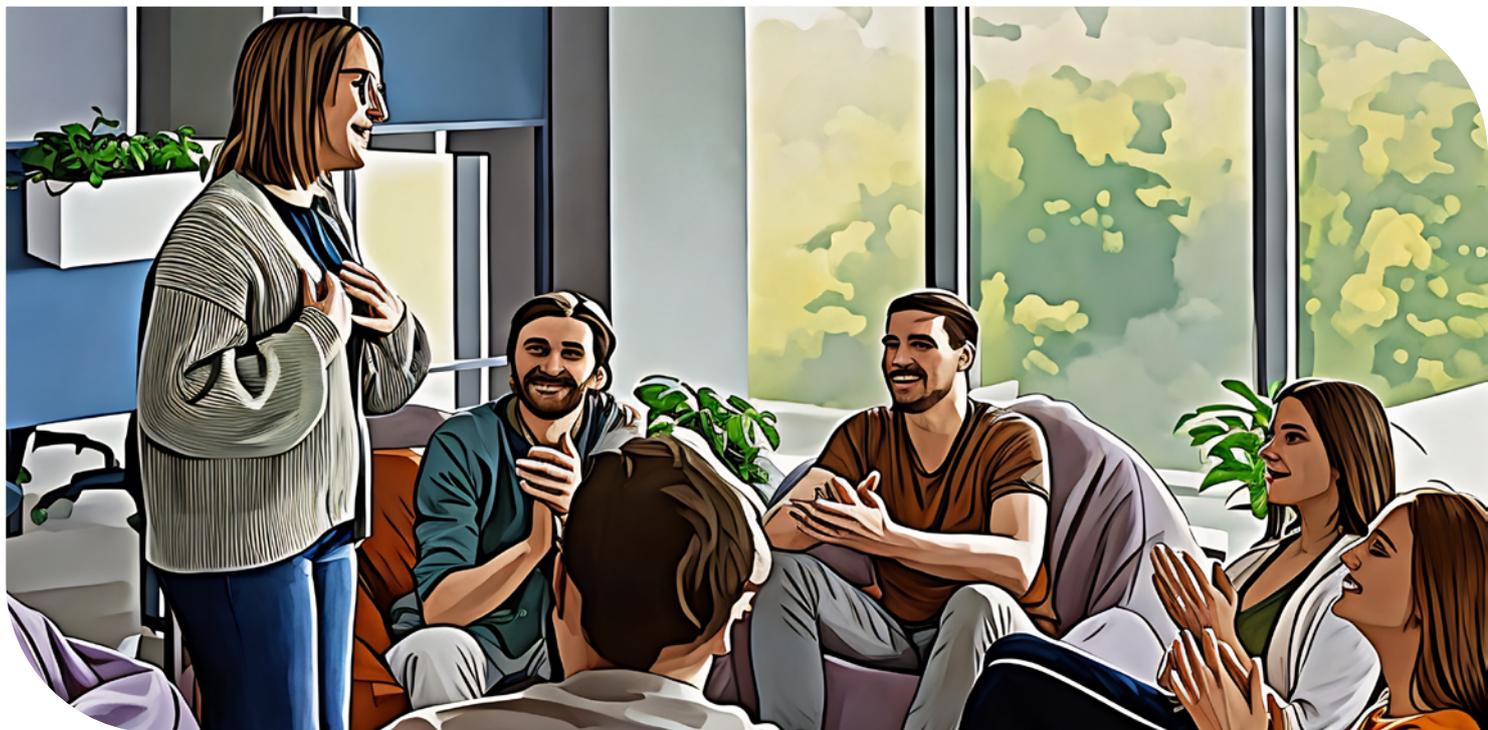
Actividad 10.3

Entrelazándonos como padres y madres

🕒 30 minutos

Actividad 10.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Recuerde al grupo que al finalizar la sesión anterior se dio la 'tarea' adicional de reflexionar como pareja sobre los cambios que han experimentado y el impacto de los mismos en su propia familia y relaciones. Pregunte a qué pareja le gustaría ofrecerse como voluntaria para ir primero. Explique que cada pareja tendrá 5 minutos para compartir. Pueden decidir lo que les gustaría compartir con el grupo.

PASO 4

Pida otra pareja de voluntarios y continúe hasta que todos los que quieran compartir hayan tenido tiempo de hacerlo.

PASO 5

Después de que todos/as hayan compartido sus historias, pregunte si a alguno/a de los/las participantes le gustaría dar su opinión a quienes han compartido sus historias. Éstas deben ser palabras de aliento y apoyo.

PASO 6

Después de que se haya proporcionado cualquier comentario, agradezca a todos y todas por compartir y felicite a todos el mundo por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

Actividad 10.1

Tomando decisiones conjuntas³⁵



TIEMPO
60 minutos

OBJETIVO
Reflexionar sobre las ventajas del poder de decisión equitativo entre mujeres y hombres e identificar pasos para mejorar la forma en que se toman las decisiones dentro del hogar.



MENSAJES CLAVE

- Son muchos los beneficios que se obtienen cuando los hombres y las mujeres participan por igual en las decisiones que les afectan a ellos y a sus familias.
- A menudo es más fácil tomar decisiones cuando pueden reflexionar y aconsejarse mutuamente.
- También reduce la carga de una persona para tomar decisiones. La toma de decisiones equitativa requiere compartir el poder entre hombres y mujeres, pero trae muchos beneficios positivos para hombres, mujeres, niños, niñas, y el hogar en general.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- A través de las discusiones, anime a los/las participantes a pensar en los diferentes beneficios o ventajas para hombres y mujeres cuando comparten decisiones, incluyendo cómo la toma de decisiones conjunta puede beneficiar a hombres, mujeres, niños y niñas.

³⁵ Manual del facilitador de Bandedereho, Actividad 14.1

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Te voy a contar una historia...

🕒 25 minutos

1. Explique que en esta actividad el grupo va a pensar en las ventajas cuando las mujeres y los hombres de la familia toman decisiones conjuntas.
2. Dígame al grupo que les va a contar una historia sobre una familia que vive en una comunidad como ésta. Lea la historia en voz alta:

FAMILIA 1:

José y María se casaron hace cuatro años. Tienen dos hijos pequeños. José trabaja en el campo como jornalero. María está en casa con los niños. María quiere unirse al grupo de productores locales que cultiva verduras que está organizando el colectivo de mujeres de la zona, pero su esposo no se lo permite porque siente que no es su papel ganar dinero para la familia. Él toma todas las decisiones importantes en la familia por su cuenta, a menudo sin siquiera conversar con ella. Ayer por la tarde José llegó a su casa y le dijo a María que había comprado una moto, a pesar de que la familia tiene dificultades para pagar la luz, el agua, comprar los artículos que necesitan para la educación y la salud de sus hijos/as. Ella no sabe cuánto dinero gana su esposo, y a menudo gasta dinero en cosas que ella siente que no pueden pagar.

3. Después de leer el cuento, haga al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Conoce familias como estas en su comunidad?
- ¿Qué tan común es esta situación?
- ¿Cuáles son algunos de los efectos negativos en las mujeres cuando los hombres son los principales responsables de la toma de decisiones en la familia (por ejemplo, su salud, carga de trabajo, etc.)?
- ¿Hay algún impacto negativo en los hombres cuando son los principales responsables de la toma de decisiones en la familia (por ejemplo, su salud, carga de trabajo, etc.)?
- ¿Cuáles son algunos de los impactos negativos para los y las niños/as cuando ven que solo sus papás toman todas las decisiones?
- Si solo una persona de la familia toma todas las decisiones importantes, ¿cómo afecta esto negativamente a la convivencia familiar?



4. A continuación, lea el segundo cuento en voz alta al grupo.

FAMILIA 2:

Pedro y Marta viven en la misma comunidad que la primera familia de la que hablamos. Se casaron hace seis años y tienen dos hijos pequeños. Pedro también trabaja en el campo como jornalero. Marta se unió recientemente al grupo de productores del colectivo de mujeres que cultiva verduras. Tanto el esposo como la esposa quieren poder desarrollar su familia y proporcionar un futuro mejor a sus hijos/as, por lo que cada semana se sientan y discuten cómo gastan su dinero. Deciden conjuntamente cualquier compra o inversión grande. Recientemente han oído hablar de un grupo de ahorro y han discutido y acordado que Marta se unirá al grupo para ayudarles a ahorrar algo de dinero. Esperan poder ahorrar para comprar algunos insumos adicionales que les ayuden a iniciar nuevas actividades generadoras de ingresos.

5. Después de leer el segundo relato, haga al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Conoce familias como estas en su comunidad?
- ¿Qué tan común es esta situación?
- ¿Cómo ves a estas familias? ¿Las decisiones de compartir han traído algún beneficio a su hogar?

6. Reflexión y análisis general en plenario.

- ¿Crees que es realista que hombres y mujeres compartan el poder de decisión dentro de la familia? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Hay beneficios para que hombres y mujeres compartan el poder y tomen decisiones juntos?
- ¿Cuáles son algunos de los efectos positivos para las familias cuando el esposo y la esposa toman decisiones juntos? ¿Cuáles para las mujeres? ¿Cuáles para los hombres?
- ¿Hay alguna desventaja en compartir decisiones? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo pueden los hombres y las mujeres que comparten el poder de decisión contribuir al desarrollo económico del hogar?

7. Agradezca a los participantes por compartir sus ideas y opiniones.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“A menudo se educa a los hombres para que sean cabezas de familia y tengan la última palabra en las decisiones del hogar. Como tal, los hombres a menudo controlan el acceso, el uso y las decisiones sobre las finanzas del hogar, los recursos e incluso cómo los miembros de la familia pasan su tiempo. Esto puede tener un impacto negativo en las mujeres, los niños, las niñas y los propios hombres. Cuando los hombres y las mujeres discuten y comparten el poder de decisión en el hogar, puede tener muchos beneficios positivos.

La toma de decisiones equitativa en el hogar significa que los hombres y las mujeres comparten el poder, discuten y acuerdan decisiones conjuntamente. No todas las decisiones deben tomarse de esta manera, por ejemplo, hay decisiones importantes que cada persona debe poder tomar por sí misma, particularmente aquellas relacionadas con su propio cuerpo y su tiempo. Sin embargo, cuando los hombres y las mujeres deciden conjuntamente decisiones importantes que afectan al hogar, es más fácil lograr las metas que tienen para sus familias”.



PASO 2

Trabajo en grupos y plenario

🕒 35 minutos

1. Divida a los participantes en dos grupos más pequeños: un grupo de solo hombres y un grupo de solo mujeres. Cada grupo decide quién facilita y quién toma notas para presentar en el plenario. Con discreción, hay que asegurar que en cada grupo haya por lo menos una persona que sepa leer y escribir bien.

2. Una vez que los grupos se hayan dividido, entrégalas las siguientes preguntas:

➔ Guía de preguntas para el grupo de mujeres

→ ¿Hay decisiones en el hogar en las que te gustaría involucrarte más?

→ ¿Qué tipo de decisiones?

→ ¿Qué tendría que suceder en su hogar para comenzar a compartir equitativamente el poder de toma de decisiones?

➔ Guía de preguntas para el grupo de hombres

→ ¿Hay decisiones domésticas que te gustaría compartir más con tu pareja?

→ ¿Qué tipo de decisiones?

→ ¿Qué tendría que suceder en su hogar para comenzar a compartir equitativamente el poder de toma de decisiones?

3. Después de que los grupos pequeños hayan terminado de reflexionar, pida a los y las participantes que regresen al círculo.

4. Pida a una voluntaria del grupo de mujeres que comparta un resumen de lo que las mujeres discutieron. A continuación, pida a un voluntario del grupo de hombres que resuma la conversación de los hombres.

5. Pregunte al grupo si a alguien le gustaría comentar algo sobre lo que se compartió. ¿Alguien tiene alguna sugerencia sobre cómo los hombres y las mujeres pueden compartir el poder de decisión?

6. Agradezca a los participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Son muchos los beneficios que se obtienen cuando los hombres y las mujeres participan por igual en las decisiones que les afectan a ellos y a sus familias. A menudo es más fácil tomar decisiones cuando pueden conversar y aconsejarse mutuamente. También reduce la carga de una persona para tomar decisiones. La toma de decisiones equitativa requiere compartir el poder entre hombres y mujeres, pero trae muchos beneficios positivos para hombres, mujeres, niños y el hogar en general”.

“Pendeaguarava'erã ko'ã mba'e pejapoa ha pehupytyvare. Pehechakuaahaguere umi mba'e pejapoporãsevea pendejupeguarã ha pende familiakuerarã.

Umi mba'e peaprendeva ko atype ha ko'ã kuña ha kuimba'e peikuaañepyrūva ko'ape penemoyrūta ikatuhaguãicha pembohape ha pecontinua umi mba'e pemba'aposeare ha pejapoporãsevea pendejupeguarã ha pende gentekuerapeguarã”

Actividad 10.2

Creación de planes de acción familiares³⁶

🕒 TIEMPO

50 minutos

🎯 OBJETIVO

Crear planes de acción familiares para apoyar a las parejas a mantener y reforzar los cambios positivos que han logrado.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Esté pendiente de que ésta es la última sesión del proceso. Mantenga un ritmo positivo y esperanzador durante la actividad.
- Ayude a las parejas a que sean realistas con sus propuestas.



MENSAJES CLAVE

→ Identificar nuestras metas y los cambios que debemos hacer para alcanzarlas es un paso importante para hacer realidad la visión que tenemos para nosotros/as mismos/as y para nuestras familias. Las cosas que hemos aprendido en este grupo y las personas que hemos conocido aquí nos apoyarán para continuar haciendo cambios positivos que nos beneficiarán como personas, parejas y a nuestras familias.



