

# Mi papá me cuida

Guía de cuidados infantiles para una nueva paternidad



## Quiénes somos

AHIGE surgió en el seno del grupo de hombres creado a principios de 2001, como necesidad de dar dimensión social a los cambios y vivencias que estábamos experimentando.

Nuestros objetivos básicos son trabajar contra la discriminación estructural que esta sociedad machista genera (básicamente sobre las mujeres y personas no heterosexuales) y favorecer el cambio de los hombres hacia posiciones igualitarias.

Lo hacemos desde un planteamiento de responsabilidad, personal y colectiva, de los hombres ante la injusticia. No podemos ni debemos permanecer ajenos a la discriminación que genera esta sociedad sexista que, con sus roles estereotipados, perjudica y limita el desarrollo personal de hombres y mujeres.

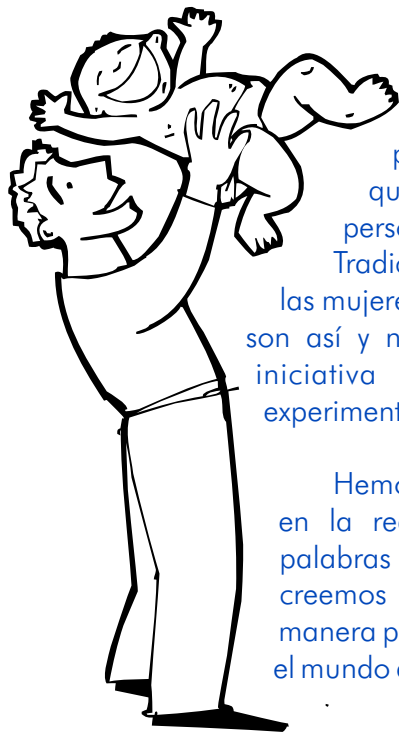


# Presentación

Para padres o futuros padres: si ha llegado a tus manos esta guía es posible que tengas hijos y/o hijas o bien que esperes que una nueva criatura se incorpore a tu familia. El deseo de asumir la responsabilidad y de tener herramientas para llevarla a buen fin es un buen punto de partida.

En esta guía te ofrecemos algunas pistas, unas más concretas, que se refieren a los cuidados de salud e higiene... y otras cuestiones que pueden orientarte para darle mayor contenido a la palabra PADRE.

Para profesionales: contar con los varones como agentes de salud en la familia es una propuesta importante, quizás imprescindible. En temas como autocuidados y prevención, el modelado que, de forma espontánea, sucede en el ámbito familiar condiciona las actitudes y prácticas que las criaturas desarrollarán en el futuro.



Editar una guía para hombres no pretende excluir a las mujeres. Más bien, quiere poner de manifiesto que son las personas las que crían y educan, no los sexos. Tradicionalmente ha sido un papel asignado a las mujeres, reforzando la creencia de que las cosas son así y no pueden ser de otra manera. Nuestra iniciativa desafía dicho prejuicio e invita a experimentar una realidad más amplia.

Hemos tratado de utilizar un lenguaje no sexista en la redacción de los textos. Quizás algunas palabras y giros se repitan demasiado. Aún así creemos que merece la pena hacerlo de esta manera porque nuestra forma de expresarnos recrea el mundo en el que vivimos.



# De dónde venimos



Tradicionalmente madre y padre eran palabras que tenían diferente significado, como hombre y mujer escapaban del límite de la descripción de los sexos (y no todas las personas cabían en ello). Correspondían también con funciones, destrezas, posiciones y actitudes diferentes.

**Madre era:** protectora, abnegada, paciente, ama de casa, cuidadora, cariñosa, dialogante, generosa, permisiva...

**Padre era:** autoritario, distante, ausente, proveedor, de pocas palabras, dueños de la verdad, la fuerza y la justicia, serio, seco...

Quedaba claro que el mundo externo, el trabajo remunerado y la economía eran del varón: **el patrimonio**. La vida íntima y familiar, la casa y los hijos e hijas eran el oficio de la mujer, **el matrimonio**.



Hemos ido descubriendo con el paso de los años que **el cuidado, la crianza y la educación** no es de hombres ni mujeres, son actitudes y prácticas:

Así, padre y madre designan el sexo de la persona que cuida, no la capacidad. Todo tipo de personas pueden cuidar más allá de la orientación sexual e independientemente de que las criaturas sean concebidas biológicamente, acogidas o adoptadas.

El cuidado alimenta el vínculo, proporciona salud y nos desarrolla como personas.