³⁶ Manual del facilitador de Bandebereho, Actividad 17.2

PASO 1

Creación de planes de acción

🕒 20 minutos

1. Explique al grupo que en esta actividad, las parejas tendrán la oportunidad de crear un plan de acción de los cambios positivos que les gustaría hacer y los planes que tienen para el futuro.
2. Explique que cada pareja tendrá 20 minutos para reflexionar en privado y crear un plan de acción de cualquier cambio o acción adicional que quieran tomar como familia para crear y mantener un ambiente familiar respetuoso, saludable, igualitario y libre de violencia. También deben pensar en que las otras personas se deben involucrar para implementar con

éxito los planes de acción. Explique que estos planes de acción no tienen que ser compartidos con el grupo en general, pero que los y las participantes también deben pensar en formas en que los/as otros/as miembros/as del grupo pueden ayudarles y apoyarles para hacer cambios positivos. Permita a los participantes 20 minutos para trabajar en parejas.

3. Después de 20 minutos, invite a todos a regresar al círculo y abra la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas:

PASO 2

Compartiendo aspectos de los planes de acción

🕒 30 minutos

1. Invite a las parejas que lo deseen a compartir algunas ideas clave de sus planes de acción.
2. Cuando las parejas han terminado de compartir, haga las siguientes preguntas para abrir la reflexión y el análisis en grupo:
 - ¿Qué les entusiasma de estos planes?
 - ¿Tiene algún temor o preocupación sobre la implementación de estos planes?
 - ¿Cómo pueden los/as participantes de este grupo ayudarse mutuamente para implementar con éxito estos planes de acción y mantener los cambios positivos que usted ha logrado?
 - ¿Cómo podemos influir para que otras parejas en nuestras comunidades tengan acceso a los conocimientos que hemos adquirido y para apoyar a padres y madres (actuales y en el futuro) que enfrentan dificultades durante el embarazo, en el periodo postparto, en la crianza equitativa de sus hijas/os y en la aplicación de habilidades parentales positivas?
3. Agradezca a los y las participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Todos ustedes deberían estar orgullosos/as de los cambios positivos que han hecho en sus vidas. Identificar sus metas y los cambios que deben hacer para alcanzarlas es un paso importante para hacer realidad la visión que tenemos para nosotros/as mismos/as y para nuestras familias. Las cosas que han aprendido en este grupo y las personas que han conocido aquí los/las apoyarán para continuar haciendo cambios positivos que les beneficiarán a ustedes como personas y parejas y también a sus familias.”

“Opavave peñemomba'egwasu va'erā umi cambio positivo pejapova'ekuére pende rekovépe. Pehechakuaa pene meta ha umi cambio pejapova'erā pehupyty hağua ha'e peteĩ paso importante peñemoañetévo pe visión jaguerékóva ñandejehe ha ñane familia-kuérape ĝuarã. Umi mba'e pe'aprendeva'ekue ko atýpe ha umi tapicha peikuaava'ekue ko'ápe penepytyvõta pesegui hağua pejapo umi cambio positivo penepytyvõtava peteĩ tapicha ha pareja-pe ha avei pene familia-kuérape”.

Actividad 10.3

Entrelazándonos como padres y madres³⁷



TIEMPO
10 minutos

OBJETIVO
Cerrar la reunión del grupo reflexionando sobre el tiempo pasado en el grupo y las conexiones hechas entre los miembros del grupo.

PASOS POR SEGUIR

1. Explique al grupo que este es el “check-out” final del grupo. Está diseñado para ayudar a los y las participantes a reflexionar sobre sus experiencias y las conexiones que han hecho entre sí.
2. Pida a los y las participantes que se pongan de pie en círculo, hombro con hombro.
3. Explique que cada participante va a tener la oportunidad de compartir una cosa por la que está agradecido/a al grupo y una cosa que aprendió y que llevará consigo a sus familias. Cada persona dirá las siguientes afirmaciones:
 - “Algo por lo que estoy agradecido/a de este grupo es...”
 - “Una cosa que he aprendido y que seguiré usando o compartiendo con mi familia es...”
4. Después de que todo el mundo haya compartido, pida a todo el grupo que miren a su alrededor a quienes están en el círculo con ellos/ellas y que aprecien todo lo que han compartido y experimentado conjuntamente.
5. Explique que existe una red invisible que los conecta, que representa la suma de sus experiencias en este grupo. Ahora todos y todas están conectados/as porque han adquirido una nueva definición de lo que significa ser padres, madres y parejas.
6. Agradezca a todo el mundo una vez más y felicítalos por completar las sesiones. Dígame al grupo que espera que continúen reuniéndose incluso después de que termine la sesión. Anime a todos y todas a compartir su información de contacto (número de teléfono, dónde viven) entre sí para facilitar la comunicación y mantenerse en contacto después de que el grupo haya terminado.

³⁷ Adaptado de la actividad “La telaraña de un padre” del Manual del Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013).

Autocuidado y salud



PARTICIPANTES

Hombres



FACILITACIÓN

Facilitadores hombre
(y mujer opcional)



TIEMPO

2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Reflexionar sobre cómo las masculinidades dañinas inciden en la salud y bienestar de los hombres y las consecuencias para ellos y para otras personas.



MATERIALES

- Pequeños pedazos de papel o tarjetas
- Papelógrafos
- Marcadores
- Hoja de respuestas “Acceso equitativo de hombres y mujeres a la salud”
- Hoja informativa: “Buenas prácticas de salud e higiene para hombres”

ACTIVIDADES

Actividad 11.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 11.1
Los hombres y la salud

🕒 60 minutos

Actividad 11.1
Cuidando nuestra salud

🕒 70 minutos

Actividad 11.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

PREPARACIÓN PREVIA

Asegurar tener fotocopias de los materiales arriba.

Actividad 11.0

Poniéndonos al día



🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invita a quienes quieran que compartan algún acontecimiento que ha ocurrido en su familia o comunidad que demuestra cambios positivos en las relaciones de pareja, familiares y/o de cara a la paternidad involucrada y afectuosa.

PASO 4

Después de que todos hayan compartido, pregunte si a alguno/a de los/as participantes le gustaría dar su opinión a quienes han compartido sus historias. Éstas deben ser palabras de aliento y apoyo.

PASO 5

Después de que se haya proporcionado cualquier comentario, agradezca a todos por compartir y felicite a todo el mundo por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

Actividad 11.1

Los hombres y la salud - cuidarse a sí mismo³⁸



 **TIEMPO**
60 minutos

 **OBJETIVO**
Promover mayor conciencia sobre los vínculos entre las formas de socialización que experimentan los hombres y los riesgos para su salud y bienestar.



MENSAJES CLAVE

→ Las masculinidades dañinas exponen a los hombres a tomar riesgos que pueden incidir negativamente en su salud, bienestar y expectativa de vida. Por lo tanto, es necesario cambiar aquellas prácticas chovinistas y sexistas que son dañinas tanto para la salud de los hombres como para la de las mujeres.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ En la hoja informativa “**Buenas prácticas de salud e higiene para hombres**”, se proporciona estadísticas mundiales relacionadas con los hombres y diversos resultados de salud. Puede ser útil para el facilitador complementar estas estadísticas con estadísticas locales y/o nacionales, lo que puede ayudar a los participantes a contextualizar mejor los riesgos para la salud que los hombres pueden enfrentar en sus propias comunidades.

³⁸ Adaptada de: [Engaging Boys and Men in Gender Transformation: Group Education Manual, Acquire Project 2008](#), páginas 125-128

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Trabajo en grupos

🕒 60 minutos

1. Antes de la sesión, escriba cada una de las preguntas de la “Hoja de Recursos 8” en una pequeña hoja de papel o tarjeta. Para los grupos con dificultad de lectura, el facilitador puede leer las preguntas en voz alta en lugar de distribuirlas.
2. Divida a los participantes en tres o cuatro grupos pequeños y entregue las siguientes preguntas:

Responda a cada una de las siguientes preguntas con: “Hombres”, “Mujeres” o “Ambos”.

- ¿Quién tiene una esperanza de vida más corta?
 - ¿Quién tiene más probabilidades de morir por homicidio?
 - ¿Quién tiene más probabilidades de morir en accidentes de tráfico?
 - ¿Quién tiene más probabilidades de morir por suicidio?
 - ¿Quién es más propenso a consumir alcohol y emborracharse?
 - ¿Quién tiene más probabilidades de morir por sobredosis (uso excesivo de sustancias)?
 - ¿Quién es más propenso a tener infecciones de transmisión sexual (ITS)?
 - ¿Quién tiene más probabilidades de tener más parejas sexuales y más relaciones sexuales sin protección?
 - ¿Quién es menos propenso a buscar servicios de salud?
3. Explique a cada grupo que hay tres respuestas posibles a cada pregunta: hombres, mujeres o ambos. Pídales que analicen cada una de las preguntas que han recibido y que traten de encontrar la respuesta en grupo.
 4. Deje 20 minutos para que los grupos discutan las preguntas.

PASO 2

Plenario – respuestas de los grupos y análisis

🕒 20 minutos

1. Escriba las preguntas en papel papelógrafo y luego lea cada pregunta en voz alta. Pregunte cómo respondieron los grupos y marque las respuestas con una “X” en el papelógrafo.

2. Explora las respuestas del grupo, pidiéndoles que expliquen sus respuestas.

3. Después de que los grupos hayan presentado todas sus respuestas, explique que la respuesta correcta para casi todas las preguntas es “Hombres”. Revise cada pregunta, presente algunas de las estadísticas incluidas en la “Hoja de recursos 9” y utilice las siguientes preguntas para facilitar la reflexión y el análisis:

→ ¿Sabías que los hombres tienen más riesgo de padecer este problema de salud?

→ ¿Por qué crees que esto es cierto?

→ ¿Es posible que los hombres eviten este problema de salud? ¿Cómo?

NOTA: Debe animar a los participantes a reflexionar sobre los comportamientos y estilos de vida asociados con el problema de salud y cómo podrían prevenirse o cambiarlo.

NOTA DE PROCEDIMIENTO: Aunque las respuestas a las preguntas suelen ser ‘hombres’, en algunos casos la respuesta a algunas de las preguntas podría ser ‘mujeres’ o ‘ambas’. Si este es el caso, debe centrar la reflexión y el análisis en el hecho de que la mayoría de las preguntas tienen una respuesta de hombres.

PASO 3

Hombre y salud – cuidarnos mejor

🕒 20 minutos

1. Después de analizar cada pregunta, haga las siguientes preguntas para concluir la sesión.

→ ¿Ves estos patrones entre los hombres de tu comunidad? Den ejemplos.

→ ¿Hay otros problemas de salud en los cuales los hombres tienen más riesgo que las mujeres?

→ ¿En qué rango de edad los hombres corren mayor riesgo de padecer algunos de estos problemas? ¿Por qué es así?

→ ¿Por qué los hombres experimentan estos riesgos para la salud? ¿Cuál es la relación entre estos riesgos y la socialización de las masculinidades dañinas?

→ ¿Qué pueden hacer para reducir estos riesgos en sus propias vidas? ¿Y en la vida de otros hombres?

2. Cierre la actividad poniendo énfasis en los siguientes puntos:

→ La mayoría de las causas de muerte de los hombres están asociadas con el estilo de vida autodestructivo que muchos hombres ponen en práctica.

→ Alrededor del mundo, se les presiona a los hombres a que asuman comportamientos de riesgo, tener

múltiples parejas sexuales y ser agresivos o violentos en sus interacciones con las demás personas, todo lo cual pone en riesgo su salud y la de sus parejas. Como hombres, es importante ser críticos con nuestros estilos de vida y las formas en que nos exponemos a diferentes riesgos.

→ Las masculinidades dañinas encauzan a los hombres a ser autosuficientes, a no preocuparse por su salud y a no buscar ayuda cuando enfrentan problemas de salud, particularmente problemas de salud mental.

→ No obstante, poder hablar sobre sus problemas y buscar apoyo son formas importantes de protegerse contra varios resultados negativos para la salud, como el consumo de sustancias, los comportamientos sexuales inseguros y el involucramiento en la violencia.

→ A través de reflexiones críticas de estas normas, los hombres pueden aprender a apreciar cómo la salud no es solo un asunto de las mujeres, sino también una preocupación para los hombres, y así aprender a cuidarse mejor.

Hoja de respuestas

Acceso equitativo de hombres y mujeres a la salud

¿QUIÉN TIENE UNA VIDA MÁS CORTA?

A nivel mundial, la esperanza de vida para los hombres es de 70 años y para las mujeres de 75 años. En Paraguay es de 68 años para los hombres y 74 para las mujeres³⁹.

¿QUIÉN MUERE MÁS A MENUDO POR HOMICIDIO?

En 2021, la mayoría de los homicidios mundiales (81 %) tuvieron como objetivo a hombres y niños, mientras que las mujeres y las niñas representaron una proporción significativamente menor (19 %). La mayoría de los perpetradores son hombres.

¿QUIÉN MUERE MÁS A MENUDO POR ACCIDENTES DE TRÁFICO?

A nivel mundial, los hombres suelen tener 3 veces más probabilidades de morir en accidentes de tráfico que las mujeres.⁴¹ Esto está relacionado con los tipos de masculinidades que alientan a los hombres a tomar riesgos y demostrar que pueden conducir más rápido y consumir alcohol.

¿QUIÉN MUERE MÁS A MENUDO POR SUICIDIO?

A nivel mundial, la tasa de suicidio de los hombres es aproximadamente 2,3 veces superior a la de las mujeres⁴².

¿QUIÉN CONSUME MÁS ALCOHOL Y SE EMBORRACHA CON MÁS FRECUENCIA?

El consumo total de alcohol per cápita en 2016 entre los bebedores masculinos y femeninos de todo el mundo fue de una media de 19,4 litros de alcohol puro para los hombres y de 7,0 litros para las mujeres. El porcentaje de muertes atribuibles al alcohol entre los hombres asciende al 7,7 % de todas las muertes mundiales, en comparación con el 2,6 % de todas las muertes entre las mujeres⁴³.

³⁹ Oficina de Referencia de Población. 2023. Ficha de datos de la población mundial. Washington D.C.

⁴⁰ Estudio Global sobre Homicidios 2023 (unodc.org)

⁴¹ Traumatismos por accidentes de tráfico 2023 (who.int)

⁴² Suicidio en el mundo en 2019 - Organización Mundial de la Salud

⁴³ Alcohol (who.int) 2022

Hoja de respuestas

Acceso equitativo de hombres y mujeres a la salud

¿QUIÉN MUERE CON MÁS FRECUENCIA POR SOBREDOSIS (ABUSO EXCESIVO DE SUSTANCIAS)?

Mueren más hombres que mujeres por sobredosis de drogas. A nivel mundial, en 2019 se estima que 121.786 hombres (67 %) murieron por sobredosis de drogas, en comparación con 59.973 mujeres (33 %).⁴⁴

¿QUIÉN TIENE MÁS ITS

Las mujeres tienen un mayor riesgo biológico de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH que los hombres, con una mayor probabilidad de transmisión de hombres a mujeres. Esto se debe a que el sistema reproductor femenino es más vulnerable a las infecciones que el sistema reproductor masculino. Ciertas conductas de riesgo vinculadas a las masculinidades dañinas pueden hacer que alguien sea más susceptible a contraer y transmitir una ETS. Éstas incluyen tener relaciones sexuales sin protección con múltiples parejas, practicar sexo anal u oral, compartir agujas, consumir drogas o alcohol antes o durante las relaciones sexuales, y participar en el trabajo sexual comercial.⁴⁵

¿QUIÉN TIENE MÁS PAREJAS SEXUALES?

Aunque la brecha se ha reducido en las últimas décadas, las encuestas realizadas en todo el mundo revelan que los hombres suelen reportar aproximadamente el doble de parejas de por vida que las mujeres. Las normas sociales pueden llevar a los hombres a exagerar y a las mujeres a subestimar su número de parejas de por vida.⁴⁶

¿QUIÉN ES MENOS PROPENSO A BUSCAR SERVICIOS DE SALUD?

A nivel mundial, los hombres tienen menos probabilidades que las mujeres de buscar servicios de salud. También tienen muchas más probabilidades de morir a causa de enfermedades no transmisibles prevenibles y tratables, así como de accidentes de tráfico.⁴⁷

⁴⁴ [Muertes por trastornos por consumo de drogas por sexo, Mundo, 2000 a 2019 \(ourworldindata.org\)](https://ourworldindata.org)

⁴⁵ [¿Quién tiene más ETS, hombres o mujeres? | STDcheck.com](https://stdcheck.com) 2023

⁴⁶ [¿Por qué los hombres reportan más parejas sexuales del sexo opuesto que las mujeres? Análisis de la discrepancia de género en una Encuesta Nacional de Probabilidad Británica \(tandfonline.com\)](https://tandfonline.com) 2018

⁴⁷ [El acceso desigual a los servicios de salud impulsa las brechas en la esperanza de vida: OMS](https://www.who.int) 2019

Actividad 11.2

Cuidando nuestra salud⁴⁸



TIEMPO
70 minutos

OBJETIVO
Analizar cómo las normas sociales tradicionales sobre ser hombres y ser mujeres influyen en los problemas de salud más comunes de los hombres y revisar las prácticas básicas de salud e higiene.



MENSAJES CLAVE

→ Para cuidar nuestra salud como hombres, es necesario e importante deconstruir las normas sociales tradicionales sobre ser hombres y ser mujeres que conllevan a comportamientos chovinistas y sexistas nocivos para nuestra salud física, mental y sexual.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Si es posible, puede ser interesante hacer un seguimiento de esta actividad con una visita a un centro de salud local donde los hombres pueden reunirse y hablar con profesionales de la salud.

⁴⁸ Adaptada de: [Engaging Boys and Men in Gender Transformation: Group Education Manual, Acquire Project 2008](#), páginas 141-143

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Mapeando problemas/necesidades de salud comunes

🕒 35 minutos

1. Entregue a los participantes dos hojas pequeñas de papel y pídeles que escriban o dibujen dos características de un hombre (uno por hoja de papel). Pídeles que se aferren a estos pedazos de papel hasta más adelante en el ejercicio.
2. Pegue con cinta adhesiva dos o tres hojas de papel de papelógrafo y pida a un voluntario que le sirva de modelo para dibujar el contorno de un cuerpo.
3. Una vez que el voluntario haya dibujado el esquema, pida al grupo que complete el bosquejo con detalles para convertirlo en un hombre joven. Dale una cara, ropa y una personalidad. Por ejemplo, ¿qué le gusta hacer para divertirse o qué hace los fines de semana? Todo el mundo debería participar en el ejercicio del dibujo. Pida a los participantes que le den un nombre al hombre que han dibujado.
4. A continuación, dibuja otro contorno de un cuerpo en dos o tres hojas nuevas de papel papelógrafo. Pida a un voluntario que dibuje los genitales del cuerpo. Si los participantes se sienten demasiado apenados para hacer esto, el facilitador puede hacerlo.
5. Cuando terminen los dos bosquejos, entregue a los participantes dos hojas pequeñas de papel y pídeles que escriban dos problemas/necesidades de salud comunes que enfrentan los hombres (uno por hoja de papel).
6. Cuando hayan terminado, pida a cada participante que lea en voz alta los problemas/necesidades de salud, y los coloque en la parte del cuerpo donde aparece este problema de salud. No importa si algunos problemas se repiten.
7. A continuación, pida a los participantes que lean en voz alta las características de los hombres que escribieron al comienzo de la actividad y coloquen el papel en el cuerpo junto al problema/necesidad de salud con el que se asocia la característica. Recuérdales la actividad anterior y lo que discutieron sobre la socialización y los riesgos para la salud que enfrentan los hombres. Por ejemplo, la característica masculina de tener muchas parejas sexuales podría estar pegada al área de la ingle del cuerpo para indicar su asociación con el riesgo de ITS.



PASO 2

Reflexiones y análisis en plenario

🕒 35 minutos

1. Indagar si los participantes identifican el alcoholismo, la violencia, el suicidio, las ITS (incluyendo el VIH y el SIDA) y el consumo de sustancias como problemas de salud. Si no los han mencionado, pregúntales si éstos son problemas que enfrentan los hombres en su comunidad.

2. Utilice las siguientes preguntas para facilitar la reflexión y el análisis:

→ ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud a los que se enfrentan los hombres?

→ ¿Cuáles son las causas de estos problemas de salud? ¿Cuáles son las consecuencias de estos problemas de salud?

→ ¿Existe una relación entre las necesidades de salud de los hombres y las características de ser hombre que identificamos?

→ ¿Cómo afecta a su salud el rol que se espera de un hombre en su familia o comunidad?

→ ¿Los hombres y las mujeres cuidan de su cuerpo y de su salud de la misma manera? ¿Cómo cuidan los hombres de su salud?

→ Cuando los hombres están enfermos, ¿qué hacen? ¿Suelen buscar ayuda tan pronto como se sienten enfermos o esperan? Cuando las mujeres están enfermas, ¿qué hacen?

→ ¿Qué es la higiene? ¿Qué tipo de higiene personal deben practicar los hombres?

→ ¿A dónde pueden acudir los hombres de su comunidad para hacer preguntas sobre su salud o para buscar servicios por problemas de salud?

→ ¿Qué puedes hacer en tu propia vida para cuidar mejor tu salud? ¿Qué puedes hacer para animar a otros hombres a cuidar mejor su salud?

3. Entrega la copia de la hoja informativa a los participantes. De tener tiempo, lo pueden leer juntos en voz alta. Sino, que se lo lleven a leer a casa. Anímalos a que lo compartan con sus parejas y otros miembros de la familia, especialmente sus otros familiares varones y amigos.

4. Cierre la actividad enfatizando los siguientes mensajes clave:

→ Existe una clara relación entre la socialización de la masculinidad hegemónica dañina y el grado de preocupación que suelen tener sobre el cuidado de su salud.

→ Muchos hombres, como una forma de mostrar su masculinidad, no se preocupan por su salud y pueden creer que cuidar el cuerpo o preocuparse demasiado por la salud son atributos femeninos.

→ Este tipo de actitudes y comportamientos se aprenden a edades tempranas e impactan en la salud de los hombres a lo largo de su vida.

→ Por esta razón, es importante que los hombres aprendan la importancia de cuidarse, incluyendo prácticas básicas de higiene. Hacerlo tiene beneficios positivos tanto para los hombres como para sus parejas.



Buenas prácticas de Salud e higiene para hombres ⁴⁹

BUSCAR CONSEJO MÉDICO

Uso de la fuerza física, como golpes, bofetadas, patadas, quemaduras o empujones.

SALUD CARDIOVASCULAR

El estrés, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y la obesidad pueden aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares como la hipertensión arterial, los niveles altos de colesterol y las enfermedades coronarias (infarto de miocardio, angina de pecho e insuficiencia cardíaca congestiva). Por otro lado, una dieta equilibrada y el ejercicio regular son claves para estimular un corazón sano, una presión arterial estable y niveles de colesterol normales. Algunas afecciones cardiovasculares tienen un factor hereditario. Si tiene un familiar directo que fue diagnosticado con hipertensión o algún otro tipo de afección cardíaca antes de los 55 años, o si tiene sobrepeso y/o diabetes, es una buena idea realizarse pruebas de hipertensión y colesterol.

SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR

Para combatir el estrés, muchos hombres se entregan a comportamientos autodestructivos, como fumar, emborracharse, consumir drogas, conducir demasiado rápido o meterse en peleas. Las formas constructivas de lidiar con el estrés incluyen el cuidado personal (hacer ejercicio, comer bien y dormir lo suficiente), la meditación, hablar con alguien, priorizar las actividades más importantes y conocer y aceptar los propios límites.

La depresión implica experimentar sentimientos de tristeza, desesperanza o decepción que no desaparecen. Es posible que te obsesiones con pensamientos negativos y no puedas evitar concentrarte en las cosas que han salido mal, que sientas que eres una carga para las demás personas o que eres un fracaso. Muchos hombres tienen miedo de parecer débiles o defectuosos si admiten que sufren de depresión. En demasiados casos, los hombres intentan resolver sus problemas automedicándose con alcohol o drogas.

Si experimentas síntomas de depresión durante más de dos semanas, o si sientes que alguno de estos síntomas está interfiriendo con tu vida, consulta a un médico de inmediato. No tratar la depresión puede tener muchas consecuencias devastadoras, la más grave de las cuales siendo el suicidio.

⁴⁹ Fuentes: Knebel, E. 2003. Mi cuerpo cambiante: conciencia fértil para los jóvenes. Washington, D.C.: Instituto de Salud Reproductiva e Investigación Triangle Park, Carolina del Norte: Family Health International.; [PLAN PARA LA SALUD MASCULINA H.](#)

SALUD SEXUAL

Busque apoyo médico si tiene síntomas de una ITS o si experimenta disfunción eréctil. Use condones como una forma de protegerse contra las ITS, tanto para su propia protección como para la de sus parejas sexuales. Tenga en cuenta que, a medida que envejece, su deseo sexual cambiará y probablemente no responderá a la estimulación sexual tan rápido como lo hacía cuando era más joven. Hágase chequeos regulares de salud sexual.

AFECCIONES DE LA PRÓSTATA

La inflamación de la próstata (prostatitis) afecta a millones de hombres en todo el mundo cada año. Es tratable, y el diagnóstico generalmente se realiza durante un examen rectal digital, en el que el médico inserta un dedo enguantado y lubricado en el recto para palpar la próstata. Se puede tratar con antibióticos, antiinflamatorios y, en algunos casos, cirugía.

El agrandamiento de la próstata es una de las afecciones más comunes entre los hombres de edad avanzada y puede incluir los siguientes síntomas: necesidad frecuente y a menudo urgente de orinar, especialmente por la noche; necesidad de esforzarse o empujar para que la orina fluya; incapacidad para vaciar completamente la vejiga; goteo o fugas después de orinar; y chorro de orina débil. Debido a que los síntomas urinarios masculinos también pueden ser causados por afecciones más graves, como el cáncer de próstata, es importante consultar a un médico para determinar la causa de los síntomas.

El cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en los hombres. Por lo general, crece lentamente, y la mayoría de los hombres mueren con cáncer de próstata, en lugar de a causa de él (lo que significa que fallecen por alguna otra causa). Hubo más de 1,4 millones de casos nuevos de cáncer de próstata en 2020 y un estimado de 375.304 muertes⁵⁰. Pero si se detecta a tiempo, se puede curar.

LAVAR EL CUERPO

Lavar el cuerpo ayuda a mantenerse limpio, evitar infecciones y prevenir enfermedades. Báñese con agua, o con agua y jabón, una o dos veces al día. Lávese las manos antes y después de las comidas, y también después de ir al baño para evitar la propagación de bacterias e infecciones. Lavarse la cara al menos dos veces al día con agua y jabón puede ayudar a prevenir el acné o a que sea menos grave.