### Hemos de tener CUIDADO con:

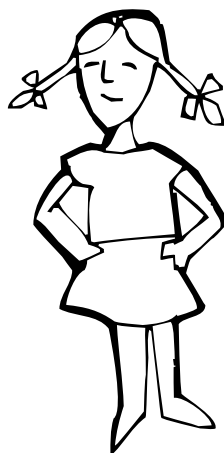
- Los estereotipos y prejuicios tradicionales. Hemos vivido tanto tiempo creyendo que la realidad es como nos la enseñaron (y sólo así) que, a veces, nos cuesta verla de otra manera.

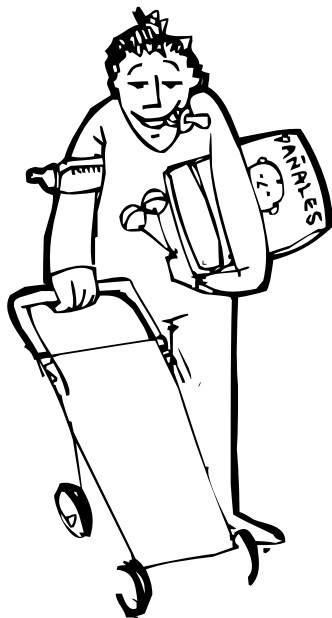
- La “exaltación” de la maternidad, la valoración de la mujer como madre sobre todas las demás cosas, ha sido también una forma de limitar y dominar sus posibilidades. Es un machismo cotidiano asumido por muchas personas.

- La confusión entre proteger y cuidar:

PROTEGER es defender de los peligros externos. Nuestra mirada está dirigida a lo que puede resultar peligroso en el exterior.

CUIDAR es ayudar a satisfacer las necesidades. Nuestra mirada está enfocada en lo interno, en lo que la propia criatura nos pide. Cuidar es VER a los niños y a las niñas.





## Se trata de... Amor

En realidad, cuando hablamos de cuidar, criar, educar... estamos hablando de amar. El amor es regalo y tarea, alegría y responsabilidad.

Cada edad conlleva unas necesidades diferentes y nos piden unas actitudes y prácticas también distintas.

Desde los inicios, donde las necesidades se refieren más a cuidados básicos, hasta el acompañamiento en la adolescencia y juventud, la atención y el compromiso son gestos de amor.

Entender que hay etapas evolutivas requiere de nuestra atención para irnos acomodando a las demandas diferentes.

Más allá de las recetas, está la actitud y la voluntad de transmitir el amor en cada una de las pequeñas tareas cotidianas.



# Padre

Una vez que nos deshacemos de los prejuicios, vamos descubriendo que es una palabra que engloba otras:

**1. Tiempo compartido:** del “padre ausente” al que entiende palabras como Compromiso, Acompañamiento, Cuidado y Paciencia. Del que es capaz de “dar la vida” al que se compromete con un tiempo dedicado cada día.

**2. Comunicación:** una persona que Escucha y da Afecto, con Buen tono verbal y Buen Humor.

**3. Cercanía:** Accesible, que favorece la autonomía y no crea dependencia, que da Ánimo, Alegre.

**4. Respeto:** Crea confianza, Comprensivo, Leal y no arbitrario en la disciplina, Igualdad en el trato.

**5. Buen ejemplo:** genera un Ambiente sereno, Tranquilo y Agradable en el hogar y fuera de él. Responsable. Se esfuerza por aprender y mejorar.

**6. Capacidad de negociación:** Realista, No pide lo imposible. Ayuda a resolver los conflictos. Cumple y respeta sus propias normas. Firme y, al mismo tiempo, generoso. Flexible.

**7. Corresponsabilidad:** vive la crianza y la educación como un Proyecto Compartido, no sólo con la pareja (también existen familias monoparentales), sino con más personas cercanas.



# La Paternidad activa y el permiso de paternidad

El nacimiento de un/a hijo/a es un hecho que afecta particularmente a las madres que trabajan fuera de casa pues son las que normalmente interrumpen su carrera profesional para alimentar y cuidar al recién nacido.

Pero este no es un papel que deban asumir dado que los padres son perfectamente capaces de asumirlo también. Una paternidad activa y la corresponsabilidad familiar ayuda tanto a mujeres como a hombres a lograr un mayor equilibrio entre vida familiar y trabajo.

Cada vez más hombres y mujeres exigen un cambio en este sentido, pues cada vez les preocupa más el compartir experiencias vitales como el crecimiento y la educación de los hijos desde el principio. De allí la importancia del permiso o baja por paternidad personal e intransferible para los hombres.

Hemos asistido a una evolución en cuanto al permiso de paternidad que ha aumentado su duración.

Seguimos intentando que el permiso de paternidad llegue a ser intransferible, de igual duración que el de las mujeres y obligatorio (para evitar la presión que pueda ejercer la empresa).