⁵⁰ Estadísticas de cáncer de próstata | Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer Internacional (wcrf.org)

OLRIENDO BIEN

Usa desodorante, talco para bebés o el producto más común en tu país para oler bien debajo de tus brazos.

CABELLO

Lávate el cabello con champú con regularidad para mantenerlo limpio. Todos los días, cada dos o tres días, o una vez a la semana está bien. No todos los hombres y mujeres se afeitan. Esto depende de la cultura y la elección.

DIENTES Y BOCA

Use lo que es más común en su país para limpiarse los dientes dos veces al día, incluso antes de acostarse cada noche. Limpiar los dientes ayuda a evitar caries o dientes podridos. El uso de pasta dental con flúor también puede ayudar a fortalecer los dientes.

ROPA INTERIOR

Use ropa interior limpia todos los días para evitar infecciones y mantener limpia el área genital.

ÁREA GENITAL

Es importante lavar y limpiar el pene todos los días. Lave el escroto, entre el escroto y los muslos, entre los glúteos y el ano con agua y jabón todos los días. Para los hombres no circuncidados, es importante retirar el prepucio y limpiar suavemente esta área. No ser circuncidado no es, en sí mismo, antihigiénico, pero los hombres no circuncidados deben tener especial cuidado en su higiene. Para todos los hombres, es importante lavar y limpiar el pene y el área alrededor del ano todos los días.

DIETA

Coma frutas y verduras frescas todos los días y mantenga los alimentos grasos y azucarados al mínimo.

EJERCICIO

Practica un deporte o sal a caminar a diario, regularmente, o al menos 3 veces por semana.

Actividad 11.3

¿Y ahora qué?



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Invita a los/as participantes a conversar, durante la semana, sobre algún tema de masculinidad y salud con su pareja u otra persona.

PASO 3

Invítalos a escribir un compromiso que tenga que ver con el cuidado de su salud y la de su pareja e hijos/as.

PASO 4

Recuerde a los participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre la salud y ser hombre.

PASO 5

Recuerda el día y la hora de la próxima sesión y anímalos a asistir, ya que la participación de todos (y todas, si la próxima sesión es mixta) es muy importante para el crecimiento conjunto del grupo y de las relaciones de pareja y familiares.

Autocuidado y abuso del alcohol y drogas



PARTICIPANTES

Parejas



FACILITACIÓN

Facilitadores hombre
(y mujer opcional)



TIEMPO

2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Fomentar el debate sobre los riesgos y las consecuencias del abuso del alcohol y las drogas y sobre cómo los hombres pueden ayudarse mutuamente para reducir el daño causado por las drogas y el alcohol.



MATERIALES

- Pelota
- Opcional: papelógrafo, rotuladores

PREPARACIÓN PREVIA

Revise las actividades y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

ACTIVIDADES

Actividad 12.0

Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 12.1

¿Qué sabemos sobre el alcohol?

🕒 45 minutos

Actividad 12.2

Los placeres y riesgos de las drogas y el alcohol

🕒 60 minutos

Actividad 12.3

¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 12.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invitar a quienes quieran que compartan algún acontecimiento que ha ocurrido en su familia o comunidad que demuestra cambios positivos en las relaciones de pareja, familiares y/o de cara a la paternidad involucrada y afectuosa.

PASO 4

Después de que todos hayan compartido, pregunte si a alguno de los participantes le gustaría dar su opinión a quienes han compartido sus historias. Éstas deben ser palabras de aliento y apoyo.

PASO 5

Después de que se haya proporcionado cualquier comentario, agradezca a todos por compartir y felicite a todo el mundo por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

Actividad 12.1

¿Qué sabemos sobre el alcohol?⁵¹



TIEMPO
60 minutos

OBJETIVO
Fomentar la reflexión y el análisis sobre el abuso del alcohol, sus problemas y las consecuencias del mismo para los hombres.



MENSAJES CLAVE

- El abuso del alcohol es muy común en nuestras comunidades. Es importante poder diferenciar entre el consumo y el abuso del alcohol.
- El consumo excesivo de alcohol puede tener un impacto negativo en nosotros mismos, en nuestras familias y en nuestras relaciones.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Algunos participantes podrían tener renuencia para hablar del tema del alcohol, en especial si actualmente consumen mucho alcohol y/o si hay historial familiar con abuso del alcohol. Por lo tanto, habrá que estar al tanto de las reacciones y proceder adecuadamente.
- Para algunos participantes, el tema del consumo de alcohol y/o drogas podría provocar sentimientos de culpa, angustia, enojo, etc. Conviene volver a leer la sección “Cómo tratar los sentimientos y las emociones” antes de realizar esta actividad.

PASO 1

Pasando la pelota

🕒 30 minutos

1. Explique que el propósito de la actividad es hablar sobre el consumo del alcohol y las consecuencias que tiene para los hombres y sus familias.
2. Pida a todos los participantes que se pongan de pie en círculo. Dígalos a los y las participantes que tendrán que lanzar la pelota de una persona a otra al azar.
3. Explique que la persona que recibe la pelota debe dar una razón (positiva o negativa) por la que los hombres consumen alcohol. Deja en claro que en este momento solo se están enfocando en las “razones” para el consumo de alcohol, no en las consecuencias. Anime a los participantes a dar una razón diferente a la de los demás que les han precedido.
4. Comience la actividad lanzando la pelota a alguien. Deje que los participantes lancen la pelota hasta que todos hayan recibido la pelota o hasta que el grupo no pueda pensar en más razones.
5. Detenga a los participantes y explíqueles que ahora lanzarán la pelota y cuando la reciban, tienen que decir un “problema” o “consecuencia” causada por beber en exceso. Pueden incluir problemas inmediatos para el hombre, así como consecuencias a largo plazo para su familia.
6. Deje que los participantes lancen la pelota hasta que todos hayan recibido la pelota o hasta que el grupo no pueda pensar en más consecuencias. Después de que todos hayan terminado de lanzar la pelota, pídale que se sienten en el círculo y abran la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas:

PASO 2

Reflexión y análisis en plenario

🕒 30 minutos

1. Preguntas para la reflexión y análisis en grupo:
 - ¿Crees que los hombres generalmente beben más que las mujeres? ¿Por qué?
 - ¿Existe alguna conexión entre el consumo del alcohol y ser un “verdadero hombre”?
 - ¿De qué manera el consumo excesivo de alcohol afecta nuestra capacidad de ser buenos cuidadores de nuestros hijos y compañeros de nuestras esposas?
 - ¿Cuál es la diferencia entre beber de forma saludable y beber que conduce a problemas?
 - ¿Es igual para todos? ¿Cómo saber cuánto es demasiado?
 - ¿Cuáles son algunas de las razones por las que la gente bebe demasiado?
 - ¿Conoces a alguien que beba demasiado? ¿Cuáles son las consecuencias para él y para quienes lo rodean?
 - Si conoces a un amigo o vecino que bebe en exceso, ¿qué podrías hacer para ayudarlo a controlar su consumo de alcohol?
2. Agradezca a los y las participantes por compartir sus experiencias e ideas. Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“El abuso del alcohol es muy común en nuestras comunidades. Es importante poder diferenciar entre el consumo y el abuso del alcohol.

El consumo excesivo del alcohol puede tener un impacto negativo en nosotros mismos, en nuestras familias y en nuestras relaciones”.

Actividad 12.2

Los placeres y riesgos de las drogas y el alcohol⁵²



TIEMPO
70 minutos

OBJETIVO
Reflexionar sobre los riesgos asociados con el consumo/abuso del alcohol y las drogas, que dan placer, y hablar sobre estrategias para reducir los riesgos y daños relacionados con el alcohol y las drogas.



MENSAJES CLAVE

- Muchas decisiones en nuestras vidas conllevan tanto placeres como riesgos, incluida la decisión de beber, fumar o usar drogas ilegales.
- Es importante ser consciente de los riesgos asociados con el consumo del alcohol y de las drogas, y sentirse capaz de minimizar el daño que podría tener en su vida y sus relaciones. Hablar y pedir apoyo a tus padres, amigos y familiares puede ser un paso importante para limitar estos riesgos.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- A continuación se presentan algunos posibles factores o acciones protectoras que los hombres podrían tomar para ayudar a abordar algunos de los riesgos o daños que plantea el consumo de alcohol o drogas.
- Hable con un amigo o pareja sobre cualquier inquietud que tenga sobre su consumo de alcohol o drogas.

⁵² Adaptado de: Manual del facilitador de Bandebereho, Actividad 16.2

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Introducción

🕒 10 minutos

1. Dígale al grupo que en la última actividad analizaron algunos de los riesgos que pueden surgir del abuso del alcohol. Explique que en esta actividad van a analizar algunos de los riesgos asociados tanto con el alcohol como con las drogas y analizarán algunas de las estrategias para reducir el daño potencial causado por el consumo del alcohol o las drogas.
2. Pregúntale al grupo si conoce a alguien que consuma alguna droga u otra sustancia además del alcohol. **“¿Qué son estas sustancias? ¿Por qué la gente las usa?”** Anime al grupo a compartir sus ideas y experiencias.

PASO 2

Trabajo en grupos

🕒 15 minutos

1. Explique que ahora va a dividir a los y las participantes en dos o tres grupos más pequeños (de 3 a 5 personas por grupo). Después de que los participantes se dividan en grupos más pequeños, pida a cada grupo que discuta algunos de los riesgos o daños asociados con el uso de drogas o alcohol y elabore un juego de roles que lo refleje. Dé a los grupos 15 minutos.

- **El riesgo** es la posibilidad de que algo malo suceda.
- **El daño** se refiere a la(s) consecuencia(s) negativa(s) que ocurre(n) como resultado de una acción.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Establece límites que funcionen para ti. Por ejemplo, decide el número de tragos, cuánto dinero puedes gastar en alcohol o la hora del día o los días de la semana en los que crees que es aceptable beber.
- Involucre a un amigo, pareja o familiar para que lo aliente y lo apoye a mantener estos límites.
- Si decides dejar de consumir alcohol o drogas por completo, comparte este plan con tus amigos y familiares, para que puedan apoyarte a lograrlo.
- Evite situaciones o personas que socaven los límites que se está estableciendo para sí mismo, o que lo alienten a abusar del alcohol o las drogas.
- Cambia el tiempo que pasarías bebiendo o consumiendo drogas por tiempo de calidad con tu pareja e hijos.



PASO 3

Plenario

🕒 45 minutos

1. Después de 15 minutos, pida a cada grupo que presente al grupo su juego de roles sobre los riesgos o daños asociados con el consumo de drogas o alcohol. Pida al grupo su opinión sobre los juegos de roles: ¿qué piensan sobre lo que se representó sobre los riesgos o daños?
2. A continuación, haga una lluvia de ideas en el grupo más grande sobre algunos de los factores protectores o acciones que los hombres pueden tomar para ayudar a evitar o reducir los posibles riesgos o daños que plantea el consumo del alcohol o drogas. A medida que el grupo proporcione sugerencias, pregunte a los participantes qué piensan de las soluciones o acciones propuestas por los miembros del grupo.
3. A continuación, continúe la reflexión y el análisis en grupo utilizando las siguientes preguntas.

➔ Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:

- ➔ ¿Cuáles son algunos de los riesgos o daños que identificó que están asociados con el consumo de alcohol o drogas?
- ➔ ¿Por qué es importante pensar en los riesgos y daños asociados con el consumo del alcohol o con las drogas?
- ➔ ¿Son diferentes los riesgos del alcohol que los de las drogas?
- ➔ ¿Puede el consumo del alcohol o de las drogas afectar nuestra capacidad para tomar buenas decisiones?
- ➔ ¿Qué puede suceder cuando no somos capaces de tomar decisiones adecuadas?
- ➔ ¿Cuáles son algunos de los factores protectores que identificó?
- ➔ ¿Por qué es importante pensar en los factores protectores asociados al consumo del alcohol y las drogas?
- ➔ ¿Cuál es la relación entre las drogas y el alcohol y el placer?

➔ ¿Cuál crees que es el factor o la habilidad protectora más importante que podemos desarrollar para ayudar a protegernos de estos riesgos?

➔ ¿Qué papel juegan los amigos para ayudarnos a evitar riesgos que nos pongan en peligro? ¿Alguna vez los amigos nos animan a hacer cosas que nos ponen en peligro?

➔ ¿Qué información o apoyo crees que necesitan los hombres para practicar la reducción de riesgos en sus propias vidas?

➔ ¿Qué has aprendido en esta actividad? ¿Hay algo que te sea útil en tu propia vida?

4. Agradezca a los y las participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Compartir en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincularlo con lo compartido por participantes:

“Muchas decisiones en nuestras vidas vienen con placeres y riesgos, incluida la decisión de beber, fumar o usar drogas ilegales. Es importante ser consciente de los riesgos asociados con el consumo de alcohol y drogas y sentirse capaz de minimizar el daño que podría tener en su vida y sus relaciones. Hablar y pedir apoyo a tus padres, amigos y familiares puede ser un paso importante para limitar estos riesgos”.



Actividad 12.3

¿Y ahora qué?



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Invita a los/as participantes a conversar, durante la semana, sobre algún tema de masculinidad y alcohol (y/o drogas) con su pareja u otra persona.

PASO 3

Invítalos a escribir un compromiso que tenga que ver con el consumo de alcohol y/u otras drogas.

PASO 4

Recuerde a los participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre los placeres y riesgos de las drogas y el alcohol.

PASO 5

Recuerda el día y la hora de la próxima sesión y anímalos a asistir, ya que la participación de todos (y todas, si la próxima sesión es mixta) es muy importante para el crecimiento conjunto del grupo y de las relaciones de pareja y familiares.