Esta reforma es asequible económicamente y constituye una inversión muy rentable para terminar con el despilfarro actual del capital humano de las mujeres y del potencial cuidador de los hombres.



Más información en: Plataforma por Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción. <http://www.igualeseintransferibles.org>





La mejor **educación** en la salud y en la convivencia es la que damos con nuestro ejemplo. Hacen lo que hacemos y no lo que les decimos. El mejor refuerzo no es un premio o un castigo, es que perciban en nosotros los beneficios de los hábitos saludables.

## ¡Cuídate! [www.hombresigualdad.com](http://www.hombresigualdad.com)

1. Viviremos más y mejor. Aprendiendo a cuidarnos evitaremos no pocos riesgos asociados a la masculinidad que acortan siete años nuestra esperanza de vida.

2. De valientes es ser prudente. Poner en peligro tu vida y la de los/as demás no es sinónimo de hombría, sino de estupidez.

3. Cuida y aprenderás a cuidarte; si te cuidas, sabrás cuidar. Las tareas de cuidado (hijos/as, familiares...) nos proporcionan una excelente oportunidad de aprender cómo satisfacer necesidades ajenas, ponernos en lugar del/a otro/a, y mostrar cariño sin temor al ridículo.

4. Conoce tu cuerpo. Obsérvate y escucha tu organismo, de esta manera podrás saber cuando algo falla, es la mejor garantía para prevenir enfermedades. Tu cuerpo te lo agradecerá y tu bolsillo también.

5. Cultiva tus amistades cotidianamente y pídeles ayuda. No te aisles y soportes tu dolor en soledad. No te creas que puedes aguantar todo lo habido y por haber tú solito. Contar y compartir lo que nos pasa relaja, tranquiliza, y nos permite tener otros puntos de vista.

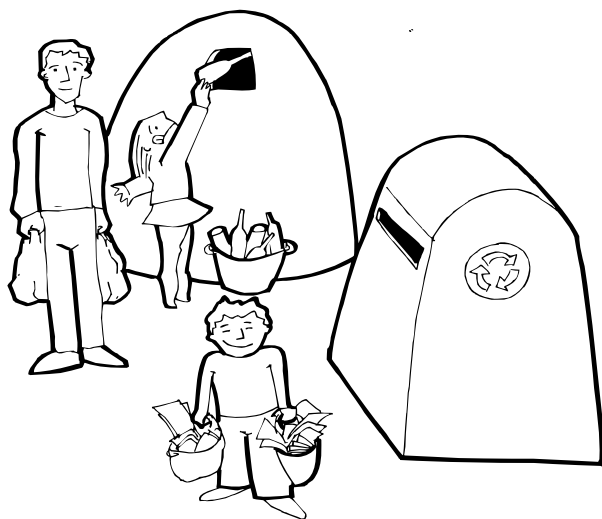
6. Cuando te enrolles, protégete. Utiliza siempre preservativo en las relaciones sexuales. Es el único método que previene embarazos no deseados e infecciones. No dejes tu salud en manos de alguien que quizás no sepa cuidarse.

7. Aliméntate equilibradamente, cuida tu higiene personal y la de tu hogar. Un estilo de vida y espacios saludables te proporcionan un excelente marco protector para tu salud. Tómame el tiempo necesario para ello, es prioritario y no accesorio para tu salud.

8. En el deporte no todo son medallas. Realizar actividades físicas con moderación es muy saludable, enfocarla a la competición y al máximo esfuerzo en el menor tiempo no siempre es lo mejor para ti.

9. Refugiarte en las adicciones no resolverá tus problemas. No contarlos, no solicitar ayuda, y no afrontarlos es la vía más rápida para caer en las adicciones.

10. Acude a los servicios sanitarios a las primeras de cambio. No esperes a utilizarlos cuando el dolor o la situación se tornen insoportables, así te curarás con más facilidad y te saldrá más barato.





Criar, Cuidar y Educar

# Un nuevo comienzo

Para un padre, el embarazo y el nacimiento plantea nuevas exigencias; por una parte hay una enorme alegría y tranquilidad y por otra, momentos de extrañeza, conocimiento y desconocimiento.

El hijo o la hija soñados dan paso a las características propias específicas de ese bebé real que ya está en casa.

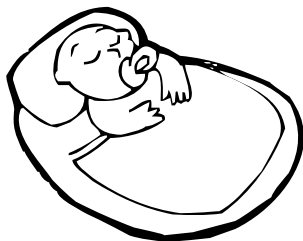
Desde la concepción hasta que la criatura ha nacido debemos aprender a satisfacer, tolerar y disfrutar las exigencias que nos impone la total dependencia del bebé.

Es importante que superemos los temores de dañar al bebé indefenso y aprender a cuidarle, protegerle, mimarle, acariciarle, hablarle, cantarle; para que, poco a poco, se vaya integrando al grupo familiar.

El cuerpo de la mujer súbitamente vuelve a cambiar: el 'abultamiento' en el vientre ha desaparecido, han aumentado los senos, ha quedado con menos o más kilos que antes de empezar la gestación.

Tanto ella como su pareja tendrán que hacer modificaciones en el esquema mental que sobre ellos mismos han elaborado.

Demos un repaso por el camino de la vinculación afectiva...



# El embarazo y el parto



La historia de vinculación afectiva empieza desde el mismo momento en que deseamos la incorporación de un nuevo ser en nuestra familia. De ahí la importancia de la conciencia y la responsabilidad activa desde los inicios.

Es ahí cuando surge en la imaginación, en el sueño, el bebé; cuando se piensa en su sexo, se habla de su nombre y de sus características; cuando se inicia la construcción del vínculo afectivo.

Hemos identificado ese proceso de inicio marcado en seis etapas (incluido el nacimiento):

Planeación del embarazo. No siempre un embarazo es planificado y esta etapa se vive de forma rápida. Otras es una historia larga y difícil.

Confirmación del embarazo. Este es un momento de gran importancia. Las ansiedades, las expectativas y las inquietudes se mezclan con la vida que se está haciendo presente.



Aceptación del embarazo. Este es uno de los momentos de mayor trascendencia para la vinculación afectiva. Cuando por distintas circunstancias se continúa una gestación no deseada, el vínculo con ese nuevo ser puede ser ambivalente (te quiero y no te quiero).

Percepción de los movimientos fetales. Hacia el segundo trimestre de la gestación, aunque hay mujeres que pasan toda la gestación o buena parte de ella sin percibir los movimientos del feto. Hay alegría por la certeza de que alguien existe en el vientre, o susto por su presencia. El bebé es toda una realidad y el vínculo se estrecha por lo tanto aún más.

Aceptación del feto como individuo. Con la percepción de los movimientos fetales viene la aceptación de que el feto es un ser con existencia propia que transitoriamente habita en el cuerpo de la mujer y por tanto hay que acariciar ese vientre que lo aloja, pensar en un nombre, un sitio, unos cuidados, una disposición a brindarle afecto, a mantener un diálogo interno con él. Esta es otra de las tareas que podemos compartir.

El nacimiento. Culmina la gestación y la mujer y el feto tienen que separarse. Es importante en este momento manejar los sentimientos de la mujer, pues el miedo a morir en el parto, a que el hijo/a vaya a tener alguna deformidad (temores generalizados de hombres y mujeres) sumado a circunstancias como el abandono afectivo, carencia de recursos económicos, maltrato por parte del personal de salud, pueden interferir en la formación del vínculo con el bebé. El papel del papá o la pareja es muy importante. Puede proporcionar estabilidad y seguridad con su presencia activa y respetuosa.

Llega el momento en que la mujer se acerca a una decisión sobre su experiencia del parto. La decisión sobre el parto toma forma cuando las señales del bebé son inminentes y la realidad del nacimiento se impone.

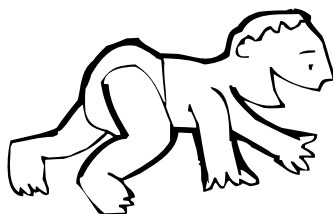


La madre decide tener a su bebé en un parto natural o recurre a la cesárea. Esto requiere comprensión y apoyo para trabajar con su bebé, de modo que el nacimiento se convierta en una experiencia compartida. En todo caso, es importante tener una información clara y directa sobre todas las implicaciones de un parto natural y uno inducido.

La oportunidad de compartir el nacimiento necesita ser facilitada desde el entorno que rodea a la madre: el padre, el personal sanitario, su familia y todo el personal de salud. En particular, el apoyo emocional del compañero y su presencia durante el parto y el alumbramiento se ha asociado con una menor necesidad de la gestante para recibir medicamentos analgésicos y con una experiencia de parto más positiva. Y, por supuesto, con una construcción de los vínculos afectivos más adecuada, involucrando, tanto a la mujer como al hombre inmediatamente con el bebé.

La continua presencia del hombre es, pues, necesaria y gratificante de dos modos: le sirve para mantener su propio vínculo con la compañera y le permite otra vivencia de nueva paternidad.

Por su parte la madre, que apenas acaba de dar a luz, atravesará por lo que se denomina el período sensible materno. Motivar y permitir la cercanía de madre y bebé en estos primeros instantes asegura el establecimiento de una relación que favorece el crecimiento emocional. La madre querrá tener a su bebé cerca después del nacimiento y la criatura necesitará reconocerla en un contacto íntimo y compartido también con el padre.