Actitudes hacia los hombres y las mujeres



PARTICIPANTES

Parejas



FACILITACIÓN

Facilitadores hombre y mujer



TIEMPO

2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Reflexionar sobre cómo las normas sociales de ser mujeres y ser hombres influyen en las ideas y expectativas de los hombres como compañeros y como padres.



MATERIALES

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta

PREPARACIÓN PREVIA

Revise las actividades y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

ACTIVIDADES

Actividad 13.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 13.1
Nuestras actitudes hacia los hombres y las mujeres

🕒 45 minutos

Actividad 13.2
¿Cómo aprendemos nuestros roles?

🕒 80 minutos

Actividad 13.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 13.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir a esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invita a quienes quieran que compartan algún acontecimiento que ha ocurrido en su familia o comunidad que demuestra cambios positivos en las relaciones de pareja, familiares y/o de cara a la paternidad involucrada y afectuosa.

PASO 4

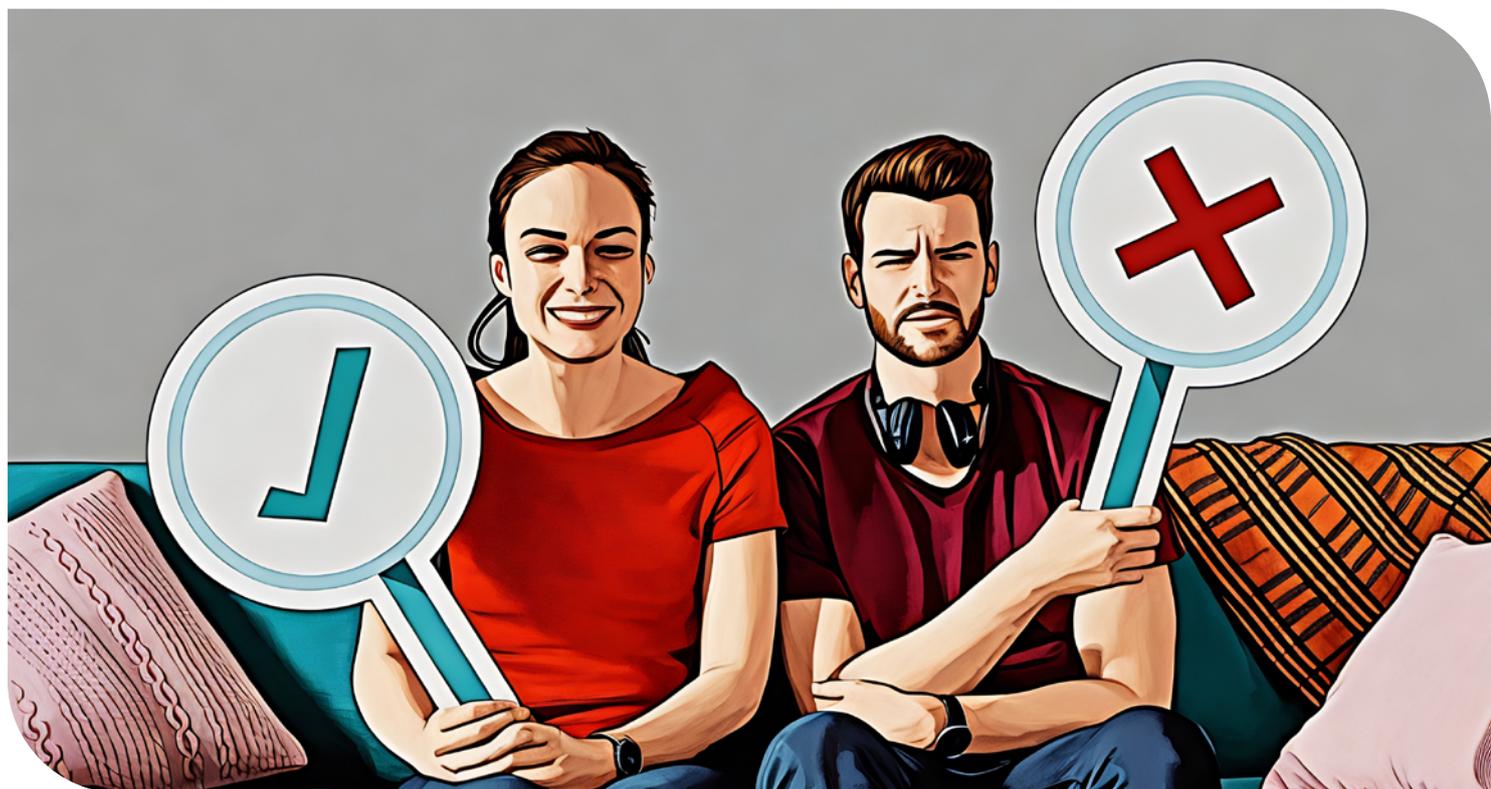
Después de que todos/as hayan compartido, pregunte si a alguno/a de los/las participantes le gustaría dar su opinión a quienes han compartido sus historias. Éstas deben ser palabras de aliento y apoyo.

PASO 5

Después de que se haya proporcionado cualquier comentario, agradezca a todos/as por compartir y felicite a todo el mundo por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

Actividad 13.1

Nuestras actitudes hacia los hombres y las mujeres ⁵³



TIEMPO
50 minutos

OBJETIVO
Explorar las actitudes de los participantes hacia los hombres y las mujeres, así como sus roles en el hogar y en la sociedad.



MENSAJES CLAVE

→ Los hombres y las mujeres reciben mensajes de la familia, la comunidad y los medios de comunicación sobre cómo deben actuar y cómo deben relacionarse entre sí. Estos mensajes influyen en nuestras actitudes y creencias sobre los hombres y las mujeres, y en la forma en que interactuamos entre nosotros, ¡a menudo sin que nos demos cuenta!



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ **Opcional:** Si tiene papel de papelógrafo, antes de que comience la actividad, pegue dos carteles en la pared: uno que diga “DE ACUERDO” y otro que diga “EN DESACUERDO”, dejando suficiente espacio entre cada letrero para permitir que un grupo de participantes se pare cerca de cada uno.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Introducción

🕒 10 minutos

1. Explique al grupo que va a realizar una actividad que les ayudará a reflexionar sobre sus propias actitudes y creencias sobre los hombres y las mujeres. Recuerde a los y las participantes que todo el mundo tiene derecho a tener su propia opinión.
 2. Pida al grupo que se ponga de pie y se mueva a un lugar donde haya mucho espacio.
 3. Explique que va a leer una serie de declaraciones. Después de haber leído una declaración, los y las participantes deben pensar si están de acuerdo o en desacuerdo con la declaración. Aquellos/as que estén de acuerdo con la declaración deben moverse a la izquierda (del facilitador), y aquellos/as que no están de acuerdo deben moverse a la derecha (del facilitador).
- ➔ **Lista de declaraciones:**
- ➔ Los hombres no pueden limpiar la casa ni lavar los platos.
 - ➔ Los hombres deben tomar las decisiones finales en el hogar.
 - ➔ Una mujer es más mujer una vez que ha tenido hijos.
 - ➔ Las mujeres deberían poder trabajar fuera del hogar si así lo desean.
 - ➔ Los hombres deben participar tanto como las mujeres en el cuidado de sus hijos.
 - ➔ Una mujer debe estar lista para el sexo cuando su esposo lo desee.
 - ➔ Es deber de un hombre ganar dinero para la familia.
 - ➔ Alguien que tiene un trabajo remunerado es más valioso para la familia que alguien que se encarga del cuidado y del trabajo doméstico.
4. Lee en voz alta la primera frase que hayas elegido.
 5. Después de que los participantes se hayan movido a diferentes lados de la sala, pida a uno o dos participantes que estén de acuerdo con la declaración que expliquen por qué eligieron “de acuerdo” (si hay participantes que estuvieron de acuerdo).
 6. A continuación, pida a uno o dos participantes que no estén de acuerdo con la afirmación que expliquen por qué eligieron “en desacuerdo” (si hay participantes que no estuvieron de acuerdo).
 7. Después de que algunas personas de cada grupo hayan dado sus opiniones, pregunte si alguien quiere cambiar de opinión. En caso afirmativo, pregunte por qué.
 8. Lea la siguiente declaración y continúe con los mismos pasos hasta que haya leído las cuatro declaraciones y los y las participantes hayan tenido la oportunidad de explicar sus opiniones.
 9. Una vez que haya terminado la lista de declaraciones, pida al grupo que se siente en sus sillas y haga las siguientes preguntas:
- ➔ **Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:**
- ➔ ¿Sobre qué declaraciones tuviste las opiniones más fuertes? ¿Por qué crees que fue así?
 - ➔ ¿Cómo se sintió al hablar de una opinión que era diferente a la de algunos/as de los/as otros/as participantes?
 - ➔ ¿Cómo crees que estas opiniones y creencias que tenemos sobre los hombres y las mujeres influyen en la forma en que interactuamos con hombres y mujeres en nuestra vida diaria?
10. Agradece a los participantes por participar en esta actividad y por compartir sus opiniones e ideas.
- Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Los hombres y las mujeres reciben mensajes de la familia, la comunidad y los medios de comunicación sobre cómo deben actuar y cómo deben relacionarse entre sí. Estos mensajes influyen en nuestras actitudes y creencias sobre los hombres y las mujeres, y en la forma en que interactuamos entre nosotros, ¡a menudo sin que nos demos cuenta!”

Actividad 13.2

¿Cómo aprendemos nuestros roles?⁵⁴



TIEMPO
80 minutos

OBJETIVO
Reflexionar sobre si nacemos o nos hacemos hombres y mujeres y cómo las expectativas sobre lo que significa ser hombre y ser mujer influyen en la vida y en las relaciones interpersonales.



MENSAJES CLAVE

→ Aunque existen diferencias biológicas entre hombres y mujeres, muchas de las diferencias que atribuimos a hombres y mujeres son construidas por nuestra sociedad. Estas diferencias no son parte de nuestra biología, no nacemos así, pero aprendemos que éstas son las formas en que se espera que nos comportemos. Aprendemos estas características de los miembros de la familia, los amigos, las instituciones culturales y religiosas, y en la escuela.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Esta actividad es una buena oportunidad para enfatizar que el Programa P es un espacio seguro donde todos/as deben sentirse cómodos/as para compartir sus opiniones. Recuérdale al grupo los acuerdos grupales que se establecieron y lo importante que es que el grupo mantenga esos acuerdos.

⁵⁴ Adaptado de: Manual del facilitador de Bandedereho, Actividad 2.2

PASOS POR SEGUIR

1. Explique a los y las participantes que esta actividad les ayudará a pensar en los roles asignados a hombres y mujeres, y cómo la sociedad influye en nuestras ideas y expectativas de ser padres y madres.
2. Pregunte a los y las participantes qué significa “ser un hombre”. Escriba las palabras y frases que digan en una hoja de papel o en un papelógrafo (si está disponible). En el papel, haz dos columnas. Una columna que diga “hombre” y una columna que diga “mujer”. Explique que las respuestas pueden ser positivas o negativas, y que los y las participantes deben pensar tanto en los aspectos biológicos como en las características sociales.
3. Después de que todos hayan respondido, pregunte al grupo qué significa “ser mujer” (o “ser madre”). Escriba las palabras y frases mencionadas por el grupo en la segunda columna de su hoja de papel o en un papelógrafo (si está disponible). Pon las respuestas en la columna que dice “mujer”. Recuerde al grupo que piense en las características biológicas y sociales de las mujeres.
4. Después de que todas las respuestas estén escritas, intercambie los títulos en los pedazos de papel para que los que se titulan “hombre” ahora sean “mujer”, y viceversa.
5. Lea la lista de características de un hombre (ahora marcada como “mujer”) en voz alta al grupo una por una. Pregunte a los y las participantes si las características (sociales y biológicas) que mencionaron para los hombres también podrían atribuirse a las mujeres. Después de cada característica, pregunte al grupo si las mujeres alguna vez muestran estas características.
6. A continuación, lea la lista de características de una mujer (ahora marcada como “hombre”) en voz alta al grupo, una por una. Pregunte al grupo si las características mencionadas para las mujeres también podrían atribuirse a los hombres. Después de cada característica, pregunte al grupo si los hombres alguna vez muestran estas características.
7. Explique al grupo que las características BIOLÓGICAS de las mujeres que no se pueden dar a los hombres, y viceversa, son las que constituyen nuestro ‘sexo’. El sexo es biológico: nacemos con órganos reproductores masculinos o femeninos y hormonas. (Nota: Un pequeño número de individuos (llamados “intersexuales”) nacen con órganos reproductores masculinos y femeninos o características biológicas).
8. A continuación, explique que las características SOCIALES de las mujeres (madres), los roles y características que solemos equiparar con las mujeres, pero que pueden ser realizados tanto por mujeres como por hombres, constituyen nuestro “género”. A través de procesos diferenciados de socialización se forman nuestras actitudes, comportamientos y expectativas en función de lo que la sociedad asocia con ser mujer o ser hombre. No nacemos con estas características, sino que las aprendemos a medida que crecemos.
9. Dígale al grupo que es muy fácil confundir los atributos sociales de las mujeres y los hombres con el sexo biológico. Explique que estos atributos son construidos por nuestra sociedad y costumbres culturales. La sociedad asigna ciertas actitudes y comportamientos a los individuos en función de su sexo (por ejemplo, que las mujeres cuidan a los niños/as, los hombres cuidan al ganado) y que cada individuo está influenciado por estas expectativas sociales. Estas expectativas sociales basadas en el sexo no siguen siendo las mismas, sino que cambian con el tiempo.



10. Ahora, abra la reflexión y el análisis usando las siguientes preguntas. Ayude al grupo a reflexionar sobre qué características creen que los y las participantes no pueden atribuirse tanto a hombres como a mujeres, y por qué. Sin embargo, asegúrese de que estas categorías de sexo y los atributos sociales de las mujeres y los hombres no se presenten como rígidas, inflexibles o inmutables.

➔ **Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:**

- ➔ ¿Dónde aprendemos las características que asociamos con “ser hombre” o “ser mujer”?
- ➔ ¿Cómo influyen nuestras familias y amigos/as en nuestras ideas sobre cómo deben verse y actuar las mujeres y los hombres?
- ➔ ¿Crees que las expectativas sobre cómo deben verse y actuar los hombres y las mujeres son diferentes hoy en día que cuando tus padres y abuelos crecían? ¿Cómo? ¿Por qué?
- ➔ ¿Influyen estos roles aprendidos de mujeres y hombres en la forma en que se cría a los niños y las niñas?
- ➔ ¿Es difícil estar a la altura de estas expectativas de ser hombre? ¿Ser mujer?
- ➔ ¿Cómo influyen estas diferentes expectativas de cómo deben actuar las mujeres y los hombres en nuestras relaciones con nuestras parejas?
- ➔ ¿Cómo influyen estas diferentes expectativas de cómo deben actuar las mujeres y los hombres en nuestros roles como padres/madres y en cómo interactuamos con nuestros hijos/as?
- ➔ ¿Qué aprendiste con esta actividad? ¿Hay algo que hayas aprendido que puedas aplicar a tu propia vida o relaciones?

11. Agradece a los participantes por participar en esta actividad y por compartir sus opiniones e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Aunque existen diferencias biológicas entre hombres y mujeres, muchas de las diferencias que atribuimos a hombres y mujeres son construidas por nuestra sociedad. Estas diferencias no son parte de nuestra biología, no nacemos así, pero aprendemos que estas son las formas en que se espera que nos comportemos. Aprendemos estas características de los miembros de la familia, los amigos, las instituciones culturales y religiosas, y en la escuela”.



Actividad 13.3

¿Y ahora qué?



 **TIEMPO**
15 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Invita a los y las participantes a conversar durante la semana sobre algún tema relacionado con el sexo biológico y con los atributos sociales.

PASO 3

Invite al grupo a escribir un compromiso que tenga que ver con el tema del sexo biológico y con los atributos sociales de las mujeres y los hombres y lo que implica para su relación de pareja y convivencia familiar.

PASO 4

Recuerde a los/as participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre cómo aprendemos nuestros roles.

PASO 5

Recuerda el día y la hora de la próxima sesión y anímalos a asistir, ya que la participación de todos (y todas, si la próxima sesión es mixta) es muy importante para el crecimiento conjunto del grupo y de las relaciones de pareja y familiares.

Planificación familiar



PARTICIPANTES

Parejas



FACILITACIÓN

Facilitador hombre (y mujer opcional)
Profesional de la salud de la
USF, especialista en métodos de
planificación familiar.



TIEMPO

2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Reflexionar sobre los beneficios de la planificación familiar y el valor de la comunicación de pareja en la misma, y proporcionar información sobre los diferentes métodos anticonceptivos.



MATERIALES

Ejemplos de métodos anticonceptivos
(coordinar con la USF)

PREPARACIÓN PREVIA

Conversar previamente con la persona profesional de la USF para que esté al tanto de los objetivos y de la metodología de la sesión.

ACTIVIDADES

Actividad 14.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 14.1
Aprender sobre métodos anticonceptivos

🕒 80 minutos

Actividad 14.2
¿Padres por accidente o por elección?

🕒 50 minutos

Actividad 14.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 14.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invitar a quienes quieran que compartan algún acontecimiento que ha ocurrido en su familia o comunidad que demuestra cambios positivos en las relaciones de pareja, familiares y/o de cara a la paternidad involucrada y afectuosa.

PASO 4

Después de que todos hayan compartido, pregunte si a alguno/a de los/as participantes le gustaría dar su opinión a quienes han compartido sus historias. Estas deben ser palabras de aliento y apoyo.

PASO 5

Después de que se haya proporcionado cualquier comentario, agradezca a todos/as por compartir y felicite a todo el mundo por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

Actividad 14.1

Aprender sobre métodos anticonceptivos ⁵⁵



TIEMPO
1 hora y 20 minutos

OBJETIVO
Proporcionar a los hombres información rigurosa sobre los diferentes métodos anticonceptivos y responder a cualquier pregunta que puedan tener.



MENSAJES CLAVE

→ Existen diferentes métodos anticonceptivos que las parejas pueden utilizar para planificar y espaciar los partos. Es responsabilidad tanto de las mujeres como de los hombres buscar información para evitar embarazos no deseados. Es importante que las parejas hablen con un/a profesional de la salud, y entre ellos, decidir qué método usar.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ Antes de la sesión, es importante identificar a una persona profesional de la USF con conocimientos de salud reproductiva para proporcionar información sobre diferentes métodos anticonceptivos.
→ Invite a dicha persona a hacer una presentación sobre los métodos anticonceptivos disponibles en la comunidad. Si es posible, pídele al presentador que traiga muestras de métodos anticonceptivos.
→ Es importante que la persona profesional de la USF sea capaz de explicar los diferentes tipos de métodos anticonceptivos y sea capaz de responder a las preguntas sobre los efectos secundarios u otras preocupaciones que los hombres puedan tener sobre el uso de anticonceptivos.

⁵⁵ Adaptado de: Manual del facilitador de Bandebereho, Actividad 93-54

PASOS POR SEGUIR

1. Explique que el grupo ahora podrá aprender sobre métodos anticonceptivos con el apoyo de la persona profesional de la USF que nos visita hoy. Invítela a presentarse.
2. Pídale a la persona profesional de la USF que haga una presentación sobre las diferentes formas de métodos anticonceptivos. Debe explicar al grupo los diferentes tipos de anticonceptivos que están disponibles en la comunidad, incluyendo:

➔ MÉTODOS NATURALES

- ➔ Métodos de lactancia materna y amenorrea
- ➔ Métodos de conocimiento de la fertilidad
- ➔ Métodos de cuentas cíclicas
- ➔ Métodos de calendario

➔ MÉTODOS DE BARRERA Y ESPERMICIDAS

- ➔ Métodos de los preservativos masculinos
- ➔ Métodos de condón femenino
- ➔ Espermicidas

➔ MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS A CORTO PLAZO

- ➔ Anticonceptivos orales e inyecciones

➔ MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS A LARGO PLAZO

- ➔ Implantes
- ➔ Dispositivos intrauterinos (DIU)

➔ MÉTODOS PERMANENTES

- ➔ Vasectomía para hombres
- ➔ Ligadura de trompas para mujeres

3. Después de que la persona profesional de la USF se haya presentado y los y las participantes hayan hecho todas sus preguntas, abra la reflexión y el análisis utilizando las preguntas a continuación.

➔ Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:

- ➔ ¿Quién debe pensar en la anticoncepción? ¿El hombre o la mujer? ¿Por qué?
- ➔ ¿Cómo debe una pareja elegir un método anticonceptivo para usar?
- ➔ ¿Cuáles son algunas de las razones por las que las parejas no utilizan la planificación familiar?
- ➔ ¿Te preocupan los efectos secundarios?
- ➔ ¿Cómo elegir el método que más te convenga?
- ➔ ¿Alguna vez han hablado de planificación familiar en pareja? ¿Por qué sí o por qué no?
- ➔ ¿Cuáles son algunas de las razones por las que las parejas no se comunican entre sí acerca de la planificación familiar?

4. Agradezca a los y las participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Existen diferentes métodos anticonceptivos que las parejas pueden utilizar para planificar y espaciar los partos. Es responsabilidad tanto de las mujeres como de los hombres buscar información para evitar embarazos no deseados. Es importante que las parejas hablen con un profesional de la salud, y entre sí, a la hora de decidir qué método utilizar”.

Actividad 14.2

¿Padres por accidente o por elección?⁵⁶



TIEMPO
50 minutos

OBJETIVOS
Reflexionar sobre los beneficios de la planificación familiar y el valor de la comunicación de pareja en este proceso para hablar sobre el uso de condones y otros métodos anticonceptivos.



MENSAJE CLAVE

→ Cada pareja tiene derecho a decidir el número de hijos/as que desea tener, incluido el espaciamiento y el momento. Los embarazos no planificados pueden suponer una carga emocional y financiera para la familia. Es importante que las parejas conversen sobre el número de hijos que quieren tener y se aseguren de tener los recursos para mantener a sus hijos/as. Es importante que las parejas hablen entre sí y compartan sus deseos sobre el número de hijos/as que desean tener y que escuchen las opiniones, deseos y temores de cada quien a la hora de decidir sobre la planificación familiar.

⁵⁶ Adaptada de: "Father by Accident or by Choice?" en el manual Program P Manual (Promundo, REDMAS, EME, 2013)

PASOS POR SEGUIR

1. Explique al grupo que van a hablar sobre el impacto y el beneficio de la planificación familiar en las metas a largo plazo de una familia.

2. Dígame al grupo que les va a contar una historia corta.

Carlos y Silvio son hermanos, por lo que decidieron casarse el mismo día: Carlos se casó con Julia y Silvio se casó con Luisa. En el primer año de matrimonio, las dos parejas tuvieron su primer bebé. Después del primer bebé, Luisa y Silvio tomaron la decisión de usar la planificación familiar para planear el momento y el espaciamiento de sus hijos/as. Pero Carlos y Julia decidieron no usar la planificación familiar y en el segundo año de matrimonio, Carlos y Luisa tuvieron su segundo bebé. Cinco años después de casarse, Luisa y Silvio tienen dos hijos/as, mientras que Carlos y Julia tienen cuatro.

3. Explique que va a dividir a los participantes en 2 grupos para desarrollar juegos de roles. El primer grupo desarrollará un juego de roles sobre Luisa y Silvio, quienes usan la planificación familiar. El segundo grupo desarrollará un juego de roles sobre Carlos y Julia, quienes no usan la planificación familiar. El juego de roles debe mostrar el impacto que el uso de la planificación familiar, o la falta de uso, tiene en el desarrollo de la familia.

4. Dé a los grupos 10 minutos para preparar sus juegos de roles. Explique que no todos los participantes tienen que actuar en el juego de roles, pero deben aportar ideas en la creación del juego de roles.

5. Pida a ambos grupos que representen sus juegos de roles y luego abra el análisis utilizando las siguientes preguntas.

➔ Preguntas para la reflexión y el análisis en grupo:

- ➔ ¿Qué notaste o qué te impactó mientras veías estos juegos de rol?
- ➔ ¿Hay algo malo en tener una familia numerosa?
- ➔ ¿Deberían las personas planificar cuántos hijos quieren tener y espaciarlos, es decir, tomarse un tiempo (dos o tres años) antes de tener otro hijo?
- ➔ ¿De qué manera pueden contribuir los hombres a la planificación familiar?
- ➔ ¿Por qué algunos hombres (y algunas mujeres) ignoran el tema de la planificación familiar?
- ➔ ¿Qué efectos puede tener la falta de planificación familiar en una familia? ¿Cuáles son los beneficios de planificar tu familia?
- ➔ ¿Es fácil o difícil hablar sobre la planificación familiar con su pareja? ¿Por qué?
- ➔ ¿Qué podría hacer que sea más fácil hablar con su pareja sobre la planificación familiar?
- ➔ ¿Qué puedes hacer ahora con tu pareja para planificar una familia y evitar embarazos inesperados?

6. Agradezca a los y las participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Cada pareja tiene derecho a decidir el número de hijos que desea tener, incluido el espaciamiento y el momento. Los embarazos no planificados pueden suponer una carga emocional y financiera para la familia. Es importante que las parejas discutan el número de hijos que quieren tener y se aseguren de tener los recursos para mantener a sus hijos. Es importante que las parejas hablen entre sí y compartan sus deseos sobre el número de hijos que desean tener y que escuchen las opiniones, deseos y temores del otro a la hora de decidir sobre la planificación familiar”.

Actividad 14.3

¿Y ahora qué?



TIEMPO
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Invita a los y las participantes a conversar, durante la semana, sobre algún tema del involucramiento de los hombres en la planificación familiar con su pareja u otra persona.

PASO 3

Invítalos a escribir un compromiso que tenga que ver con el involucramiento de los hombres en la planificación familiar.

PASO 4

Recuerde a los y las participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir cómo les ha ido con la puesta en práctica de lo que aprendieron sobre la planificación familiar.

PASO 5

Recuerda el día y la hora de la próxima sesión y anímalos a asistir, ya que la participación de todos (y todas, si la próxima sesión es mixta) es muy importante para el crecimiento conjunto del grupo y de las relaciones de pareja y familiares.

Embarazo saludable



PARTICIPANTES
Parejas



FACILITACIÓN
Facilitadores hombre y mujer



TIEMPO
2 horas y 30 minutos



PROPÓSITO DE LA SESIÓN

Compartir información sobre el embarazo y el involucramiento de los hombres para que sea un proceso saludable y contribuya a la salud de su bebé y de la madre.



MATERIALES

- Las que va a necesitar la persona profesional de la salud (por ejemplo proyector para PPT).
- *Consultar antes de la sesión.
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta

PREPARACIÓN PREVIA

Coordinar con alguna persona profesional del centro de salud que tenga el conocimiento sobre las etapas del embarazo (puede ser una persona obstetra, ginecóloga o doctor), y revisa conjuntamente la sesión para que sepa de antemano el contenido de la charla que dará, tiempo disponible y perfil del grupo de participantes.

ACTIVIDADES

Actividad 15.0
Poniéndonos al día

🕒 10 minutos

Actividad 15.1
Asegurando un embarazo saludable

🕒 70 minutos

Actividad 15.2
Expectativas sobre el embarazo y el parto

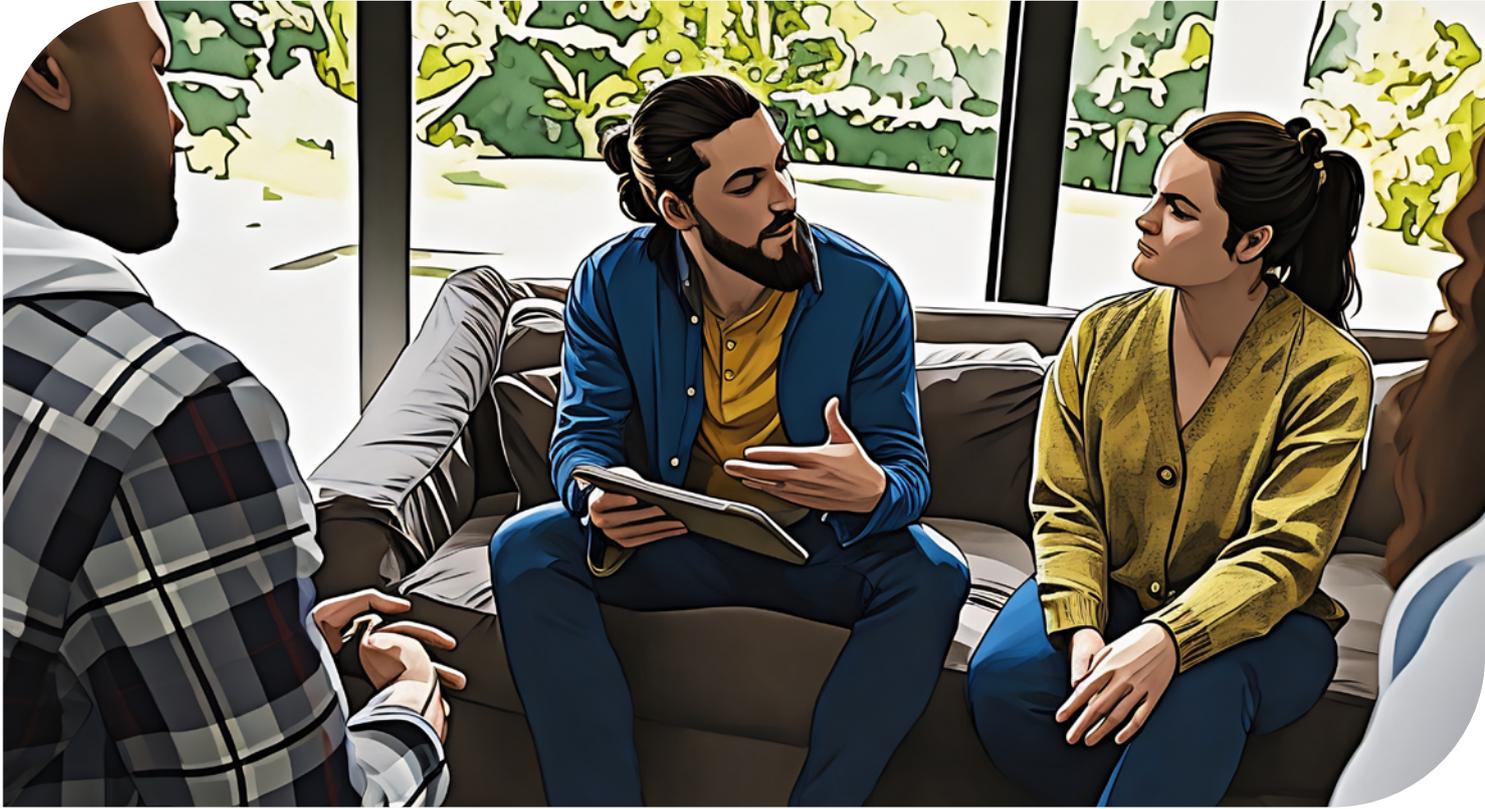
🕒 60 minutos

Actividad 15.3
¿Y ahora qué?

🕒 10 minutos

Actividad 15.0

Poniéndonos al día



 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Agradezca a todos/as los y las participantes por asistir esta sesión.

PASO 2

Haga al grupo las siguientes preguntas e invite a quienes quisieran a compartir:

- ¿Cómo están?
- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?

PASO 3

Invita a quienes quieran que compartan algún acontecimiento que ha ocurrido en su familia o comunidad que demuestra cambios positivos en las relaciones de pareja, familiares y/o de cara a la paternidad involucrada y afectuosa.

PASO 4

Después de que todos/as hayan compartido, pregunte si a alguno/a de los/las participantes le gustaría dar su opinión a quienes han compartido sus historias. Éstas deben ser palabras de aliento y apoyo.

PASO 5

Después de que se haya proporcionado cualquier comentario, agradezca a todos/as por compartir y felicite a todo el mundo por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

Actividad 15.1

Asegurando un embarazo saludable⁵⁷



TIEMPO
70 minutos

OBJETIVO

Informar a los padres y las madres sobre el proceso biológico del embarazo, incluyendo lo que los hombres pueden hacer para garantizar la salud de la madre y el feto durante el embarazo y después del parto, y abordar sus preocupaciones sobre la experiencia del embarazo.



MENSAJES CLAVE

→ Cuando los hombres con información científica y veraz sobre el embarazo saludable pueden involucrarse más para que sea un proceso saludable que contribuya a la salud de su bebé y la de la madre

⁵⁷ Adaptado de: Manual del facilitador de Bandebereho, Actividad 4.1

NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

- Antes de la sesión, debe haber identificado a un/a profesional de la salud (un/a médico/a, un/a enfermero/a, una obstetra, ginecóloga, una partera o un/a trabajador/a de extensión de la salud) para que asista al grupo.
- La persona profesional de la salud debe venir preparada para dar una charla de 30 minutos con información científica sobre el embarazo. Anímalos a traer tantos elementos visuales como puedan para la sesión (por ejemplo, pueden tener presentaciones de papelógrafo plastificadas). Si están planeando usar PowerPoint, verifique que el local donde se realizará la sesión tiene las instalaciones para eso.

- Aproveche esta oportunidad para recordar a los y las participantes de los acuerdos grupales. Dado que tanto hombres como mujeres están presentes en esta sesión, trate de asegurarse de que nadie domine la conversación y que tanto las mujeres como los hombres tengan la oportunidad de hablar. Si se da cuenta de que solo hablan los hombres, pregúntale al grupo algo como: “¿Qué opinan las mujeres del grupo sobre lo que estamos conversando?”
- Después de presentar la información, la persona profesional de la salud es libre de dejar el grupo. Sin embargo, si prefiere quedarse durante el resto de la sesión, puede hacerlo (si los/las participantes están de acuerdo).

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Lluvia de ideas sobre la experiencia del embarazo

🕒 10 minutos

1. Explique que la sesión de esta semana se trata de garantizar un embarazo saludable, es decir, las cosas que las mujeres y los hombres pueden hacer para apoyar un embarazo saludable. Dígale al grupo que esa es la razón por la que al grupo se une hoy un/a profesional de la salud sexual y reproductiva. Pídele a el/la profesional de la salud sexual y reproductiva que se presente.
2. Invite al grupo de participantes que ya tienen hijos/as/as a compartir experiencias relacionadas con el proceso del embarazo:
 - ¿Cómo se sintieron cuando se enteraron del embarazo?
 - Visitas a centros de salud para chequeos durante el embarazo.
 - Las cosas que salieron bien y los obstáculos/dificultades que tuvieron que enfrentar.
 - El papel que desempeñó el esposo/padre durante el embarazo.

¡Que sea breve y conciso, ya que la persona profesional de la salud desarrollará los temas que surgen con más detalle!

PASO 2

Charla interactiva a cargo de la persona profesional de la salud

🕒 30 minutos

1. Acordar con la persona profesional de la salud que da la charla si hará una pausa por un momento para que los/las participantes puedan hacer preguntas aclaratorias durante la charla o si prefiere atender preguntas al final. Diles a los/as participantes lo que se ha acordado.
2. Invite a la persona profesional de la salud a que se ponga adelante y explique al grupo que va a dar una breve charla sobre el embarazo.
3. Monitorea la hora y avísale a la persona profesional de la salud cuando su tiempo esté a punto de terminar (después de 25 minutos).
4. Asegúrate de que la persona profesional de la salud cubra los siguientes temas relacionados con el embarazo (ver tabla a continuación).

Los 9 meses de embarazo

LOS CAMBIOS BIOLÓGICOS Y HORMONALES MÁS IMPORTANTES PARA LA MADRE Y SU BEBÉ DURANTE ESTOS 9 MESES.

- ✓ Los senos pueden volverse más grandes y sensibles
- ✓ Expansión del vientre y aumento de peso
- ✓ Cabello más grueso y posible crecimiento de vello en el labio superior, el estómago, la espalda y los pezones
- ✓ Estrías en el abdomen, los senos, el trasero o los muslos
- ✓ Temperatura corporal más cálida y sudar con más frecuencia
- ✓ Hinchazón en los pies y/o crecimiento en el tamaño de los pies

LA IMPORTANCIA DE LAS VISITAS PRENATALES PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS Y SUS PAREJAS.

Un número significativo de muertes maternas son causadas por riesgos asociados con el embarazo y complicaciones durante el parto. Por eso es tan importante acudir a profesionales de la salud durante todo el embarazo para controlar cualquier complicación y dar a luz en un centro de salud para atender mejor a la madre y al bebé en caso de que surjan complicaciones.

Es importante acudir a un profesional de la salud para vigilar la salud de la madre y el feto, porque todo embarazo conlleva riesgos para la madre y el bebé. Esto se hace a menudo durante las visitas de atención prenatal. Los padres deben asistir al menos a 4 visitas de atención prenatal durante cada embarazo. Durante estas visitas, los trabajadores de la salud monitorearán la salud de la madre y el feto durante todo el embarazo y ayudarán a educar a padres/madres sobre la siguiente información:

➔ Buena nutrición materna para garantizar la salud de la madre y del bebé

- ✓ Suplementación con hierro
- ✓ Una comida extra
- ✓ Desparasitaciones
- ✓ Prevención de enfermedades
- ✓ Prevención de la transmisión maternoinfantil del VIH
- ✓ Dormir bajo un mosquitero tratado con insecticida para prevenir la malaria

Los 9 meses de embarazo

→ **Es bueno conocer las señales de peligro para que la madre pueda recibir atención lo antes posible. Durante el embarazo, ambos padres deben estar atentos a:**

- ✓ Convulsiones o pérdida del conocimiento
- ✓ Dolor de cabeza intenso o visión borrosa
- ✓ Sangrado vaginal
- ✓ Hinchazón de las manos y la cara
- ✓ Fiebre
- ✓ Rotura prematura de membrana

→ **La importancia de tener un plan de preparación para el parto y complicaciones:**

- ✓ Arregle toallas, ropa, calcetines para el recién nacido.
- ✓ Organice el transporte (y tenga el número de teléfono de la ambulancia)
- ✓ Ahorre dinero.
- ✓ Identificar el lugar para realizar entregas.
- ✓ Ten a alguien que pueda acompañarte durante el parto.

→ **Cómo el padre puede apoyar la salud de la madre durante e inmediatamente después del embarazo. Esto debe incluir los signos y síntomas de advertencia a los que hay que prestar atención antes e inmediatamente después del parto y lo que se debe hacer para garantizar la salud de la madre durante y después del embarazo.**

→ **El papel de los esposos/parejas para ayudar a un embarazo y un parto más seguros al evitar los tres retrasos:**

- ✓ Retraso en la búsqueda de ayuda de un trabajador de la salud.
- ✓ Retraso en llegar a un centro de salud.
- ✓ Retraso en la obtención del tratamiento.

Los 9 meses de embarazo

→ Relaciones sexuales y embarazo:

- ✓ Las relaciones sexuales durante el embarazo son seguras.
- ✓ Ejemplos de prácticas sexuales seguras durante el embarazo, incluido el análisis de las normas culturales y los mitos sobre el sexo durante el embarazo.
- ✓ Ejemplos de prácticas nocivas relacionadas con las relaciones sexuales inmediatamente después del nacimiento.
- ✓ Consentimiento mutuo: como en todas las relaciones sexuales, el consentimiento para las relaciones sexuales debe ser mutuo: el esposo debe ser comprensivo si su esposa/pareja no quiere tener relaciones sexuales en ningún momento durante el embarazo.

→ Las consecuencias del consumo de alcohol en la mujer embarazada y el niño.

→ Higiene para parejas durante y después del embarazo (evitar infecciones urinarias, etc).

→ También abordar si se considera oportuno:

- ✓ La importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, los riesgos de dar fórmula u otros sustitutos de la leche materna, y el hecho de que la lactancia materna sigue siendo importante después de los 6 meses, hasta los 24 meses.
- ✓ La importancia de empezar a dar otros alimentos a los 6 meses de edad y de forma gradual introduciendo una variedad de alimentos desde los 6 meses hasta un año.

→ Si la persona profesional de la salud pasa por alto algún tema importante, haz preguntas específicas como:

- ✓ ¿Debe una mujer tomar bebidas alcohólicas (como cerveza, u otras bebidas locales) cuando está embarazada? ¿Debería su pareja abstenerse de beber alcohol también?
- ✓ ¿Puede la pareja tener relaciones sexuales durante el embarazo?
- ✓ ¿Y si la mujer no quiere?
- ✓ ¿Por qué los hombres no suelen acompañar a sus parejas a las visitas antenatales?

PASO 3

Trabajo en grupo y reflexión y el análisis entre personas del mismo sexo

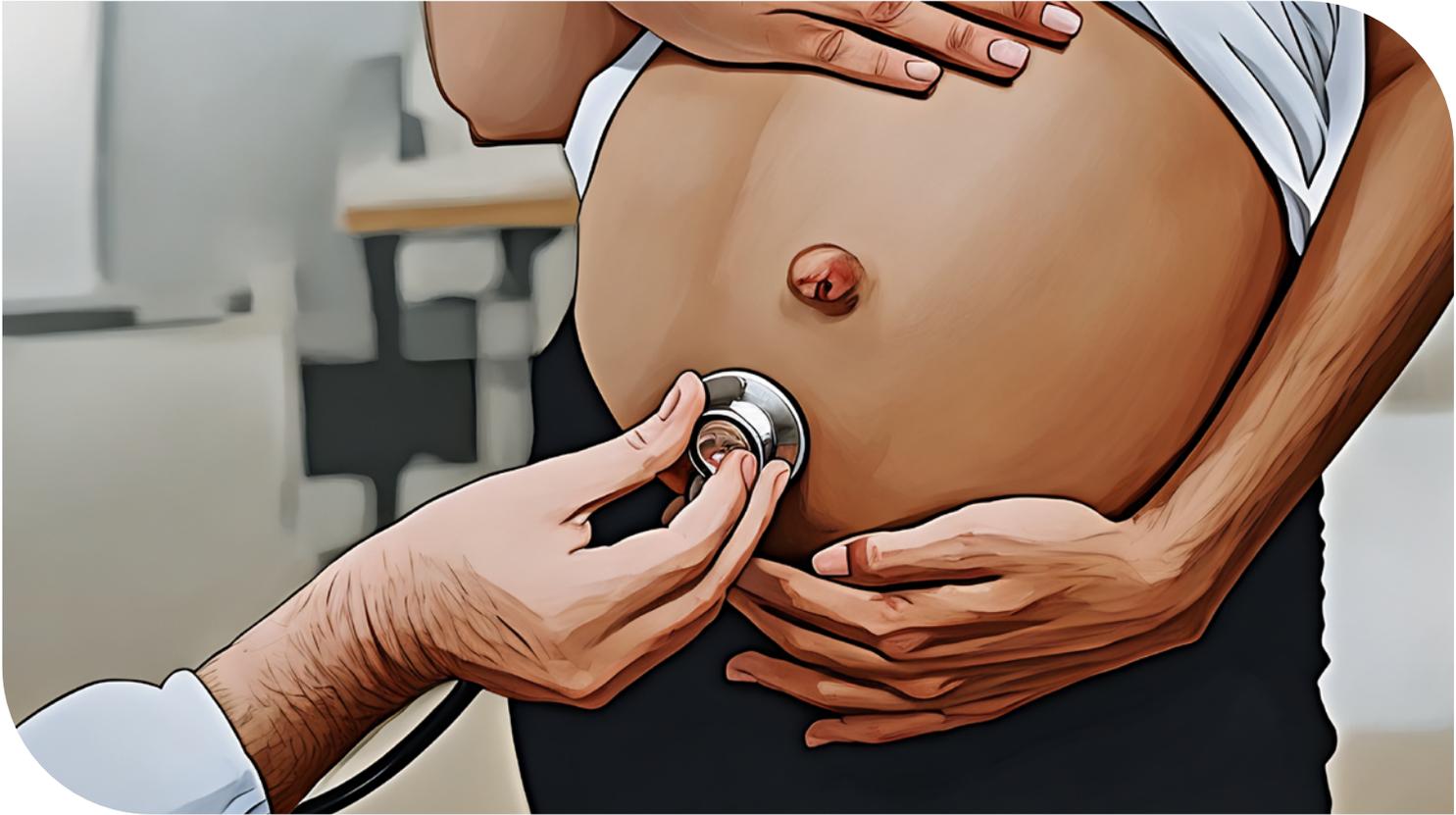
🕒 30 minutos

1. Pide a los/las participantes que formen grupos del mismo sexo (uno de hombres y uno de mujeres) durante 10 minutos. El facilitador masculino ayuda al grupo de hombres y la facilitadora femenina ayuda al grupo de mujeres a identificar cualquier problema que no hayan captado plenamente y sobre el que deseen obtener más información.
2. Permita 10 minutos al final de la actividad para que el equipo de facilitación plantee las preguntas que surgieron en los grupos a la persona profesional de la salud para el diálogo y la reflexión y el análisis en plenaria.



Actividad 15.2

Expectativas sobre el embarazo y el parto⁵⁸



TIEMPO
60 minutos

OBJETIVO
Permitir que las mujeres y los hombres reflexionen sobre la información compartida sobre el embarazo y cualquier sentimiento o temor que tengan en función de lo que aprendieron.



MENSAJES CLAVE

→ Las mujeres atraviesan una serie de cambios durante el embarazo, y es imperativo que consulten regularmente a un médico o busquen servicios médicos para la salud de la madre y el feto. Los padres y futuros padres tienen la responsabilidad de ayudar y apoyar a sus futuras esposas para mejorar su salud.



NOTAS PARA EL EQUIPO DE FACILITACIÓN

→ El trabajo en grupos por sexo permite que temas tabúes o difíciles puedan tratarse primeramente entre mujeres y entre hombres para luego conversarlos en plenario entre todo el grupo.

⁵⁸ Adaptado de: Manual del facilitador de Bandebereho, Actividad 4.2.

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Trabajo en grupos

🕒 30 minutos

- Después de que la persona profesional de la salud haya terminado la presentación sobre el embarazo, explica que el grupo ahora conversarán cualquier inquietud que tengan basado en la información que se compartió.
- Formar dos grupos de mujeres y dos de hombres. Invítalos a que reflexionen sobre las siguientes preguntas. Una persona del grupo facilita la reflexión y el análisis utilizando las siguientes preguntas como guía y otra toma notas. Con discreción, hay que asegurar que en cada grupo haya por lo menos una persona que sepa leer y escribir bien.
 - ¿Qué cosas nuevas aprendieron hoy? ¿Cuáles cosas te han sorprendido?
 - ¿Cuál(es) de las recomendaciones de la persona profesional de salud es difícil de cumplir? ¿Por qué?

- ¿De qué manera(s) los hombres y las mujeres puedan trabajar conjuntamente para abordar algunos de estos desafíos?
- ¿De qué otras maneras pueden los hombres apoyar a las mujeres para que tengan un embarazo saludable?

➔ Grupo de mujeres:

- El grupo de mujeres acuerda **tres cosas prioritarias** que necesitan que los hombres deban hacer para aportar a que el embarazo sea una experiencia más segura, sana y placentera. Las escriben en tarjetas.

➔ Grupo de hombres:

- El grupo de hombres acuerda **tres cosas prioritarias** que se comprometen a hacer durante el embarazo para poder aportar a una experiencia más segura, sana y placentera. Las escriben en tarjetas.

PASO 2

Plenario y reflexión y el análisis

🕒 30 minutos

- Los grupos comparten lo que habían conversado con respecto a las preguntas a) – d).
- Deja tiempo para aclaraciones y preguntas.
- Los grupos de mujeres pegan sus tarjetas sobre las **tres cosas prioritarias** que los hombres deben hacer para aportar a que el embarazo sea una experiencia más segura, sana y placentera.
- Los grupos de hombres pegan sus tarjetas sobre las **tres cosas prioritarias que se comprometen a hacer** durante el embarazo para poder aportar a una experiencia más segura, sana y placentera.
- Deja tiempo para reflexiones y comentarios sobre las tarjetas de las mujeres y los hombres. ¿En qué

hay similitudes y diferencias? ¿Están los hombres dispuestos a dar respuestas a lo que plantean las mujeres como prioridades para ellas?

- Agradezca a los y las participantes por compartir sus experiencias e ideas.

Comparta en sus propias palabras el siguiente **mensaje de cierre** y vincúlalo con lo compartido por los y las participantes:

“Las mujeres atraviesan una serie de cambios durante el embarazo, y es imperativo que consulten regularmente a un médico o busquen servicios médicos para la salud de la madre y el feto. Los padres y futuros padres tienen la responsabilidad de ayudar y apoyar a sus parejas y futuras madres de su hija/o para mejorar su salud y la del feto”.

Actividad 15.3

¿Y ahora qué?



🕒 **TIEMPO**
10 minutos

PASOS POR SEGUIR

PASO 1

Pregunte al grupo:

- ¿Qué les ha parecido lo que hemos abordado hoy?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta sobre la sesión?

PASO 2

Invite a los y las participantes que cuando regresen a casa, que conversen sobre cómo pueden trabajar de forma conjunta para garantizar un embarazo saludable y planificar el nacimiento de su bebé. Que hablen sobre las cosas que necesitan hacer como pareja y a título personal para aportar a que el embarazo sea una experiencia más segura, sana y placentera. Y que acuerden compromisos.

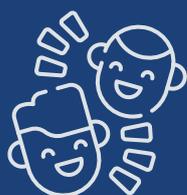
PASO 3

Recuerde a los y las participantes que la siguiente sesión empezaría con la oportunidad de compartir sus compromisos para un embarazo saludable y como les ha ido poniéndolos en práctica.

PASO 4

Agradezca a todos/as por venir e informe al grupo que la próxima sesión es para hombres y sus parejas. Confirme la hora, la fecha y el lugar de la próxima sesión.

Rompehielos y Dinámicas de animación



JA, JA

Comience haciendo que todos los participantes se sienten en círculo. Indique que deben permanecer tan solemnes y serios como puedan durante todo el juego. Elija a un participante para que empiece diciendo “Ja” una vez. La persona que esté a su lado deberá decir la palabra “Ja” dos veces. Siguiendo esta secuencia, el tercer participante dirá “Ja” tres veces, y así sucesivamente.

A medida que avance el juego, elimine a los participantes que se rían, hagan ruido cuando no sea su turno o no digan el número correcto de “Ja”. Gana el participante que logre evitar reírse durante toda la partida.



MUÉVANSE

Pída a los miembros del grupo que se levanten. Pídeles que agiten el brazo derecho, luego el brazo izquierdo, después la pierna derecha y finalmente la pierna izquierda. Ahora, indique a los y las participantes que usted contará hasta diez mientras ellos/as sacuden cada extremidad. Sacudirán su brazo derecho diez veces, luego su brazo izquierdo diez veces, seguido de su pierna derecha diez veces y su pierna izquierda diez veces. Usted puede contar en voz alta para cada extremidad.

Cuando los y las participantes hayan sacudido cada extremidad diez veces, volverán a realizar el ciclo, pero esta vez contando solo hasta nueve. Continúe el juego reduciendo el conteo: primero hasta ocho, luego hasta siete, después hasta seis, y así sucesivamente, hasta que los y las participantes sacudan cada extremidad solo una vez. Para hacerlo más emocionante, puede contar cada vez más rápido a medida que avanza la actividad.



EL PISOTÓN

Pída a los participantes que formen un círculo. Enséñales una secuencia de pisotones de tres tiempos y háganla juntos (por ejemplo: pisotón-pisotón-aplausos). A continuación, enséñales una secuencia de cuatro tiempos (por ejemplo: pisotón-pisotón-aplausos, pisotón-pisotón-aplausos).

Divida a los y las participantes en dos grupos. Pída a un grupo que realice la primera secuencia y al segundo que realice la segunda. Si tienen más tiempo, puede invitar a cada persona a crear sus propias secuencias para que el grupo las imite.

Rompehielos y Dinámicas de animación



LOS ESPAGUETIS

Haga que el grupo se levante y forme un círculo estrecho, con todos metiendo una mano en el centro. Indique a cada persona que utilice una mano para agarrar la mano de otra persona. Luego, con la otra mano, cada uno debe sujetar la mano de alguien diferente.

Diga a los y las participantes que el objetivo del juego es desenredarse sin soltarse. Subiendo, arrastrándose y retorciéndose, los y las participantes deben intentar formar un gran círculo abierto o, en algunos casos, dos círculos desconectados. Si están completamente atascados, puede permitir que deshagan un eslabón y vuelvan a conectarse una vez que esa persona se haya dado la vuelta, para ver si eso ayuda a resolver el enredo.

Nota: Esta dinámica es divertida y genera un vínculo físico agradable entre los y las participantes. También transmite sutilmente la importancia de trabajar en equipo para cumplir una tarea.



EL ICEBERG SE ENCOGE

Coloque una manta o varias hojas de periódico en el piso. Pida al grupo que se pare sobre ella. Luego, explícales que esa superficie representa un iceberg que se está derritiendo, reduciendo su tamaño a la mitad cada mes. El objetivo del juego es ver cuánto tiempo pueden permanecer todos/as sobre él.

A intervalos periódicos, pida al grupo que se baje del área y doble la manta por la mitad o retire la mitad del papel. Repitan el proceso, reduciendo cada vez la superficie a la mitad, y observen cómo pueden encontrar maneras de apoyarse mutuamente para lograr que todos/as permanezcan sobre el iceberg.

CHE RU - PROGRAMA P

Involucrando a padres hombres en las etapas de gestación, parto y primer año de crianza de niñas y niños en Paraguay



CENTRO PARAGUAYO DE
ESTUDIOS DE POBLACIÓN
#PromoviendoDerechos