Así entonces, las primeras veinticuatro horas posteriores al parto son cruciales en la construcción y consolidación del vínculo afectivo entre el bebé y sus progenitores. Tomar al bebé y recibirlo en los brazos es un momento de gran trascendencia; es el instante del reconocimiento. Mirar, oler, tocar, acariciar al recién nacido, comenzar a conocer los ritmos y señales sobre sus necesidades a través del llanto, sentir la capacidad y el placer de satisfacerlos, todo ello genera las conductas de apego, las cuales sirven de base a las futuras relaciones interpersonales para todos los seres humanos.

Cuando existen otros/as hijos/as ya en el seno de la familia, éstos tienen que ceder su lugar para que sea el más pequeño/a quien reciba mayores cuidados; en estos casos es común que se presenten crisis, manifestadas en comportamientos regresivos (orinarse en la cama, chupar dedo, tener pesadillas nocturnas, no querer ir al colegio), los cuales suelen ser de carácter transitorio.

Por ello, es muy importante tener presente si existen hermanos o hermanas o hijos/as previos de alguno o ambos miembros de la pareja, con el fin de trabajar en favor de unas relaciones que contribuyan al desarrollo del nuevo ser y a su integración armónica a la familia.

También es importante el apoyo de otras personas cercanas.





## Factores de riesgo para la construcción adecuada del vínculo afectivo

### Comportamientos de riesgo de la pareja

- Gestación no aceptada.
- Gestación y/o parto complicados.
- Dificultades en la relación de pareja.
- Abandono de la madre por parte de la pareja y/o de la familia de origen.
- Duelo o pérdidas recientes.
- Maltrato físico o moral.
- Enfermedad mental.
- Alcoholismo o drogadicción.
- Separación neonatal.
- Separación durante los seis primeros meses de vida del niño.
- Enfermedad de la madre durante el primer año de vida del niño.
- Amenaza o despido laboral por causa de la procreación.
- Maltrato de parte de los prestadores de servicios de salud.
- Carencia de recursos económicos.

### Comportamientos de riesgo materno

- Dificultades permanentes en la relación con la madre.
- Preocupación excesiva por la apariencia física.
- Búsqueda de la gestación para lograr ganancias personales.
- 'Enconamiento' o ensañamiento emocional con alguien.
- Falta de reacción a los movimientos fetales.
- Ausencia de diálogo interno con el hijo o hija por nacer.
- Ausencia de preparativos para el nacimiento del bebé.
- Fluctuaciones excesivas del humor.
- Exacerbación de quejas somáticas.



## Comportamientos de riesgo paterno

- Dificultades permanentes en la relación con la madre.
- Deseo de ser lo menos parecido al propio padre.
- Abandono físico, emocional, económico a la mujer.
- Escape del hombre en el trabajo, alcohol, drogas.
- Búsqueda de relaciones afectivas fuera de la pareja.

La vinculación afectiva temprana con el padre es de vital importancia para la criatura, pues marcará su futuro, su relación consigo misma, su relación con otros seres humanos, con la naturaleza, le dará la capacidad para trabajar y también para disfrutar y para asumir actitudes de cuidado frente a lo que le rodea.

El arte de la paternidad empieza desde el primer deseo, no es por casualidad lo que ocurre después en la vida de la criatura, ni la relación que podamos tener. Es necesario leer, reflexionar y entrenarnos para una de las más bellas y difíciles empresas que la vida nos puede traer.



# Vínculo con el padre durante la gestación

Así como la placenta es el lugar de encuentro del hijo y la madre en lo físico y fisiológico, la madre juega el papel para el niño de ser lugar de encuentro y de mediadora entre el mundo exterior y su mundo interior en la estructuración y organización de la vida psíquica.

De allí la importancia dada a la estimulación intrauterina y a que la madre facilite el contacto del hijo que lleva en su interior con los estímulos provenientes de las personas y del medio ambiente que lo rodea y en especial con el padre, su tacto y su voz los reconocerá el bebé como distinta e inconfundible y le facilitará vincularse con él.

Hay padres que creen que no es importante apuntarse a las clases de relajación y de preparación al parto. Lo cierto es que no es así.

Los papás deberían acudir junto con la mamá a las clases de preparación al parto, porque no sólo te enseñan a respirar, sino que te aportan la tranquilidad mental que necesitas en ese momento. Y eso lo debe compartir el padre también. De eso depende ser una molestia o una ayuda en el parto.

Además, en las clases de preparación al parto, explican la evolución del bebé en el embarazo y cómo se van produciendo esos cambios tan bruscos en el cuerpo de la mujer.



# Adopción y acogimiento

Lo principal es que los niños y las niñas necesitan que alguien les críe, les cuide y les eduque. Nuestra necesidad de “ser padres” se subordina a eso. Si lo olvidamos, el resultado puede ser tan poco sano como los que obtienen las parejas que deciden concebir a una criatura para “revitalizar la vida de pareja”.

Cuando una pareja decide adoptar o acoger está llevando a cabo una de las empresas más loables que nadie pueda hacer. No es la obligación de criar a un ser humano que quise traer al mundo, sino el amor que se despliega con quien más puede necesitarlo.

Sin complejos. No existen cuidadores de segunda.

Las características concretas de la llegada a la familia de los niños y niñas adoptadas hacen que sea importante formarse para prevenir los conflictos que puedan surgir, sobre todo en la adolescencia.



Enlaces Adopción

<http://www.coraenlared.org/contenidos/informacion.php>

[Http://www.coraenlared.org/ecai/index.php](http://www.coraenlared.org/ecai/index.php)

Ministerio de Justicia - Adopción

# Infancia

Los cuidados que una criatura necesita para su supervivencia, crecimiento y buen desarrollo son: alimentación, higiene, promoción de su salud, atención, cariño, juego, vigilancia y compañía.

Son tareas a compartir. Las que implican un horario preciso o no deben ser olvidadas se pueden ir registrando en una agenda que nos facilite saber qué hay que hacer le toque a quien le toque.

○	- Pedir cita para vacuna ✓
○	- comprar pañales ✓
○	- escuela de familia (Viernes 8,30)
○	- buscar canguro para el Viernes
○	
○	

Ahora veremos algunos apuntes sobre higiene, lactancia, vacunas y la importancia del juego y la estimulación. Nos pueden animar a formarnos con más profundidad y a mantener el contacto necesario con los/las profesionales que se dedican a la salud y la educación, y a compartir con amistades y familia los hallazgos y dudas en el proceso de crianza.

# Higiene y cuidados generales

## EN LOS PRIMEROS DÍAS

- Controles de salud: Antes de los 7 días de vida es necesario realizar la prueba del talón. En adelante, seguir las recomendaciones del Centro de salud.
- Curar el cordón umbilical durante los primeros días, hasta que se le caiga.
- El baño es un momento relajante. Cuidado con la temperatura del agua. Hay que secar bien y abrigar. Así evitamos infecciones y resfriados.



Evitar la ropa sintética. Mejor los tejidos naturales.

- Puede ser un buen momento para dejar el tabaco o fumar menos, de manera que no le afecte a tu criatura.
- Es mejor acostar al niño o a la niña boca arriba y sin almohada.
- En el coche seguir las normas para la seguridad de bebé incluso en desplazamientos cortos.

## LA LACTANCIA

- En la alimentación, es importante que tengamos en cuenta que la leche materna es el alimento natural durante los 6 primeros meses de vida de modo exclusivo y como complemento a otros alimentos los primeros años de vida.
- Es muy nutritiva y fácil de digerir, defiende de las infecciones, y protege de muchas enfermedades, facilita el desarrollo y es cómoda, ecológica y gratuita.
- Dar de mamar procura a la madre una mejor recuperación del parto y la protege de enfermedades, además hace que madre y bebé se sientan especialmente unidos.
- La valoración de la lactancia no debe ser utilizada para mantener a la mujer en casa "con la pata quebrada". La pareja y el centro de trabajo deben facilitarle la compatibilidad con sus actividades.

<http://www.laligadelaleche.es>

<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>

- A medida que nuestra criatura vaya creciendo, aparecerán otros eventos a nivel de salud: vacunas, salud buco dental, alimentación, aprendizaje de los autocuidados de higiene. La Asociación Española de Pediatría tiene un apartado para padres en su web con consejos muy útiles referidos a cada edad. Además cuentas con el apoyo del personal de tu centro de salud.

<http://www.aeped.es/infofamilia/recomedad.htm>



# Juego y convivencia social



Por convivencia entendemos la capacidad de vivir juntos, respetándonos y consensuando unas normas básicas.

Para conseguirlo es preciso adquirir habilidades para saber relacionarnos con las otras personas.

El juego en la infancia es un excelente recurso para aprender a convivir con los otros porque contiene diversión y afectividad.

A través del juego, el niño/a explora su puesto en el mundo, sus relaciones con los demás, las formas de comportamiento que son aceptables y las que no lo son, fomenta su creatividad, su imaginación, su tolerancia, su vida emocional,...

Conoce también a los otros niños/as, los valora, los acepta o los rechaza y los otros niños/as lo conocen a él o a ella.

# Él mismo, ella misma



Educar es una palabra amplia, que puede entenderse de muchas maneras: dirigir, guiar, acompañar, disciplinar...

En el inicio la dependencia para muchos aspectos del bebé, hace que tomemos muchas decisiones por él y que parezca que tiene poco criterio: “es sólo un bebé...”

Nada más lejos de la realidad. Las criaturas recién nacidas tienen una capacidad de percibir sus propias necesidades mayor que la de las personas adultas condicionadas por los usos y normas sociales.

Aprender a leer sus demandas sin dar por supuesto que sabemos todo lo que le pasa es una actitud respetuosa.

Entonces, a la hora de educar, es prioritario que haya un espacio para lo que el niño y la niña sienten, para su propia regulación. Si hacemos de ellos/as un niño o niña “muy buenísimo e hipercorrecta”, puede ser que haya sido una brillante labor de “domesticación” a costa de una pobre realización personal.

El equilibrio entre el respeto a sus necesidades y tendencias, y el aporte de habilidades para relacionarse, comunicarse, y resolver los conflictos de forma sana, es el arte que podríamos llamar EDUCACIÓN.

# Preadolescencia y adolescencia

En la evolución de la persona uno de los cambios más significativos es el de la adolescencia. Es un tiempo que se caracteriza por:

- Cambios físicos importantes
- Cambios cognitivos
- Búsqueda de sensaciones
- Inestabilidad emocional
- Tarea evolutiva crítica: construcción de la propia identidad
- Influencia decisiva del grupo de iguales
- Aparición de la “moral autónoma”

La transformación que acontece en este periodo debe ser mirada desde el recuerdo de nuestra propia adolescencia. Cuando se nos olvida, miramos a nuestros hijos e hijas como a personas extrañas, enfermas o malintencionadas.

Es necesario entender que es un proceso natural que quizás necesite de algunos cambios también en nuestra forma de relacionarnos.

La incompreensión, el miedo, la burla o la distancia son malos compañeros de camino. La inestabilidad emocional, que se manifiesta en rebeldía, los cambios físicos que pueden ir acompañados de complejos y retraimiento, la conexión con sus amigos y amigas que introducen un nuevo código de normas, y la necesidad de autonomía, parecen, en ocasiones, que rompen con la estabilidad familiar.

En este “rehacerse” se definen, a veces, por oposición. Somos las personas adultas las que, con una mirada amplia, entendemos que es un proceso natural que no va “contra” nosotras.

Antes de PRE - OCUPARNOS por sus malas compañías, apatías, los riesgos en la sexualidad o los consumos de drogas, hemos de comenzar por OCUPARNOS:

Si anteriormente hemos mantenido el vínculo, éste no se romperá tan fácilmente, aunque lo parezca. La cercanía, la paciencia, la claridad en la comunicación y las normas, la afectividad, y otras actitudes y prácticas que hemos desarrollado durante la infancia seguirán dando ahora sus frutos.

Valorando y reconociendo el proceso que llevamos (que es mucho) con serenidad, con racionalidad y mucho amor, podemos tener en cuenta las siguientes claves:

-Todo lo que hacen y lo que les pasa, debe ser leído primero en CLAVE EVOLUTIVA y, después, si acaso, como problema, pero no al revés.



- No es, necesariamente, un periodo de enfrentamiento. Ahora prueban sus capacidades y sus límites. Así descubren quizás también algunos de nuestros defectos, incoherencias y debilidades. Dejan de pensar que somos sus héroes. No importa, en realidad, no somos héroes, sino personas también en crecimiento. Y merecemos el mismo respeto que damos.

- Si confiaron y contaron con nosotros en la infancia pueden seguir haciéndolo ahora mientras estemos disponibles. Pueden poner resistencia a hablar de amistades, sexualidad o drogas. Es natural. Por nuestra parte es importante equilibrar el respeto a su iniciativa, con nuestra responsabilidad de transmitirles la información que necesitan.

- La claridad de los límites es crucial. Apelamos a su responsabilidad en una medida, sin dejarle a ellos y ellas todo el trabajo de autorregularse.

- La pareja, o las personas que nos ocupamos de la educación, tenemos que dialogar y estar de acuerdo en la forma de actuar en todo momento. La autoridad es compartida. También el afecto. En caso de problemas de la pareja o de separación, hay que resolver los conflictos en otros escenarios. Los chicos y chicas adolescentes no tienen la culpa.

- A pesar de los conflictos puntuales, se puede vivir una adolescencia normalizada. Quizás necesite que prestemos una atención especial: como en la primera infancia, llegan a un mundo con escenarios nuevos y, en ocasiones, con poca conciencia de los riesgos. Casi todo vale, menos ausentarnos.



# ENLACES DE INTERÉS

[www.ahige.org](http://www.ahige.org)

[www.espacioinfancia.com](http://www.espacioinfancia.com)

[www.igualeseintransferibles.org](http://www.igualeseintransferibles.org)

[www.hombresigualdad.com](http://www.hombresigualdad.com)

[www.coraenlared.org](http://www.coraenlared.org)

[www.mjusticia.es](http://www.mjusticia.es) (áreas temáticas menores adopción)

[www.aeped.es/infofamilia/index.htm](http://www.aeped.es/infofamilia/index.htm)

[www.siemprevacunados.org/es/vacunas\\_ninos.htm](http://www.siemprevacunados.org/es/vacunas_ninos.htm)

[www.facua.org/es/guias/guia92.pdf](http://www.facua.org/es/guias/guia92.pdf)

[www.all-together.org/es](http://www.all-together.org/es)



## Las actividades de AHIGE

### Grupos de Hombres:

Son espacios para la reflexión en común sobre la identidad masculina y las alternativas posibles al modelo tradicional de ser hombre.

### Cursos Talleres:

Género, igualdad y masculinidad, Relaciones inter-género, Inteligencia emocional y autoestima para hombres, Paternidad...

### Intervención con hombres:

Programa Gandhi, Homo Circus.

### Intervención con jóvenes y niños/as:

Proyecto IGUALARIA, Proyecto IgualES, Igualitaria: “una red sin fronteras”, Talleres sobre Igualdad y roles sociales de género en colegios de primaria, Encuentros Jóvenes.

### Co-responsabilidad:

Proyecto CO-RESPONDE

### Violencia de Género:

Proyecto “Vivamos sin violencia - el silencio nos hace cómplices”

### Encuentros:

Encuentro anual de hombres y mujeres por la Igualdad, Encuentros de hombres, Espacio “Diálogos”

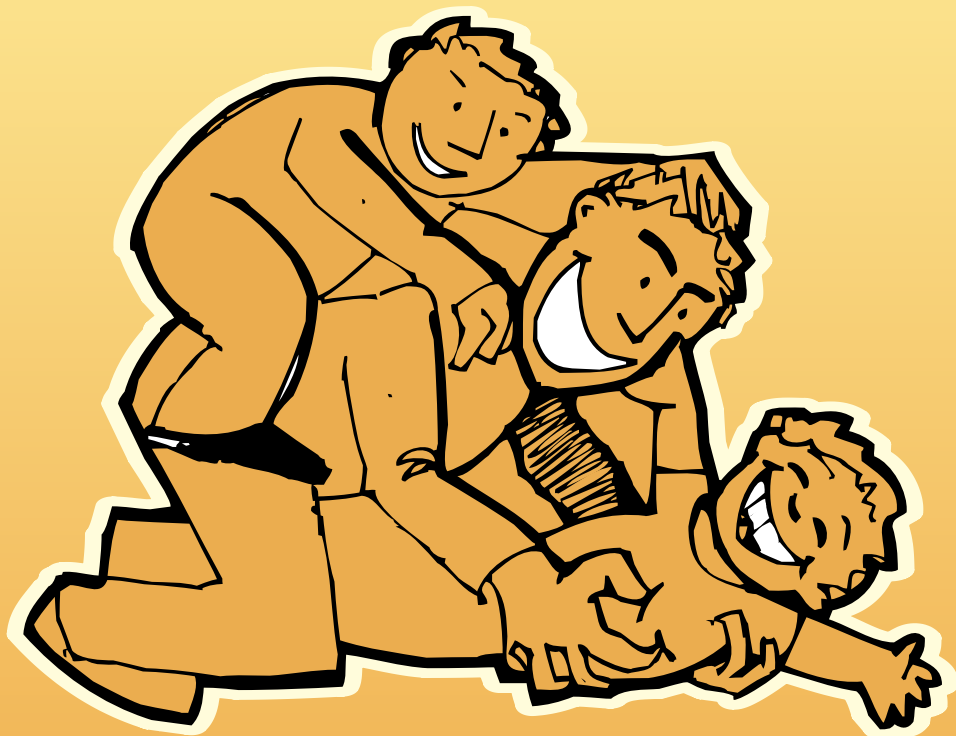
### Espacios WEB en la red de Internet:

Página institucional de AHIGE, Revista Hombres Igualitarios, Revista Orfeu (versión en pdf), IGUALARIA, IgualES, Igualitaria “una red sin fronteras”, ¡Hombre acércate a la Salud!, CO-RESPONDE, Vivamos sin violencia - el silencio nos hace cómplices.

### Curso Virtual:

“Intervención con Hombres desde la Perspectiva de Género”





Financiado por:

