

Coeducar en familia

Guía para madres y padres que quieren educar en igualdad



Save the Children

Esta guía ha sido elaborada por la Dirección de Incidencia Social y Política de Save the Children en base a una guía de Irene García Rubio y Marta Monasterio Martín, comunicadoras y educadoras.



Coeducar en familia

Coordinación:

Paloma García Berrocal

Ilustraciones:

Íñigo Navarro Dávila

Arte y maquetación:

Óscar Naranjo Galván

Edita:

Save the Children España
Octubre_2021

Índice

5	Introducción
9	1. Estereotipos de género
19	2. Cuidados y corresponsabilidad
25	3. Resolución de conflictos y participación
33	4. Cuerpo y sexualidad
43	5. Violencia de género
54	Glosario



Introducción

¿Por qué esta guía?

Hoy en día aspiramos a construir una sociedad igualitaria, libre de desigualdades de género. Aunque podemos celebrar que hemos avanzado en la igualdad entre mujeres, hombres y personas con otras identidades de género, **todavía nos queda mucho por recorrer**. Para caminar por esta senda, te proponemos poner en práctica la coeducación.

¿Qué es la educación en igualdad o coeducación? Coeducar es acercarse a la educación con una mirada sensible a la diversidad humana. **Es educar a niñas, niños y adolescentes siendo conscientes de las desigualdades** que viven y actuar con el objetivo de eliminar estereotipos o ideas preconcebidas sobre cómo deben ser en función de su sexo. Y es que, aun en su día a día, niñas y niños reciben mensajes diferenciados y desiguales, lo que hace que se perpetúen las discriminaciones de género.

Para practicar la coeducación en casa necesitas motivación y constancia. Para ayudarte a conseguirlo en esta guía te damos pistas, claves y algo de formación para que puedas incorporar la coeducación en familia y en la forma de educar a tus hijas e hijos.

La guía **Coeducar en familia** está organizada en cinco apartados, que abordan cinco grandes ámbitos de la educación en igualdad: la transmisión de estereotipos de género, la corresponsabilidad de los trabajos de cuidados, la resolución de conflictos y participación, el cuerpo y la sexualidad, y la violencia de género.

En cada uno de los capítulos encontrarás ejemplos de situaciones cotidianas que nos ayudan a reflexionar sobre cómo se cuela el sexismo en la educación con nuestras hijas e hijos. Son escenas habituales que plantean diferentes formas de actuación y te animan a buscar tu propio camino. A partir de estas situaciones te ofrecemos claves y conceptos que te pueden ayudar en tu práctica educativa como madre, padre, o persona adulta de referencia.

Te animamos a leer estas páginas en soledad o en compañía, a desmenuzar su contenido, a discutirlo. Coeducar es un camino y solo hay que echarse a andar. Para empezar, te ofrecemos algunas claves a tener en cuenta.

4 claves

1. La importancia de tener referentes coeducativos

Para empezar, ten en cuenta una cosa: somos figuras de referencia para niñas, niños y adolescentes. Nuestro comportamiento les enseña muchas cosas. No solo a través de lo que les decimos, sino también a través de lo que hacemos y lo que dejamos de hacer. La educación en igualdad no se aprende desde el discurso, **se aprende viviéndola.**

La familia es el **primer factor de socialización del género.** Es importante que demos ejemplo, y que como padres y madres nos involucremos en las tareas por igual (aunque no siempre es fácil y a día de hoy, aun recaen mayoritariamente en la mujer). Si quieres que tu hijo se implique en las tareas de cuidados, tiene que ver a los hombres referentes de su entorno desempeñando estas actividades. Si quieres que tu hija sepa que tiene derecho a tener una vida libre y en igualdad tiene que ser tratada con el mismo respeto y en las mismas condiciones que sus hermanos. Además, tiene que ver esa libertad y respeto en sus mujeres mayores de referencia.

2. Mirar la realidad con ojos críticos

¿Qué hacer cuando nuestras hijas e hijos se enfrentan a cosas (juguetes, películas, comentarios, etc.) que no encajan con nuestra visión de mundo? No se trata de prohibirlos ni de evitarles los mensajes discriminatorios. **Se trata de enseñarles a descifrar los mensajes que reciben y ser capaces de analizarlos críticamente.**

Lo importante es que dialogues, que busques una conversación fluida, que pongas en marcha la creatividad y el humor. No des un sermón o hables desde el prejuicio. Interésate por las cosas que les gustan y ayúdales a hacerse preguntas. Dales herramientas para entender su mundo y que puedan elegir su propio camino **en libertad y con autonomía.**

3. Lo que no se nombra, no existe

Desde que nacemos, el lenguaje es un vehículo que nos conecta con el mundo. La manera en la que hablamos a nuestras hijas e hijos, aquello que nombramos o no, y las palabras que utilizamos, van a marcar su manera de entender la realidad que les rodea. Más aún, esta realidad también la construyen a través del lenguaje.

Generalmente utilizamos el masculino de manera genérica, pero para educar a las niñas, niños y adolescentes en igualdad, **hay que apostar por un lenguaje inclusivo**, que reconozca a las niñas y los niños con el objetivo de visibilizar la riqueza de la diversidad humana.

4. Crear modelos deseables

Promover la igualdad a través de propuestas y modelos deseables es mucho más eficaz que quedarnos simplemente en la crítica. Podemos mostrar modelos de feminidad, de masculinidad o de relaciones personales que vayan más allá de los estrechos márgenes en los que nos encierran los estereotipos de género. **Busca esos modelos en personas cercanas, en la cultura o en la historia, para ofrecer alternativas y una mayor diversidad**, tanto para las niñas como para los niños.

Si has empezado a leer y crees que coeducar hoy en día es misión imposible, no te preocupes, sigue leyendo. Todo esto es un trabajo del día a día: no hay fórmulas mágicas, pero sí muchos ingredientes para ir creando diferentes recetas. Como ocurre con cualquier otro aspecto de la educación, se trata de ir probando. Algunas veces acertaremos y otras no, pero no pasa nada por equivocarse o rectificar.

Así que sé indulgente contigo, riéte de tus errores y disfruta con el camino!



1.- Estereotipos de género

Un niño se cae al suelo en la calle, llora y su madre le anima diciendo: “Vamos, campeón, arriba, que no pasa nada”. En el mismo parque, una niña se cae al suelo, llora y su madre le anima diciendo: “Ay, chiquitita, te has hecho daño, pobrecita, ven aquí, corazón”.

En numerosas ocasiones **transmitimos modelos de género casi sin darnos cuenta**. Algo tan sencillo y habitual como socorrer a tu hijo cuando se ha caído al suelo es un ejemplo de cómo todavía tratamos diferente a niñas y niños. ¿Quién no ha protagonizado una escena similar a la de la viñeta? Tenemos tan arraigados los modelos masculinos y femeninos que casi ni nos sorprende. Pero vale la pena pararse y preguntarse: ¿por qué al niño no se le dice «pobrecito»? ¿Por qué no se le deja llorar a gusto en los brazos de su padre? Y a la niña, ¿por qué no se le dice «campeona, venga, que eres muy fuerte, no ha pasado nada»?

Tal y como ocurre en esta escena, las ideas preconcebidas que tenemos de los niños corresponden con la de los adultos varones: no deben mostrar debilidad sino entereza, fuerza, resolución. No es solo que los hombres no puedan llorar en público, es que, a los niños pequeñitos, de manera más o menos explícita, también se les coarta la expresión de tristeza o dolor.

De las niñas, por otro lado, se espera que sean sensibles, delicadas, incluso frágiles, y para ello reciben mensajes acordes desde sus familias, en la escuela, en los dibujos animados. ¿Acaso no es habitual ver cuentos –igual que relatos de adultos– donde ellas son delicadas, pasivas, incluso débiles?

Todos estas ideas preconcebidas calan en la infancia crecen asimilando las creencias y mandatos de género que la sociedad les trasmite y creando expectativas bien diferenciadas de lo que se supone que deben ser y hacer en función de su sexo. Relegando a las niñas una posición de subordinación y pasividad.

En una tienda de ropa infantil. Sección de niñas: todo es rosa, con volantitos, lazos, brillante, con unicornios. Sección de niños: todo es de colores fríos (azul, verde, marrón), con dinosaurios, coches o superhéroes.

Muchas tiendas de ropa, así como jugueterías, muestran mensajes diferenciados (y desiguales) que desde el mundo adulto enviamos a la infancia. Hoy en día es complicado poder comprar ropa a un niño de cinco años con dibujos de flores, de árboles, pájaros, hadas, corazones, mariposas, etc. La lista de todo lo que le gusta a un niño de cinco años es interminable y, sin embargo, parte de la industria textil se ciñe a unas pocas imágenes: coches, dinosaurios, superhéroes, pelotas y, en el mejor de los casos, planetas, con colores oscuros y fuertes. No aparece la fantasía, los tonos suaves o aquello que pueda recordarnos a algo supuestamente relacionado con lo femenino.

Las niñas, por su parte, reciben todo aquello que a los chicos les está prohibido. Desde el chándal, pasando por abrigos, pijamas o sudaderas repletos de brillantes, volantes, colores rosas, violetas y pastel. En muchos casos la ropa de niña tiene hasta un patrón entallado en la cadera que emula las curvas que les crecerán dentro de unos años. Se fomenta la fantasía y también la estética. Mientras la ropa de ellos funcional y cómoda, la de ellas suele ser bonita y servir para estar guapa y suele ser más incómoda.

Y es que la publicidad se lleva muy bien con una visión sexista de lo que es ser niña o niño. Aquí vale la pena pararse y pensar: ¿qué mensajes enviamos a la infancia? ¿Influye la publicidad o la moda en promover unas actitudes y limitar otras, o en valorar unos deseos y censurar otros? ¿Qué interpreta una niña de 11 años cuando para comprar un chándal verde oscuro tiene que irse a la sección de niños? ¿Es un hecho aislado o tiene que ver con toda una serie de mensajes que, desde otros canales, refuerzan estos modelos de rosa y azul?

En el patio del instituto, un chico lee cómics en un rincón. Un grupo de chicos le insulta (“rarito”, “maricón”). Una chica va con ropa holgada y camiseta ancha de un grupo musical y un grupo de chicas dice: “Mira, ahí va el marimacho”.

Esta imagen no está sacada del pasado. Es algo que podría ocurrir en cualquier instituto de educación secundaria. No encajar en el modelo de feminidad o masculinidad, es decir, en lo que se supone que debe ser una mujer o un hombre de verdad, todavía hoy tiene consecuencias. Insultos homófonos y sexistas, comentarios denigrantes sobre su aspecto o burlas, son el día a día de niñas, niños y adolescentes que no se ajustan a los estereotipos.

Cuando vemos que a niños y adolescentes se les margina o insulta porque no les gusta el fútbol o las peleas, presenciamos la cara más visible de una realidad: seguir el modelo de masculinidad establecido es el horizonte para poder encajar en esta sociedad. Se trata de un modelo tan cerrado que incluso que a un chico le guste la poesía o las plantas puede parecer un signo de feminidad, lo que algunos entienden como debilidad y se utiliza como excusa para insultar o discriminar.

Por su parte, el precio que pagan las chicas que no siguen el modelo de feminidad también tiene que ver con su sexualidad: reciben insultos sobre su cuerpo y/o sobre sus supuestos gustos sexuales.

Las preguntas que deberíamos hacernos en este punto tienen que ver con **qué significa ser hombre o mujer**. ¿Hay una sola forma de serlo? ¿Hay más opciones a parte de esas dos? ¿Cómo educamos a nuestras hijas e hijos para que crezcan libres de ataduras, respetando –y disfrutando– de la diversidad humana?

Más allá de un mundo dividido en rosa y azul

El trato desigual y diferente a niñas y niños, mujeres y hombres, se sigue reproduciendo, hoy en día, por múltiples canales. Hay muchos ejemplos cotidianos, algunos muy evidentes (como la publicidad), y otros más sutiles (como la manera que tenemos de hablar a la infancia). Ellos son campeones, y ellas son delicadas, ellos son superhéroes y ellas princesas, etc. El mundo en azul y en rosa transmite una infinidad de estereotipos, mandatos de género que las personas deben seguir para encajar en lo que se considera que debe ser un chico o una chica. Y, además, genera mucho sufrimiento a niñas, niños, adolescentes y personas adultas. Pero la realidad no es así, **nuestra diversidad humana es mucho más rica y compleja.**

La mayoría de la publicidad, los cuentos, las películas y las series, la moda, los medios de comunicación, etc. nos muestran cómo tenemos que comportarnos y qué aspecto debemos tener para ser mujeres y hombres. Son lo que llamamos canales de socialización de género. La buena noticia es que todo esto de ser mujer y hombre (entendido como modelos cerrados llenos de estereotipos) es aprendido. Y como tal, se puede desaprender, cambiar, transformar. De hecho, nunca ha dejado de evolucionar, cambia en el tiempo y el lugar. Así que ¡manos a la obra!

¿Qué podemos hacer en casa?

Los estereotipos de género son algo tan arraigado en nuestra sociedad que intentar superarlos nos puede parecer una lucha de David contra Goliat. Pero como familias tenemos mucho que ofrecer y aportar. No podemos acabar con el machismo de un plumazo, pero sí podemos ofrecer otros modelos y **educar en el disfrute de la diversidad.**

1. Cine y cuentacuentos en familia

El cine, las series, los cuentos o las novelas son herramientas estupendas para disfrutar en familia que nos puede servir, además, para educar a nuestras hijas e hijos. Con el cine y la literatura lo pasamos bien y a la vez transmitimos valores, experimentamos emociones y vivenciamos la resolución de conflictos. Además, estos relatos nos pueden ayudar a romper con los estereotipos de género, superarlos, ampliar la mirada, ofrecer otras formas de ser, reforzar las propias identidades...

¿Que tu hija quiere ver Blancanieves de manera compulsiva? ¡Estupendo! No hay nada de malo. Pero luego ofrécele otros cuentos y películas de chicas y chicos que no tengan nada que ver con Blancanieves, historias de astronautas o piratas. ¿Que tu hijo está obsesionado con Spiderman? ¡Normal! ¡Es que ser un superhéroe es muy divertido! Pero invítale también a conocer otras historias y personajes.

CLAVES

- Disfrutar de tiempo de calidad junto a tus hijas e hijos para ver películas, series, leer cuentos y libros.
- Compartir con niñas y niños sus películas y cuentos preferidos. Aunque no nos parezcan los más educativos, es bueno reconocer sus gustos. Y podemos hacer un coloquio después de verlos.
- Ofrecer películas, series, cuentos y libros diferentes, que muestren la diversidad y personajes y relaciones de igualdad.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

Niñas protagonistas que son algo más que princesas, chicos que no quieren luchar, seres que no son como los demás, etc. Ofrecer una variedad de referentes amplía la imaginación y las posibilidades de nuestras hijas e hijos. Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones:

- ***Mi vecino Totoro***, película de Hayao Miyazaki. Dos hermanas se mudan con su padre a una casa en el campo para estar cerca de su madre convaleciente, y descubren las criaturas mágicas del bosque.
- ***Ferdinand***, película de Carlos Saldanha. Narra las aventuras de un toro pacifista que no quiere luchar ni embestir.
- ***Rosa Caramelo***, cuento de Adela Turín. La historia de una elefanta que se rebela contra la desigualdad.
- ***Monstruo Rosa***, cuento de Olga de Dios. Monstruo Rosa es diferente desde que nació, pero el mundo no tiene porqué ser gris.
- ***El jardín curioso***, cuento de Peter Brown. En una ciudad gris, un niño descubre un jardín. Aprende a cuidarlo y pronto el jardín irá extendiéndose por la ciudad...

- **Oliver Button es una nena**, cuento de Tomie de Paola. A Oliver Button le llamaban nena, porque no le gustaba hacer las cosas que hacían los demás chicos.
- **Un cuento propio**, de Pandora Mirabilia y Camila Monasterio. Colección de audiocuentos que ficciona la vida de mujeres reales que la historia no suele visibilizar.
- **Al final**, cuento de Miguel Brieva y Silvia Nanclares. Las aventuras de una niña que olvida las llaves de casa y emprende un viaje fantástico.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

Héroes más allá de los estereotipos, niñas aventureras y amistades entre chicas y chicos son algunas de las historias que te podrás encontrar en estas recomendaciones:

- **Enola Holmes**, película de misterio y aventura protagonizada por una niña detective dirigida por Harry Bradbeer y basada en los libros de Nancy Springer.
- **Matilda**, novela de Roald Dahl, también convertida en película. La historia de una niña distinta, con una inteligencia extraordinaria.
- **Hilda**, serie de dibujos de Luke Pearson. Una niña de pelo azul que vive con su madre en una casita en un bosque tiene numerosas aventuras.
- **El viaje de Chihiro**, de Hayao Miyazaki. Una niña viaja a un mundo mágico para rescatar a sus padres, y cuenta con la ayuda de un niño mago.
- **Héroes en zapatillas**, de Pandora Mirabilia y Camila Monasterio. Disco de audiocuentos que imaginan otra forma de ser chicos.
- **El chico**, película de Charles Chaplin. Un vagabundo encuentra a un niño abandonado, lo adopta y le cuida.
- **Canta**, película de Garth Jennings. El dueño de un teatro en crisis lanza un concurso musical, al que se apunta un variopinto grupo de personajes.
- **El poder de los chicos**, de Ritxar Bacete. Retos, preguntas y respuestas para que los niños puedan crecer libres de las ataduras, estereotipos y condicionamientos que los hacen menos felices y capaces.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

Películas, cómics y narrativa juvenil son una estupenda manera de ofrecer modelos diversos a nuestras hijas e hijos. Aquí te proponemos algunos:

- **Billy Elliot (Quiero bailar)**, película de Stephen Daldry que narra la historia de un niño al que le gusta bailar, pero se topa con la oposición de su padre.
- **Quiero ser como Beckham**, película de Gurinder Chadha. Jesminder contradice las normas de su familia y se apunta a un equipo de fútbol, su verdadera pasión.
- **Cómo se hace una chica**, libro de Caitlin Moran. La historia de una adolescente que aprende a desenvolverse en un mundo de hombres, contada con mucho humor.
- **Balada de una nariz rota**, libro de Arne Svingen. La vida de un niño que vive con su madre en un piso de protección oficial, sueña con cantar ópera y con dejar de ocultarse ante el mundo.
- **Persépolis**, cómic de Marjane Satrapi. Los acontecimientos de la historia de Irán se entretajan con la vida de una niña y luego adolescente, que se rebela contra las imposiciones.
- **El diario secreto de Adrian Mole**, novela de Sue Townsend. Clásico de la literatura juvenil, cuenta el día a día de un adolescente y sus avatares cotidianos con mucho humor.
- **Los juegos del hambre**, libros de Suzanne Collins adaptados al cine por Gary Ross. Una chica participa en unos juegos por la supervivencia y desafía a un sistema injusto.

2. Juega y disfrázate

El juego es fundamental en la educación de niñas y niños. El mejor regalo que podemos hacerles para que sean felices es fomentar su juego, ofrecerles diferentes entretenimientos, dejarles jugar a su aire o con amigos y amigas. También, claro que sí, ¡jugar, disfrazarnos y bailar con ellas y ellos! Con el juego, peques y adolescentes experimentan sus límites, vivencian emociones, practican diferentes habilidades y capacidades. No hay un vehículo mejor para educar en igualdad que jugar, jugar y jugar sin limitaciones por sexo.

CLAVES

- Disfrutar de tiempo junto a tus hijas e hijos para jugar.
- Ofrecer juegos y disfraces diversos a niñas y niños independientemente de su sexo.
- Respetar sus gustos y dar rienda suelta al deseo, desde el reconocimiento y la valoración.
- Nunca regañar o infravalorar a una niña o un niño por los juegos que le gusten o los disfraces que se ponga.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

En esta edad es especialmente importante ofrecerles todo tipo de juegos, ya que están abiertas al mundo y no tienen prejuicios. Por ejemplo, un niño pequeño, cuando ve una cocinita, no piensa «esto es de niñas», simplemente se pone a jugar y disfruta, porque es un juego muy divertido. Lo mismo cuando ve un tutú o disfraz de bailarina. Si un niño tiene esos objetos a mano, es muy probable que juegue con ellos. Más aún si en su casa se juega con él y se ve con buenos ojos que lo haga.

¿Ideas de juegos? Puzzles, cocinitas, fútbol, construcciones, bebés, médicos, escuela, coches... ¿Ideas de disfraces? Animales, princesa, bombero, deportista, monstruo, bruja, superhéroe... Como ves, la lista es interminable.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

La receta y la clave en esta época es la misma que en la franja anterior. A estas edades, sin embargo, es probable que ya niñas y niños se cohíban y dejen de hacer cosas que antes les gustaba porque, consciente o inconscientemente, crean que eso no es para ellos, que hay cosas que «son de niños o de niñas». Por ejemplo, el niño al que le encantaba llevar tutú con cinco años es probable que ahora, con seis o siete, se lo ponga solo en casa y cada vez menos.

¿Qué hacemos en estos casos? Lo mismo que antes: respetar sus decisiones y gustos, no juzgarles. Tanto si deciden hacer lo que se supone que se corresponde con su sexo como si les gusta jugar con otras cosas, lo importante es valorarles. Y mientras tanto podemos seguir ofreciéndoles todo tipo de alternativas y dedicarles tiempo. Podemos buscar juegos adaptados a su edad

que fomenten diferentes habilidades independientemente de su sexo: lógica, destreza, memoria, cuidados de otras personas, construcción, belleza o autocuidado, manualidades, deporte, etc.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

En la adolescencia parece que chicas y chicos ya han elegido su propio camino. Pero todavía hay muchas oportunidades para jugar con ellas y con ellos, para proponerles actividades estimulantes y valorar sus gustos. Cada día es una oportunidad para poner en práctica todo lo que contamos en este capítulo. Prueba a jugar en familia a juegos de mesa, o incluso a videojuegos que estimulen habilidades como la destreza, el deporte, el ingenio, etc.

Abrir el abanico de los juegos también consiste en valorar la diversidad, reforzarlos en lo que les guste, animarles si están teniendo dificultad en ser aceptados por algo que hacen y no encaja con la norma. Además, consiste en fomentar el respeto hacia la diferencia. Es en casa donde muchas veces surgen los comentarios discriminatorios (porque es «raro» que un chico no quiera jugar al fútbol, o porque «no es muy normal» que a una chica no le guste arreglarse y salir a ligar, y prefiera quedarse jugando al baloncesto). Es en casa, por tanto, donde la infancia y adolescencia tiene que sentir el reconocimiento y el respeto a diferentes formas de hacer.

Es muy importante mantener el dialogo en la adolescencia. Es una etapa en la que mantener la comunicación y el dialogo se hace más difícil y en el que, además, su círculo de confianza ahora son las amistades y la familia queda un poco relegada. Pero que hay que mantener ese vínculo porque se enfrentan también más a estos riesgos.



2.- Cuidados y correspon- sabilidad

Un niño de tres años juega con un bebé de juguete. Se acerca un adulto con un camión y le dice: “¿No prefieres jugar con esto? ¿Por qué no dejas el bebé de tu hermana?”.

El juego es un elemento central en las vidas de la infancia. A través de él, se divierten y aprenden. Alrededor de los dos años, niñas y niños empiezan a desarrollar lo que llamamos juego simbólico: imitan situaciones que observan en la vida real. ¿Por qué entonces nos choca ver a un niño jugando con muñecas?

No es casual que, en nuestra cultura del rosa y el azul, los juguetes se dividan en dos: los de niños y los de niñas. Los juguetes transmiten valores, creencias y modelos a seguir. Uno de los valores fundamentales que transmiten es qué tareas son adecuadas para niñas y cuáles para niños.

Si te fijas en muchos de los juguetes que se consideran «de niñas», verás que tratan de fomentar una serie de actividades y cualidades muy determinadas. Las cocinitas o los muñecos de bebé les inculcan la importancia del cuidado y lo doméstico. Estos son ámbitos fundamentales y es muy positivo que desde la infancia se aprenda su importancia; **el problema es que solo lo aprendan unas y se ignore o censure en los otros**. Si evitamos que un niño juegue a cuidar un bebé o con la cocinita, le estamos diciendo que estas actividades no son valiosas ni propias de su sexo.

Una madre está en la cocina haciendo la cena y dando la papilla al bebé, mientras habla con una amiga por teléfono. Madre: “Pues, chica, no hay manera de que Jorgito me ayude a poner la mesa o recoja su habitación”. De fondo se ve al padre en el sofá viendo la tele y el niño jugando a su lado.

Las personas adultas de una familia **somos la figura de referencia para hijas e hijos**. Nuestro comportamiento y nuestra manera de actuar les dicen y enseñan cosas. Podemos explicarles que hay que respetar las señales de tráfico, pero si luego cruzamos la calle en rojo recibirán un mensaje contradictorio, y entenderán que una cosa es lo que se dice, y otra lo que se hace.

Lo mismo ocurre con las tareas domésticas. Por mucho que insistamos en que tienen que participar en las tareas de casa, si los niños ven que sus referentes varones no se hacen cargo de esas tareas, están recibiendo el mensaje de que esas tareas son responsabilidad de las mujeres. Es importante hablar de lo necesario que son los cuidados personales y colectivos en la familia y que todos y todas somos responsables del bienestar en el hogar. Ayudar y aprender a cooperar es importante así ver las responsabilidades de cada componente de la familia.

Para transmitir a la infancia que los trabajos domésticos y los trabajos de cuidados no tienen sexo ni género, **lo mejor es practicarlo**. Nada mejor que vivir en tu propio hogar el reparto de tareas para entender que es algo que nos compete a todas las personas.

Dos chicas se encuentran a la salida del instituto.

- ¿Te vienes al cine?

+ No, hoy voy a casa de mi abuela a hacerle compañía y ayudarle con la cena

- ¿Tu hermano también va?

+ No, él prefiere ir al fútbol.

A medida que crecemos, esas tareas que nos inculcaban a través del juego se han convertido en una parte fundamental de nuestra identidad. Las chicas han aprendido a desarrollar la empatía y el cuidado hacia las demás personas, y es algo que se espera que pongan en práctica, tanto de manera espontánea, por iniciativa propia, como en las tareas que les asignamos. Pero, ¿tenemos las mismas expectativas y exigencias respecto a los chicos? ¿Qué tipo de tareas desempeñan ellos en casa?

Estas tareas de cuidado, cuando se realizan en el seno de la familia o de la pareja, se entiende además que se realizan por amor. Aunque el amor es un elemento importante, de esta manera se oculta que además es **un trabajo que requiere tiempo, habilidades y dedicación**.

La cara oculta del trabajo de cuidados

¿Qué te viene a la cabeza cuando oyes la palabra «trabajo»? Seguramente pensarás en una tarea que se realiza fuera del hogar y por la que se recibe un dinero, es decir, un empleo remunerado. Pero, si te fijas, esta visión deja fuera multitud de tareas que son fundamentales para sostener la vida. Por mencionar solo unas pocas: hacer la comida, limpiar, mantener la casa, planificar, cuidar a las personas dependientes (niñas y niños, personas enfermas, mayores, etc.) Son tareas cotidianas y aparentemente sin importancia, pero sin ellas no podríamos hacer el resto de actividades.

A estas tareas fundamentales para sostener la vida, la cara oculta de la palabra «trabajo», las llamamos **trabajo de cuidados**. Se trata de tareas que no se valoran socialmente, que no tienen el reconocimiento que merecen y, en muchas ocasiones, tampoco están remuneradas. Decimos que se han invisibilizado, porque a veces parece que se hacen por arte de magia.

Como hemos visto, a las mujeres se las educa para cuidar, para que en sus vidas den más importancia a estas actividades frente a otras. Las mujeres han sido las encargadas, tradicionalmente, de realizar la mayor parte de estas tareas. La sociedad imponía (y aun lo hace) un reparto de tareas: los hombres se ocupaban del trabajo fuera de casa, mientras que las mujeres se encargaban de las tareas domésticas. Era (y es) un reparto desigual, porque mientras ellos recibían un salario y unos derechos (vacaciones, paro, pensión), ellas no cobraban y tenían que realizar estas tareas a lo largo de toda su vida.

Pero, ¿qué pasa cuando las mujeres se incorporan de forma masiva al mercado de trabajo? Que siguen siendo consideradas las responsables de hacer el trabajo de cuidados, con lo cual tienen que asumir una doble jornada: la laboral y la de cuidados. Aunque las administraciones han impulsado las llamadas **políticas de conciliación** (como la reducción de jornada o los permisos de maternidad) al final la tarea de conciliar se ve como una responsabilidad de las mujeres.

Por eso decimos que es necesaria una **corresponsabilidad**: que estas tareas se repartan de manera justa, para que todo el mundo pueda disfrutar de su vida personal, familiar y laboral. Podemos decir que la corresponsabilidad se aplica en dos direcciones:

- Hacia fuera, ya que tanto administraciones como empresas tienen que asumir su parte y facilitar que las personas puedan compaginar su empleo con cuidados y vida personal.
- Hacia el interior de la familia, con un reparto equitativo de tareas en casa, en el que también pueden ir participando, progresivamente, niñas y niños.

¿Qué podemos hacer en casa?

Como decíamos al principio de esta guía, no tenemos que olvidar que somos referentes para nuestros peques y que nuestro comportamiento les enseña cosas. Por eso, el primer paso es poner en práctica en casa el reparto de tareas, para que las y los peques vean que sus figuras de referencia se implican en su cuidado y en el cuidado de la casa.

1. ¡Somos un equipo!

En familia somos un equipo, y todo el mundo colabora para cuidar de nuestra casa. Niñas y niños pueden participar en las tareas de casa desde pequeños, primero haciendo cosas sencillas y poco a poco pueden ir asumiendo más cosas a medida que ganan autonomía.

CLAVES

- Adaptar las tareas en función de la edad.
- Enseñar a hacer las tareas y tener paciencia hasta que aprendan a hacerlas bien.
- Establecer rutinas para que sea más fácil incorporar las tareas en el día a día.
- Refuerzo positivo: animarles y reconocer lo que están haciendo bien.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

Las y los más pequeños pueden empezar a implicarse en el cuidado de la casa a partir de los 2 o 3 años, con tareas sencillas como recoger sus juguetes y guardar sus cuentos, tarea que se puede acompañar de una canción («A guardar, a guardar, cada cosa en su lugar»). También pueden participar tirando cosas a la basura, llevando su ropa al armario o regando las plantas. Además, a esta edad ya pueden comer solas y solos.

Cuando son un poco mayores, con 4 y 5 años pueden empezar, además, a vestirse solos e implicarse en tareas a la hora de comer, como poner la mesa o fregar algunas cosas con supervisión adulta.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

Con 6 y 7 años niñas y niños ya son capaces de hacerse cargo de varias tareas en su habitación: hacer la cama, organizar su escritorio o preparar su mochila para el cole. También pueden participar en la limpieza con tareas sencillas como pasar la aspiradora o quitar el polvo de los muebles.

A partir de los 8 años, pueden ampliar su repertorio de tareas de limpieza, limpiando el suelo o vaciando y colocando los platos del lavavajillas. Hasta pueden iniciarse en la cocina y animarse a preparar algún plato sencillo o su propio desayuno. También ganan autonomía y ya se bañan ellas y ellos solos.

Con 10 años ya les podemos encargar de que limpien su propia habitación y tiendan la ropa. Si tienen hermanas o hermanos pequeños, pueden ocuparse de su cuidado, y lo mismo con las mascotas.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

A partir de los 13 años chicas y chicos ya pueden ocuparse de cualquier tarea del hogar. No solo de la limpieza y el orden: también pueden ir ampliando su repertorio de recetas en la cocina, o encargarse de la compra. En estas edades, es importante llegar a acuerdos y establecer responsabilidades. Una lista con las tareas necesarias y las personas responsables o una hoja de turnos pueden ser de ayuda para plasmar esos acuerdos y el reparto de tareas. Para animar a chicas y a chicos a hacer estas tareas, una buena estrategia puede ser fijar un día de la semana para hacer limpieza general, y hacerla toda la familia a la vez, acompañados de música.



3.- Resolución de conflictos y participación

Una niña tiene una rabieta. Su padre (gritando): “¡Que dejes de gritar ya! ¡Te enfadas por todo!”.

El día a día con niñas y niños de dos o tres años es complicado. Es la época de las rabietas y sus estallidos nos resultan muy difíciles de manejar. No siempre tenemos las herramientas, la calma y el tiempo para poder gestionarlas bien. Pero, como repetimos a lo largo de esta guía, somos referentes con nuestro comportamiento. Si respondemos al malestar de la infancia con gritos, aprenderán que es una forma legítima de actuar.

Además, hay que tener en cuenta que muchas veces nuestras respuestas ante los estallidos infantiles están atravesadas por un sesgo de género. Las expresiones de ira se toleran mejor en los niños varones, ya que la agresividad se considera algo «natural» de la masculinidad, mientras que a las niñas se les enseña a reprimir esa emoción. Curiosamente, la ira es de las pocas emociones que se les permite expresar a los niños, ya que en general se les limita emocionalmente («los niños no lloran», «no tengas miedo»), mientras que la expresión emocional es vista como algo positivo en las niñas.

En estas ocasiones es mejor tratar de respirar y responder de la manera más sosegada posible al enfado y la frustración de los peques. ¡Nadie dijo que fuese fácil! El primer paso es validar las emociones que sienten, transmitirles que tienen derecho a sentirse como se sienten, y enseñarles a reconocerlas («entiendo que estás enfadada»; «te ha molestado que se te cayese la galleta al suelo»). A partir de ahí, nuestro trabajo consiste en darles herramientas para que sean capaces de expresarlas y gestionarlas de manera asertiva y no violenta. Les podemos ayudar a autorregularse a medida que van creciendo.

Por ejemplo: «Si no te gusta esta merienda, me puedes decir que prefieres merendar otra cosa, no tienes que tirarla al suelo». O: «Si no quieres dejarle tu juguete a ese niño, díselo, pero no le pegues».

*Dos niños se pegan en el parque mientras otros miran.
Adulto: “Venga, venga, parad ya, siempre estáis igual.
¡Ay, qué pasión le echáis a esto del fútbol!”*

La escena que describimos es algo tristemente habitual en parques y en patios escolares. Las peleas son una forma muy extendida de resolver a golpes los desacuerdos, pero no solo. La violencia también es, para un chico, una forma de demostrar que es mayor, de probarse ante el grupo o de poder.

Os recomendamos nuestra guía **Aprender a educar. El reto de la educación en positivo**, en la damos pautas para que las madres, los padres y las familias vivamos la experiencia de educar de manera plena, en positivo y libre de cualquier tipo de violencia.

Los conflictos son algo inevitable, algo que forma parte de las relaciones sociales. No se trata de demonizarlos ni de negarlos, sino de **aprender a resolverlos**. Para ello, es necesario que aprendamos a expresar lo que sentimos y pensamos de manera asertiva, pero también a ser capaces de desarrollar la empatía, es decir, ponernos en el lugar de las otras personas.

Como personas adultas, si nos encontramos ante una situación así, lo primero que tenemos que hacer es no minimizar la violencia. No quitarle hierro ni considerarla una actitud «natural» en los chicos y una herramienta válida para resolver los desacuerdos. Además, podemos intervenir ayudando a negociar y a mediar en el conflicto, ofreciendo alternativas para resolver el problema, como explicamos más abajo.

En una clase, la profesora hace una pregunta. Un grupo de chicos levantan la mano armando bulla (“yo, yo, profe, yo”), llamando la atención, algunos dicen la respuesta directamente. Unas cuantas chicas solo levantan la mano.

¿Qué ha sucedido en esta escena? Una explicación superficial nos podría llevar a decir que lo que hemos visto es que las chicas tienden a ser «más buenas» y ellos «más revoltosos». Pero si afinamos la mirada, veremos que en esa situación cotidiana hay algo más.

A medida que crecen, a los chicos se les enseña que el espacio público (la calle, la escuela, etc.) es suyo, aprenden que deben tomar la iniciativa, destacar, ser protagonistas, tener éxito. En cambio, a las niñas se les enseña que el ámbito privado es su lugar, a no llamar la atención, a no molestar, a pensar en los demás y no tanto en ellas mismas. Esto lleva a que inevitablemente a los chicos se les haga más caso y las chicas (más calladas y «obedientes») pasen más desapercibidas. Es un círculo vicioso que explica en parte las dificultades de participación de niñas, chicas y mujeres, y el espacio público como terreno masculino.

¿Cómo favorecer entonces la participación? En primer lugar, es importante señalar que participar no es solo tomar la palabra, y que existen otras formas de intervenir en el aula que no siempre son tan visibles y que hay que poner en valor. Por ejemplo, mediar en un desacuerdo, escuchar, cuidar el espacio. Pero también es importante dar la palabra para que hablen las personas que no suelen intervenir, hacerles saber que van a ser escuchadas y que su opinión va a ser tenida en cuenta.

Educar y aprender a partir del conflicto

Los conflictos son parte de las relaciones humanas. Cuando dos o más personas sienten que sus deseos, necesidades o intereses no coinciden y son incompatibles, entonces nos encontramos ante un conflicto. Si hacemos un recorrido por un día cualquiera, veremos que está repleto de conflictos, también en casa. La cena, los deberes, el orden, el mando a distancia, la higiene, el tiempo de juego, las diferencias entre hermanos, etc. Casi cada situación familiar puede ir asociada a un conflicto. Y la calidad de las relaciones familiares depende mucho de cómo se resuelvan.

Por eso es importante mirar de frente a los conflictos y ponerlos en el centro de nuestra actividad educativa, para que ayuden a niñas, niños y adolescentes a crecer y madurar dentro de las relaciones. La forma en la que vivan y practiquen la resolución de conflictos en casa va a marcar cómo serán sus relaciones en el mundo exterior.

¿Cómo **resolver los conflictos sin usar la violencia**, ni los gritos o la agresividad? La respuesta teórica es fácil, la práctica no tanto. El primer paso es no verlos como una lucha, sino entenderlos como una oportunidad educativa. Tampoco se tienen que plantear como una competición en la que una de las partes gana y otra pierde, sino como una negociación en la que se trata de cooperar para que todas las partes ganen. Te damos unas claves:

CLAVES

- **Favorecer la comunicación.** Crear un clima de diálogo en el que todo el mundo se pueda expresar libremente.
- **Escucha, empatía y asertividad** como pilares de la comunicación. Se trata de escuchar, hacer sentir a la otra persona que lo que dice es importante, poder entender qué le pasa y saber ceder. Pero también se trata de aprender a expresar lo que sentimos de manera firme y respetuosa con los demás y con una misma.
- **Pon atención a las desigualdades.** Como hemos visto, a través de la escuela, la familia, los medios o la cultura se educa de manera diferente a niñas y niños. Esto también influye en cómo se comportan ante los conflictos.

Generalmente, las niñas –igual que las mujeres– han aprendido a escuchar, empatizar, comprender y atender a demandas de otras personas, al tiempo que les cuesta expresar lo que necesitan y quieren. En cambio, los niños –y hombres adultos– han aprendido a ser más asertivos y, sin embargo, no tienen tanta capacidad (o práctica) de escucha.

Es importante tener presentes estos pequeños matices, que variarán mucho dependiendo de la persona y la familia, a la hora de ayudar a las niñas y niños superar sus dificultades dentro de las relaciones.

- **La educación emocional y la participación** son también dos compañeras de viaje inseparables en esta aventura. De cara a poder escuchar, empatizar y expresar lo que se siente, se tiene que tener la capacidad para identificar las propias emociones y para desarrollar las herramientas de la participación. Y eso es algo que no es innato ni fácil de adquirir, sino que se aprende –si te lo enseñan– muy poco a poco, a medida que vamos madurando.



¿Qué podemos hacer en casa?

Cada situación familiar es una oportunidad para mirar el conflicto y proponernos cómo lo resolvemos. Te lo puedes tomar como un reto, un prueba y error con el que ir encontrando tu propio camino. Además, más allá de los conflictos, hay que tener en cuenta que la participación también se practica en casa. Te proponemos un par de actividades para empezar a ejercitarla.

1. Asamblea familiar

Vamos a convocar una asamblea familiar para hablar de cómo nos sentimos y cómo nos organizamos en casa. También para proponer actividades y planes que queramos hacer esos días. Se puede hacer de manera puntual o fijar un día a la semana para dedicar un espacio al diálogo entre todas las personas que componen la familia.

CLAVES

- Hacer de este espacio un momento para disfrutar y compartir, para escucharse en familia.
- Tener una actitud de escucha y diálogo, no prejuzgar ni minusvalorar las opiniones de nuestras hijas e hijos.
- Incluir no solo cuestiones de organización y funcionamiento, sino también prestar atención al aspecto emocional.
- Tener capacidad de ceder e incorporar propuestas infantiles, no imponer solo lo que las personas adultas consideramos importante.
- Dedicarle el tiempo necesario, no ir con prisa.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

Con estas edades tenemos que adaptar el formato de asamblea a sus capacidades de expresión y comunicación. Se pueden utilizar herramientas que van más allá del lenguaje, como pedirles que nos cuenten cómo se sienten a través de un dibujo, o con pegatinas de caritas con diferentes expresiones (sonriente, triste, enfadada, divertida, cansada) que sirvan para ilustrar diferentes momentos del día (enfadada en la cena porque he reñido con mi hermano o contento porque hemos ido a ver a los abuelos).

Además de preguntarles cómo se sienten, también podemos compartir cómo estamos las personas adultas (mamá o papá están cansados porque tienen mucho trabajo, etc.).

Por otro lado, podemos ir incluyendo poco a poco cuestiones relacionadas con la organización de la casa (entre semana no se ve la tele, pero en fin de semana sí, por ejemplo) y llegar a acuerdos.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

A partir de los seis años ya podemos organizar asambleas en las que se establece un orden del día con cuestiones a tratar y se abre un diálogo entre toda la familia. En las reuniones se recomienda comenzar con una ronda en la que cada persona de la familia cuenta cómo se siente esa semana, para luego pasar a tratar cuestiones de organización del día a día. Tienen que quedar claras las decisiones que se han tomado y las personas responsables de llevarlas a cabo, incluso se puede tomar nota de las decisiones para que quede constancia.

Además de cuestiones logísticas y organizativas, en la asamblea es importante abordar qué queremos hacer esta semana: ¿hay algún plan que nos apetezca?, ¿alguna comida? Intentar encontrar formas de responder a las necesidades y deseos de toda la familia es una buena forma de aprender a negociar.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

A partir de esta edad, chicas y chicos pueden desempeñar un papel más activo en las asambleas. Se pueden hacer turnos para que en cada reunión una persona diferente se haga cargo del orden del día (listado de asuntos que se van a tratar), o ejerza de moderador/a de la reunión, dando el turno de palabra, tomando nota, etc.

Como adultos debemos prestar atención a los sesgos de género, es decir, a que no haya un trato desigual entre unas y otros: evitar que los chicos hablen más que las chicas, o que los acuerdos o responsabilidades sean distintos en función del género.



4.- Cuerpo y sexualidad

Una niña de cuatro años se toca los genitales en el salón de su casa en presencia de su familia. Su madre, al verla, le increpa: “¡Quita esas manos de ahí, no hagas cochinadas!”.

Ver a nuestra hija tocarse los genitales nos puede dar pudor o vergüenza. Además, podemos considerar que no es propio de su edad. Sin embargo, esta escena es parte del descubrimiento sexual normal y natural en niños y niñas de cuatro años. La exploración del propio cuerpo no tiene edad, como tampoco lo tiene la educación sexual. Reconocer nuestro cuerpo, explorarlo, e identificarlo de manera segura y positiva es un primer paso para poder gozar de buena salud sexual en el futuro.

Por tanto, aunque esta escena nos puede incomodar, tenemos que entenderla como parte del desarrollo natural, sin darle el sentido que podría tener, por ejemplo, si nuestra hija tuviera 14 años. Y como tal, nuestra respuesta ante esta situación debería ser también natural, respetando nuestros propios límites y vergüenzas.

No asustarse, no regañar. Dejar a tu hija seguir a lo suyo. Aprovechar esta situación para nombrar los genitales con sus palabras adecuadas (vulva, pene) aunque se utilicen también términos más cercanos. O incluso reforzar las sensaciones positivas y hablar de ello con tu hija. Todo esto le va a ayudar a crecer valorando su cuerpo, a nombrarlo y aceptarlo de manera natural, sin miedo. Algo que a las mujeres se nos ha negado generación tras generación.

No hace falta decir que la respuesta es la misma para todas las niñas y niños y adolescentes, que deben aprender a conocer y respetar su cuerpo. Y si fueran un poco mayores, podemos probar a, con la misma naturalidad, nombrar que eso que está haciendo está muy bien y da placer, pero mejor que lo haga en un lugar privado, como la habitación.

Dos madres con hijas de 5º y 6º de Primaria hablan en el parque del colegio:

- A Vera le ha venido ya la regla.

+ Pobrecita, ¿lo has hablado con ella?

- No hay manera, es que no quiere saber nada del tema. Le he dejado unas compresas.

+ Tranquila, seguro que en el cole les han explicado algo.

Que a una adolescente le venga la menstruación no solo es natural, sino que es un signo de salud, porque indica el correcto crecimiento de su cuerpo. No obstante, y a pesar de que este proceso fisiológico ha dejado de ser el tabú que era hace unas décadas, sigue generando miedo o vergüenza, no solo entre las jóvenes que comienzan con la regla, sino entre sus madres, padres, docentes, etc. Los cambios fisiológicos y procesos corporales que tienen que ver con la sexualidad, especialmente de las niñas y mujeres, siguen cargados de tabúes y prejuicios. Sigue costando hablar de la menstruación en público y se difunden mitos como que es algo sucio, que no se debe hacer ejercicio cuando se tiene la regla o que no es posible quedarse embarazada si se está menstruando. Por eso es importante prestarles atención para abordarlos con naturalidad en casa.

Más aún, los cambios físicos, aunque se aborden de manera natural en familia y escuela, son momentos delicados para niñas, niños y adolescentes, y muchas veces las familias nos sentimos perdidas cuando vemos que lo pasan mal. Por eso es importante entender lo que está pasando y acompañar. También anticipar: podemos hablar de los cambios fisiológicos que van a vivir mucho antes de que aparezcan, y los podemos abordar de manera positiva. Podemos, también, leer experiencias, mostrar fotos, ofrecer referentes (series, cómics, revistas) donde se aborden estas cuestiones. Se trata de una información, además, que no solo deben recibir las chicas. Ellos, aunque no tengan la menstruación, deben conocerla para entender y respetar a sus compañeras.

Lo que no debemos hacer es delegar este acompañamiento en la escuela. Colegios e institutos son lugares que sin duda deben abordar la menstruación, así como el conjunto de la educación afectivo-sexual. Sin embargo, es en las familias, como primer círculo protector y de confianza, donde deben empezar a construirse los cimientos de una sexualidad informada, positiva y segura.

En la clase de gimnasia, varias alumnas se burlan de una chica que no se ha depilado las axilas. Mientras, el profesor le dice a un chico que corre a duras penas: “¡Vamos, mueve el culo! Que te están mirando las chicas, jajajajaja”.

Cuando se trata del cuerpo y la sexualidad, los estereotipos de género se convierten en imposiciones que afectan la libertad de las personas. Las chicas y mujeres –y cada vez más los chicos y hombres– conviven con exigencias de género que les obligan a cumplir con mandatos estéticos y de comportamiento difíciles de cumplir.

¿Qué ocurre cuando adolescentes y jóvenes, en pleno desarrollo y expansión, no cumplen con estas exigencias? El ejemplo que mencionamos en la escena es una muestra de lo que le ocurre a las mujeres que mantienen su vello corporal sin depilarse (y, según las modas de los últimos años, también su vello genital). La censura, la risa, los insultos (en referencia a la supuesta «poca higiene» o «poca feminidad»), o incluso el ataque personal. Se trata de una presión social que obliga a las mujeres a renunciar a una parte natural de su cuerpo.

Cuestiones parecidas ocurren con la actividad sexual (la más reservada versus la chica fácil), con el aspecto físico (peso, pechos, vestimenta), con la orientación e identidad sexual, etc. Las niñas, las chicas y las mujeres crecen bajo una presión social que afecta a todos los aspectos de su vida íntima.

Los varones, por su parte, también reciben su ración de mandatos y control sobre el cuerpo. Aunque en menor medida, cada vez más los estereotipos estéticos están formando parte del modelo masculino (depilación y músculos, por ejemplo) a los que se le suman los estereotipos de género de los que ya hemos hablado, donde el éxito social pasa por ser un varón activo, dominante, casi agresivo.

El remedio para contrarrestar el machismo y ayudar a la infancia y a la adolescencia a crecer de manera libre tiene un nombre: diversidad. Valorar los diferentes cuerpos, respetar las diversas formas de vivir la sexualidad y fomentar la autoestima.

La educación afectivo sexual es inevitable, necesaria e insustituible

La educación afectivo sexual es parte de la relación diaria de las personas adultas con sus hijos e hijas. Se quiera o no, se está haciendo educación afectivo sexual cada día: al nombrar y visibilizar, al verter prejuicios, o al omitir palabras y evitar el tema.

Cuando acompañamos el crecimiento de la infancia y adolescencia, es importante seguir una Educación Afectivo Sexual Integral, es decir: abordar la dimensión sexual de las personas de forma positiva y saludable. Tener en cuenta los aspectos físicos, psicológicos y sociales de la sexualidad, y ampliar la educación más allá de dar información y fomentar el desarrollo de herramientas y actitudes.

La visión positiva de la sexualidad pasa por dar importancia al descubrimiento del propio cuerpo, su reconocimiento y valoración. Trabajar la autoestima, así como aprender a valorar la diversidad, son dos claves que ayudan a superar los mandatos de género que impregnan la sexualidad y coartan la libertad de las personas. No olvidemos que estos mandatos imprimen exigencias estrictas a chicas y chicos, con mensajes específicos que les obligan a cumplir modelos muy difíciles de alcanzar. Unos modelos que no permiten más que dos opciones (masculino y femenino) y que dictan cómo deben ser sus cuerpos, pero también cómo deben comportarse en relación, quién les tiene que gustar o incluso cómo deben ser sus relaciones sexuales.

Por diversidad entendemos la riqueza en la variedad de cuerpos, formas de ser y formas de entender la sexualidad y las relaciones. No hay una única manera, pero sí una guía: el bienestar integral con una misma persona y el buen trato. Además, es importante ser conscientes de que existe una diversidad de familias, uniones afectivas y unidades de convivencia. En la medida en la que validemos esta diversidad en nuestros hogares, niñas, niños y adolescentes tendrán más respeto por la diferencia y se sentirán más libres en sus elecciones.

Educar en una sexualidad libre y elegida sin presiones también implica dar respuestas a sus preguntas y necesidades. Para ello hay que crear un clima para que infancia y adolescencia puedan preguntar y compartir sus preocupaciones en un espacio de confianza y seguridad. Sin olvidar que las personas mayores no siempre tenemos la respuesta perfecta y tenemos nuestros límites, vergüenzas y tabúes.

¿Qué podemos hacer en casa?

La educación afectivo sexual es algo que se practica día a día en los hogares. En este apartado, te proponemos un par de actividades para ponerte manos a la obra.

Todavía nos cuesta mucho hablar de sexualidad, sobre todo con los niños, niñas y adolescentes. Por eso en Save the Children hemos creado la guía y el curso **Respuestas fáciles a preguntas difíciles**, una herramienta que facilita a las familias la educación sexual.

1. Las cosas por su nombre

Esta es una actividad que no tiene un principio o un fin. Es un día a día, algo que podemos hacer de manera cotidiana y permanente. Porque para que niñas y niños crezcan viendo sus cuerpos y su sexualidad como algo natural, se tiene que hablar de todos estos temas con naturalidad en casa. Esta naturalidad también es imprescindible para respetar a otras personas, valorar la diversidad y evitar situaciones de discriminación.

CLAVES

- Tener una actitud natural y positiva sobre la sexualidad y el cuerpo humano.
- Poner nombre a las partes del cuerpo, a los cambios fisiológicos, a la diversidad sexual, los métodos barrera y anticonceptivos, etc.
- Responder a dudas y preguntas cuando niñas, niños y adolescentes lo soliciten.
- Observar, preguntar, poner atención a cómo viven nuestras hijas e hijos su sexualidad y el crecimiento de sus cuerpos.
- Hacer del entorno familiar un lugar seguro para hablar y preguntar sobre este tema.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

Aprender a conocer y disfrutar del propio cuerpo, así como aprender a reconocer la diversidad de los cuerpos, es algo que se inicia en el día uno de vida. Los bebés viven este reconocimiento corporal a través del contacto y del

afecto con su madre, su padre, las personas que les cuidan. Abrazos, caricias, palabras cariñosas o besos, son muestras de amor, pero a la vez una forma de construir su identidad y percepción del mundo.

A medida que el niño y la niña crece, se pueden hacer juegos o leer cuentos para reconocerlos: la cabeza, los hombros, las piernas, la espalda, los pies, las manos, también la vulva y el pene. Y es importante responder a las preguntas que niñas y niños se hacen desde bien pequeñitos: «¿Qué es esto que tengo ahí abajo?», te pueden preguntar. «Eso se llama clítoris y es una parte muy importante de tu vulva», sería una buena respuesta.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

Poco a poco, niñas y niños van comprendiendo el mundo que les rodea. Por eso, podemos ir introduciendo cosas nuevas en su lenguaje, en su día a día. A estas edades ya tienen interés por muchas cosas de las que podemos hablarles: las partes del cuerpo, los cambios fisiológicos, dudas sobre relaciones afectivo-sexuales, diversidad familiar, diversidad afectivo-sexual, dudas sobre reproducción y sexo.

Para hablar de ello, en ocasiones podemos sacar el tema, incorporarlo de manera natural en nuestras conversaciones o hacer preguntas. Otras veces podemos esperar a que nos pregunten, ya que su curiosidad es inagotable.

Además, podemos aprovechar juegos (como puzles del cuerpo humano) o personas cercanas (amigas, profesores, etc.) para mostrar referentes, sacar ciertos temas y hacerlos visibles. También podemos contar nuestra experiencia (por ejemplo, ¿cómo viví mi primera menstruación?, ¿cómo lo vivieron nuestras abuelas o madres?). Es importante transmitir mensajes de tranquilidad, porque los cambios del cuerpo son normales y positivos.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

A estas edades es posible que chicas y chicos no quieran ni oír hablar de este tema si sale de la boca de su madre, padre o persona que les cuida. Aunque es la edad en la que más interés pueden tener con la sexualidad, es posible que la vergüenza y el pudor se apoderen de ellos y ellas. ¿Qué hacemos, entonces? ¿No hablamos de ello? ¡No! Todo lo contrario, ahora es cuando más nos necesitan.

Lo que podemos hacer es seguir abriendo espacios de diálogo, sin forzar, intentar hablar de cambios fisiológicos, métodos anticonceptivos y de barrera o de relaciones afectivo-sexuales. También podemos prestar mucha atención a cómo están, preguntarles, y siempre, siempre, responder a sus preguntas y dudas sin juzgarles.

Además, podemos ofrecerles recursos para que obtengan información sin tener que estar nosotras y nosotros delante. Recursos atractivos y de confianza, que transmitan una visión positiva de la sexualidad. Por ejemplo, talleres de sexualidad, videoconferencias, recursos web, libros... Se trata de poner a su alcance los medios para que puedan obtener la información que demandan.

2. Películas, cómics y referentes culturales

Todo lo que hemos abordado en este capítulo se puede trabajar a partir de cuentos, cómics, libros, películas y series que visibilicen la sexualidad y la aborden desde un punto de vista positivo. También podemos echar mano de referentes televisivos, musicales, cinematográficos o youtubers que se alejen de los estereotipos y ofrezcan esta mirada de los cuerpos y la sexualidad.

CLAVES

- Ofrecer películas, series, cuentos, cómics y libros que ofrezcan una visión positiva de la sexualidad.
- Compartir tiempo con niños, niñas y adolescentes para leer o ver estos recursos.
- Responder a las preguntas que surjan con naturalidad y sin juzgar.

El portal **Sexducación** está dedicado a la educación sexo-afectiva y ofrece multitud de recursos (guías, sugerencias de lecturas y material didáctico para familias de niñas, niños y adolescentes).

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

En estas edades puedes apoyarte en cuentos para explicar las diferentes partes del cuerpo, los cambios que vivimos, la diversidad corporal o la eterna pregunta de cómo se hacen los niños y las niñas. Te sugerimos algunos:

- **1, 2, 3... ¡culos!**, cuento de Anika Leone sobre nuestros cuerpos, la desnudez y la diversidad corporal.
- **Tetas**, cuento de Genichiro Yagyu. Este libro forma parte de una colección para comprender y conocer mejor nuestros cuerpos, y da a conocer con humor y naturalidad los pechos.
- **¿Cómo se hace un bebé?**, cuento de Cory Silverberg, en el que se explica de dónde vienen los bebés, pensado para incluir todo tipo de bebés, adultos y familias.
- **¡Mamá puso un huevo! o cómo se hacen los niños**, cuento de Babette Cole. Este cuento también cuenta de dónde vienen niñas y niños, con mucho humor.
- **Leotolda**, cuento de Olga de Dios. ¿Dónde está Leotolda? Sus amigos emprenden un viaje fantástico para encontrar a su amiga, y nos van contando cómo es para que nos la imaginemos.
- **Diferentes. Guía ilustrada sobre la diversidad y la discapacidad**, de Miguel Gallardo y Àngels Ponce. Un cuento sobre discapacidad abordando todas las diferencias que nos hacen personas únicas.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

En esta edad niñas y niños comienzan a interesarse por el sexo y poco a poco se irán introduciendo en la preadolescencia, por lo que es interesante contar con cuentos y libros que nos ayuden –y les ayuden– a responder a sus preguntas. Te sugerimos los siguientes:

- **Sexo es una palabra divertida**, de Cory Silverberg y Fiona Smyth. Un libro ilustrado para tener conversaciones a partir de 7 años sobre los cuerpos, el género y la sexualidad, pero también sobre los límites, la seguridad y el placer.
- **Cuéntamelo todo. 101 preguntas realizadas por niños y niñas sobre un tema apasionante**, de Anke Kuhl. Libro ilustrado sobre sexualidad basado en las preguntas que realizaron niñas y niños a una pedagoga en sus talleres.
- **Cosquillas**, cuento de Alba Barbé y Sara Carro. Para abordar la sexualidad, los deseos y las fantasías.
- **De chica a chica**, de Sara O’Leary. Una guía para chicas que atraviesan o van a atravesar la preadolescencia, con consejos y testimonios.

- **El rojo es bello**, cuento de Lucía Zamolo. La autora habla sin tapujos sobre la menstruación y desmonta muchos de los mitos y tabús que existen sobre ella.
- **Un libro solo para chicos**, de Jonathan Mar y Grace Norwich. Habla de la pubertad masculina y de los cambios corporales y emocionales que implica.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

En esta etapa, podemos facilitarles materiales que aborden los cambios que están sufriendo y la sexualidad de manera saludable y propositiva. Os recomendamos los siguientes:

- **Por puro placer**. Un proyecto de educación afectivo sexual para gente joven basado en las relaciones de buen trato, la perspectiva de género, la diversidad y la participación. Contiene textos y recursos para jóvenes y educadores/as.
- **Las del hockey**, de Núria Parera. Esta serie catalana narra la historia de siete jugadoras de hockey sobre patines y su nueva entrenadora, quienes lucharán para salvar la sección femenina del Club Patí Minerva, a la vez que intentarán encontrar su sitio, tanto dentro como fuera del equipo.
- **Sex Education**, serie británica creada por Laurie Nunn que narra la historia de Otis, un adolescente cuya madre es terapeuta sexual y que, paradójicamente, tiene un bloqueo con su sexualidad.
- **Con amor, Simón**, película de Greg Berlanti. Comedia romántica que cuenta la historia de un adolescente que se enamora de un compañero de clase.
- **Tomboy**, película de Céline Sciamma que cuenta la historia de una niña que se muda a un nuevo vecindario y decide vestirse como niño.
- **Fucking Amal**, de Lucas Moodysson, cuenta la historia de amor de dos chicas adolescentes en un pequeño pueblo sueco.
- **Plátano melón** y la **Psicowoman** son dos *youtubers* que hablan de sexualidad de manera divertida y con perspectiva de género.
- **Tenemos que hablar del porno**. Una guía para familias elaborada por Save the Children sobre el consumo de pornografía en la infancia y adolescencia y como abordarlo.



5.- Violencia de género

Una madre y una hija en el parque.

- Mami, no quiero ir al tobogán porque está Marcos, siempre me molesta.

+ Pues vete a otro columpio, no es para tanto.

Es probable que al ver esta escena pienses: ¿cuál es el problema? Si el niño molesta, lo mejor es que nuestra hija le ignore y se vaya a otro lado. Pero, ¿qué le estamos enseñando al decirle esto? Por un lado, que es ella quien tiene el problema, que es cosa suya y que lo que tiene que hacer es tratar de que no la molesten. Por otro lado, le estamos diciendo que lo que hace el niño «no es para tanto», no es un problema, es algo que hacen los niños y si no te gusta, te vas.

¿Cómo podemos enfocar esta escena de otra manera? Podemos enseñar a la niña que no tiene por qué renunciar a hacer las cosas que le gustan. Podemos ayudarle a expresar lo que siente y a hacer frente a los comportamientos que le molestan de manera asertiva. «Si Marcos te molesta, dile que no te gusta y que no lo haga». De esta manera, le enseñamos que tiene derecho a decir que no, que no tiene por qué esconder su malestar o hacer como si no fuese importante.

Esta situación también se puede trabajar desde el lado del niño, enseñándole a respetar el espacio de las y los demás y a no imponer su voluntad. También es importante que aprenda a expresarse y a comunicarse; muchas veces los manotazos o los gritos son producto de la frustración que les provoca no ser capaces de decir lo que quieren o sienten.

Un grupo de niños levanta las faldas y trata de tocar el culo a dos niñas. Uno del grupo le dice a otro niño: “Venga, ahora te toca a ti”. Y otro añade: “Pero, ¿a qué estás esperando? Aprovecha”.

Los chicos, a medida que crecen, se enfrentan con un dilema. No basta con ser varón: hay que demostrarlo. Es una prueba constante que, además, hay que representar en público. Cuando hablamos de cómo se nos enseña a ser mujeres u hombres, le damos una gran importancia a la familia o a la escuela. Y no tenemos que olvidarnos que sus amigos, amigas, su grupo son también un agente socializador.

Escenas como la que describimos son rituales en los que un niño tiene que mostrar lo que vale ante el grupo, y para ello tiene que despreciar a las chicas y tratarlas como objetos. Los ejemplos son numerosos: adolescentes lanzando «piropos» a chicas por la calle, o alentando a sus amigos para que insulten o den collejas a otro chico de la clase que no tiene reconocimiento social. Son una forma de mostrar la superioridad masculina y que las niñas no son sus iguales, sino seres a los que se puede tratar de cualquier manera, a los que se puede incomodar sin consecuencias. También son una forma de mostrar la adhesión del niño al grupo, que forma parte de la pandilla, ya que hay una sanción si no se participa en ellos.

Como familias no es fácil intervenir en estos espacios, porque muchas veces suceden lejos de nuestros ojos. Aun así, algunas claves son:

CLAVES

- Si presenciamos comportamientos de este tipo, debemos dejar claro que no son aceptables, no se deben tolerar ni minimizar.
- Acompañar a nuestros hijos para que sean capaces de desarrollar una mirada crítica hacia estas actitudes y resistir a la presión de grupo.
- Analizar con ellos las pequeñas y sutiles manifestaciones del machismo, lo que llamamos micro machismos, para que sean conscientes de ellos y no los repitan.

Conversación en el móvil entre una chica y un chico:

- ¿Dónde estás?
- ¿Por qué ayer no me contestaste si estabas en línea?
- Seguro que estás con otro, me estás mintiendo.

Cuando jóvenes y adolescentes empiezan a entablar relaciones afectivas están muy influidos por una imagen idealizada del amor, que han visto en películas, series, canciones y otros relatos culturales. En esta visión idealizada del amor, las relaciones de dominación y sumisión, los celos, el control, el sacrificio por el otro o la renuncia a una misma son entendidos como signos de amor y romanticismo. Las relaciones que se construyen con estas premisas pueden ser muy tóxicas, estallan como bombas de relojería y las principales víctimas suelen ser las chicas.

Por eso, es importante cuestionar muchos de estos mitos románticos. Enseñar a nuestras hijas e hijos a que diferencien el control de preocuparse y cuidar a la otra persona, reconozcan los celos como emociones normales pero que no son una prueba de amor, o que sepan que para estar enamorados no es necesario fusionarse con la otra persona. Mostrar como horizonte deseable las relaciones de buen trato, basadas en la comunicación y en la confianza, que nos hagan sentir bien, en la que cada parte tenga su espacio.

Una desigualdad que produce violencia

Existen varias formas de denominar este fenómeno, pero todos los conceptos remiten a lo mismo: se trata de **una violencia que se ejerce contra las mujeres por el mero hecho de serlo**. Constituye un atentado contra la integridad, la dignidad y la libertad de las mujeres.

La violencia machista **se fundamenta en la supuesta superioridad de un sexo (hombre) sobre otro (mujer)**. También se mantiene a lo largo de los años porque tiene una base sólida: los roles de género, que sitúan a los varones en la parte alta de la jerarquía y el poder social, y a las mujeres en la baja. Este tipo de violencia tiene como objetivo dominar la vida de las mujeres, lo que incluye sus comportamientos, sexualidad y cuerpos. Afecta a toda la organización social, adopta múltiples formas y se traduce en violencia simbólica, institucional, económica, sexual, física. Sus manifestaciones son muy variadas. Desde las más evidentes, como malos tratos físicos y psíquicos realizados en el ámbito doméstico, las agresiones sexuales, el acoso sexual o la violación; hasta las más sofisticadas, como la publicidad, que proyecta imáge-

nes de las mujeres que no se corresponden con la realidad, utiliza un lenguaje que distorsiona, simplificando y empobreciendo la imagen de la sociedad y de las personas.

La violencia machista también se ejerce contra las personas LGTB. Tener relaciones con personas del mismo sexo, o un aspecto distinto al que se supone que tiene un hombre o una mujer «de verdad», provoca reacciones airadas que muchas veces se convierten en acoso o agresiones. Quienes se atreven a ir en contra de la norma se exponen a represalias. De hecho, el acoso homóforo se produce a diario en colegios e institutos.

La violencia machista **se asienta en la desigualdad entre mujeres y hombres** que, como hemos visto, se nos inculca desde la infancia. Por ejemplo, cuando se transmite a los chicos que son superiores, que la violencia es un medio legítimo para conseguir lo que quieren y que la ira es de los pocos sentimientos que pueden mostrar, ya que todo lo demás es considerado femenino. O cuando se enseña a las niñas a no incomodar y a reprimir su malestar, y que lo importante es la aprobación externa.

Acabar con esta violencia es un trabajo de largo recorrido, en el que la educación tiene un papel básico y muy importante. Aunque en los últimos años este tema ha cobrado gran relevancia pública en España, muchas veces la visión que se ha popularizado es la que entiende la violencia machista como violencia física, en sus manifestaciones más extremas. Esto hace que muchas chicas que sufren otros tipos más sutiles de violencia no sean capaces de identificarla, o que muchos chicos no sientan que están ejerciendo violencia porque no hay maltrato físico. Estas formas más sutiles de violencia están muy extendidas.

Por eso es importante estar atentas y atentos a las distintas manifestaciones de la violencia, a esas violencias cotidianas que pueden parecer pequeñas o sin importancia y que se normalizan desde la infancia y se agudizan en la adolescencia. Ponerlas en cuestión, no normalizarlas ni justificarlas, o responsabilizar a quienes las sufren porque «algo habrán hecho». Y tener en cuenta que a veces suceden en ámbitos que muchas veces escapan el control de las personas adultas, como el mundo virtual o la comunicación a través del móvil.

¿Qué podemos hacer en casa?

Trabajar estas cuestiones en familia es algo complejo y de largo recorrido, pero podemos dar muchas herramientas a nuestras hijas e hijos. Como contábamos más arriba, podemos empezar enseñando a nuestras hijas a expresarse con asertividad, a que sean capaces de decir lo que sienten y quieren de manera firme y respetuosa. También es importante fomentar la capacidad de escucha en los niños y niñas, que aprendan a ponerse en el lugar de la otra persona.

Más allá de ayudarles a desarrollar estas capacidades, te proponemos dos actividades para hacer en familia.

1. Vamos a tratarnos bien

La mejor prevención de la violencia es la educación por el buen trato. Enseñar a respetar y valorar a todas las personas, independientemente de su sexo-género, lugar de procedencia, raza, nivel cultural o económico, orientación sexual, etc. Y enseñar a tener relaciones donde la comunicación asertiva, la empatía y la negociación sean la base.

CLAVES

- Evitar los sermones, los juicios categóricos y las regañinas. Es mejor adoptar una actitud de escucha para comprender por qué nuestras hijas e hijos se identifican con determinadas visiones del amor.
- El humor es una gran herramienta a la hora de desmitificar el amor.
- Abrir el abanico y mostrar ejemplos de relaciones más allá de la pareja heterosexual.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

En esta etapa, a niñas y niños todavía les queda lejos el mundo de las relaciones afectivas con sus iguales, por lo que es mejor empezar por mostrarles historias, ya sean cuentos, series o películas, en las que haya relaciones de amor respetuosas y de buen trato. Y no solo: también historias en las que la relación de amor no sea el tema central, sino en las que haya relaciones de amistad o en familia en las que prime la comunicación y la empatía. Se trata de que vean que las relaciones de amor no son lo único importante en la vida.

En este sentido, también es recomendable evitar preguntar a niñas y niños tan pequeños si tienen novio o novia, o referirte al amigo de tu hija como su «novio». Te proponemos algunas sugerencias de cuentos y películas:

- **Frozen**, película de Jennifer Lee y Chris Buck. Cuenta la historia de dos hermanas y muestra una relación de amor respetuosa.
- **Ponyo en el acantilado**, película de Hayao Miyazaki. Las aventuras de Ponyo, una niña pez, y su amistad con un niño humano, Sosuke.
- **En familia**, cuento de Alexandra Maxeiner y Anke Kuhl. Conocemos toda la diversidad de uniones familiares.
- **Rey y Rey**, cuento de Linda de Haan y Stern Nijland. La historia de un príncipe que, en vez de casarse con una princesa, se enamora de un hombre.
- **Érase dos veces**, una colección de cuentos de Pablo Macías Alba y Belén Gaudes Teira. Los cuentos de Blancanieves, la Bella durmiente o Cenicienta se reinventan para llevarlos a la actualidad sin estereotipos de género.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

En esta etapa podemos empezar a acompañar a nuestras hijas e hijos cuando vean películas o series, o cuando escuchen música, y lanzarles preguntas y comentarios para ayudarles a cuestionar la visión idealizada del amor. También, para que sepan identificar comportamientos de dominación o de maltrato.

Además de este acompañamiento, es interesante mostrarles referentes reales de relaciones de amor diversas (no solo heterosexuales), así como nombrar todo lo relativo a las relaciones con naturalidad. Por ejemplo, si alguna pareja cercana se ha separado, abordarlo con tranquilidad, explicar qué ha sucedido, etc. Te proponemos algunas sugerencias de libros y películas:

- **Ni un besito a la fuerza**, libro de Marion Nebes y Lydia Sandok que trata el tema del consentimiento y de la importancia de saber decir no.
- **Arturo y Clementina**, cuento de Adela Turín. A través de la historia de amor de dos tortugas, se abordan las relaciones de buen trato y mal trato.

- **El castillo ambulante**, de Hayao Miyazaki. La historia de Sofie, una chica que sufre un encantamiento que le convierte en anciana, entra en contacto con un mago y vive numerosas aventuras.
- **Lucha ama Libertad**, audiocuento de Pandora Mirabilia y Camila Monasterio. La historia de una relación de amor que deriva en maltrato y cómo salir de ella gracias al apoyo de otras mujeres.
- **Amar**. Diccionario para disfrutar la convivencia, de Palabras Aladas. Describe los diferentes rasgos del amor, como el cuidado, el respeto o la colaboración.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

En la adolescencia, cuando chicas y chicos empiezan a tener sus primeras relaciones, podemos abordar éstas en mayor profundidad, y tratar el tema de la violencia. Enseñar a detectar manifestaciones sutiles del maltrato, como intentos de control, chantajes emocionales o muestras de desconfianza. También, hablar de qué elementos tiene que tener una relación de buen trato, que nos haga felices y nos provoque bienestar. Y, por supuesto, es fundamental crear un clima de diálogo en el que se puedan sentir a gusto para expresar sus dudas y temores.

Para ello, películas, libros y canciones son una excelente herramienta. No solo aquellos que tienen un discurso empoderador e igualitario; también los ejemplos de machismo o sexismo nos pueden ser muy útiles para mostrar y analizar lo que no nos gusta. Algunas sugerencias en positivo:

- **Diana en la red**, corto de Tus Ojos Fundación. La historia de una chica que sufre una relación de maltrato, y cómo es posible salir de ella.
- **Moxie**, película de Amy Poehler. La película nos cuenta las peripecias de un grupo de chicas que hace frente al sexismo y al acoso en su instituto.
- **Píldoras azules**, cómic de Frederik Peeters. Una bonita historia del amor del protagonista con una chica que tiene VIH.
- **Princesa ama princesa**, cómic de Lisa Mandel. Narra de forma imaginativa la historia de amor entre una princesa y una joven refugiada.
- **La flor púrpura**, novela de Chimamanda Ngozi Adichie. La violencia machista vista a través de los ojos de la hija de la pareja.
- **Si es amor, no duele**, cómic de Iván Larreynaga y Pamela Palenciano, la historia de una superviviente a una relación de maltrato.

2. El semáforo de los buenos tratos

Además de prevenir la violencia de género, como madres, padres y tutores/as de chicas y chicos nos podemos implicar en su detectarla. ¿Cómo son las relaciones afectivas de nuestras hijas e hijos? ¿Les reportan bienestar, existe buen trato o, por el contrario, les están haciendo sufrir, hay signos de comportamientos no deseables o incluso de violencia? Con el semáforo de los buenos tratos ayudaremos a construir relaciones de buen trato, a detectar cuándo se están dando y, en tal caso, podremos acompañarles.

CLAVES

- Mantener una buena comunicación con nuestras hijas e hijos.
- Prestar atención a cómo se encuentran nuestras hijas e hijos en su día a día y en sus relaciones afectivas.
- Ser referente educativo en casa, mostrando capacidad para tener buenas relaciones entre las personas adultas.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE HASTA 6 AÑOS

A estas edades las relaciones son sencillas y diversas. La espontaneidad y la frescura de las amistades marca el crecimiento de niñas y niños. Para asegurarnos de que nuestra hija o nuestro hijo tiene relaciones placenteras no tenemos más que observar y, en los casos en que no lo presenciamos, preguntar en la escuela infantil, el colegio y a otras figuras cuidadoras. También podemos preguntar a nuestras hijas e hijos a qué juegan, cómo se lo pasan, así les mostramos interés y fomentamos su autoestima, les demostramos que les escuchamos y queremos.

» CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

La receta es parecida a la etapa anterior. Observar, preguntar y entablar comunicación fluida. Es importante dejar que niñas y niños desarrollen sus propias amistades, según sus preferencias y criterios.

Como ya son algo mayores, en esta edad también pueden aparecer comportamientos no deseados. No tanto de violencia de género (entendida como violencia dentro de una pareja) pero sí situaciones de discriminación o incluso acoso.

Por eso es muy importante observar que nuestras hijas o hijos están bien y, si vemos que algo no funciona (tiene miedo, estrés, llora, sufre, etc.) debemos preguntar en la escuela qué está ocurriendo. A veces es difícil diferenciar una situación en la que una niña o un niño lo está pasando mal debido a un simple enfado o porque hay algo más grave detrás. En cualquier caso, lo mejor que podemos hacer es preguntar y dejarnos aconsejar por personas expertas.

» CON ADOLESCENTES DE 13 A 18 AÑOS

Con la adolescencia llegan los primeros noviazgos que, por lo general, aportan mucho bienestar, emociones intensas y algún que otro altibajo. Sin embargo, a veces también se cuele la violencia y esto es algo que es importante detectar para poder ayudar a nuestras hijas.

La violencia de género en adolescentes y jóvenes es difícil de identificar porque las estrategias de dominio de quien ejerce el poder suelen ser sutiles y están más asociadas a situaciones de desigualdad y no tanto de violencia. El aislamiento en el que se ve sometida la joven se ve encubierto por comportamientos como los celos y por una actitud de dominio que la pareja ejerce en privado pero que no se aprecia en público. Además, muchas veces, las reacciones de las chicas (estar más encerradas, tristes, poco comunicativas) suelen achacarse a comportamientos normales de la adolescencia. Por ello es importante prestar atención y mantener una relación fluida con vuestras hijas, para mejorar la comunicación, aunque es muy posible que, por una cuestión de miedo o vergüenza, las jóvenes no se atrevan a contar lo que les está pasando.

Estas son algunas pistas para detectar la violencia que, aunque no son determinantes y normalmente hay más de uno, que son para poder detectar y poder «activarnos»:

- Ha modificado su manera de vestir recientemente.
- Ha dejado de pasar tiempo con sus amistades de siempre.
- Ha dejado de realizar sus actividades de ocio.
- Tiene problemas para dormir.
- Se altera su apetito.
- Tiene problemas de salud.
- Está más decaída y poco animada para realizar actividades diarias.
- Se muestra irascible en la escuela, con la familia o amigos.

- No tiene iniciativa para hacer actividades nuevas.
- Ha cambiado sus gustos y preferencias por las de él.
- Ha bajado su rendimiento en los estudios hasta el punto de querer dejarlo.
- Tiene cambios de humor repentinos sin causa aparente.
- No admite comentarios sobre su pareja.
- Él ha llamado a casa solo para saber si estaba ahí, aunque luego no ha mostrado interés en hablar con ella.
- Rompen y se reconcilian a menudo.
- Él controla sus actividades.
- Parece estar pendiente de no enfadarlo.
- Evita planes de fin de semana o viajes si no es con él.

Si en casa tenéis preocupación porque vuestra hija esté sufriendo una relación de violencia, debéis dejaros aconsejar por personas expertas. Es importante que no os sintáis culpables y que no juzguéis a vuestra hija, que probablemente se sienta avergonzada de la situación. Es el momento de reforzar las muestras de cariño, escucha, comprensión y comunicación. En esta guía puedes encontrar mucha información muy útil sobre cómo actuar: ***Guía para madres y padres de hijas adolescentes que sufren violencia de género*** (Instituto Andaluz de la Mujer, 2014).



Glosario

Androcentrismo

En nuestra sociedad el hombre ha sido tomado como medida de todas las cosas, como el sujeto que representa a toda la humanidad y no solo a una parte. El androcentrismo entiende que el hombre y lo masculino son centrales a la experiencia humana, lo universal, mientras que la mujer y lo femenino son entendidas como «lo otro» o «lo específico y particular».

¿Cuántas mujeres científicas o escritoras aparecen en los libros de texto? ¿Cuántas deportistas salen en los telediarios? Hay quien dirá que no aparecen apenas porque son muy pocas. Pero, si indagamos un poco, veremos que esa afirmación no es cierta: a lo largo de la historia, y en la actualidad, ha habido y hay numerosas mujeres que han hecho aportaciones excepcionales pero que han sido ignoradas o invisibilizadas.

Esa mirada que deja fuera las experiencias y aportaciones femeninas no se aplica solo a la historia, a los medios de comunicación o a los libros de texto. También está presente en muchas otras cuestiones que afectan a nuestro día a día. La medicina, por ejemplo, se ha centrado durante mucho tiempo en identificar cuáles son los síntomas de una enfermedad concreta sobre pacientes varones sin tener en cuenta que las mujeres pueden tener otros síntomas. O, sin ir más lejos, en el diseño de objetos cotidianos: los teléfonos móviles están diseñados para encajar en la mano de un hombre, no de una mujer.

Amor romántico

Se trata de un modelo cultural de amor que se instaura a partir del siglo XX y se difunde a través de la cultura de masas. Está centrado en la pareja heterosexual y basado en una serie de mitos: la media naranja o la necesidad de una pareja para ser personas completas; la creencia de que el amor todo lo puede, hasta cambiar a las personas; el amor a primera vista; o que el amor necesita pruebas como los celos o el control. Este imaginario resulta muy problemático desde una perspectiva de género, porque entiende el amor como renuncia y sacrificio, puede dar pie a relaciones desiguales y servir como justificación para la violencia en la pareja. Desde el feminismo se propone como alternativa fomentar una diversidad de relaciones basadas en el buen trato, la confianza y comunicación.

Binarismo

El binarismo divide el mundo en dos: masculino y femenino. Dos mitades que no son equivalentes, ya que están organizadas en una jerarquía: lo masculino es lo universal, lo importante y lo valioso, mientras que lo femenino es lo particular, lo invisible y lo que carece de valor. Este binarismo trata de encajar la diversidad que encontramos en nuestra sociedad en dos categorías estancas y opuestas. Esto quiere decir que, aunque haya infinidad de formas de vivir nuestra identidad de género o la sexualidad, el binarismo solo ofrece dos opciones: hombre o mujer, heterosexual u homosexual.

Corresponsabilidad

Este término hace referencia a la necesidad de que exista una responsabilidad compartida a la hora de realizar los trabajos de cuidados y de sostenimiento de la vida. Es decir, que éstos no recaigan principalmente sobre los hombros de las mujeres, sino que se repartan entre mujeres y hombres. Pero también alude a que no se trata de una cuestión privada, ya que, más allá de los hogares, Estado, administraciones y empresas también tienen que asumir su parte, con medidas como establecer horarios compatibles con el cuidado y la crianza, ofrecer servicios públicos de calidad o establecer pensiones dignas y ayudas a la dependencia.

Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos reproductivos establecen que todas las personas tienen derecho a decidir libre y responsablemente la cantidad, espaciamiento y momento de tener descendencia, de contar con información y medios para hacerlo, así como de tener el derecho a gozar del máximo estándar de salud sexual y reproductiva. También incluyen el derecho universal de tomar decisiones acerca de la reproducción libres de discriminación, coerción y violencia. Por su parte, los derechos sexuales o el derecho a la sexualidad hacen referencia al derecho humano de expresar la propia sexualidad sin discriminación por motivos de orientación o identidad sexual.

Diversidad

La diversidad humana hace que las sociedades sean más ricas, creativas, inteligentes y divertidas. Sin embargo, siglos de machismo se han encargado de imponer identidades cerradas, dicotómicas, binarias. Por eso, el feminismo y el movimiento LGTB+ apuestan por reconocer, visibilizar y valorar la diversidad humana. Proponen hablar, por ejemplo, de una diversidad de mujeres en vez de «la mujer», ya que estamos atravesadas por experiencias y situaciones

muy distintas, según nuestra clase social, nuestro origen, raza, orientación sexual... También se habla de diversidad en relación a las múltiples maneras de vivir la sexualidad y expresar el deseo. O de diversidad funcional, término hace referencia a que las personas tenemos cuerpos y capacidades diferentes, y que se prefiere emplear en lugar de «discapacidad».

División sexual del trabajo

Con el comienzo del capitalismo y especialmente a partir del siglo XIX, en el mercado de trabajo se instaura una profunda división que diferencia las actividades en función del sexo. Las mujeres se especializan en las actividades en el ámbito doméstico (tareas del hogar, cuidados, crianza) y los hombres en el ámbito público, en el empleo fuera del hogar. Se trata de dos ámbitos que no tienen la misma consideración; el trabajo fuera del hogar recibe una remuneración y un reconocimiento social, y tiene una serie de derechos asociados (derecho a paro, vacaciones, pensiones...) que el trabajo doméstico no recibe, ya que se hace gratis o por salarios bajos o precarios. Además, hay que señalar que, pese a esta división, históricamente las mujeres han participado de forma muy intensa en el empleo (en fábricas, en el campo, en el sector servicios, etc.), pero no lo han hecho en igualdad de condiciones con los varones y han sufrido discriminaciones en el mercado de trabajo.

Empoderamiento

Empoderarse significa que las personas adquieran el control de sus vidas, logren la habilidad de hacer cosas y de definir sus propias agendas. A lo largo de la historia, en las sociedades patriarcales las mujeres han sido desposeídas de este poder. Por eso, desde el feminismo se acuña esta expresión para hablar de un proceso a través del cual las mujeres consigan la posibilidad de elegir, decidir y participar en todos los ámbitos: legal, social, cultural, ideológico... Es importante señalar que no se trata de ganar poder para estar por encima de otras personas, ni para invertir relaciones desiguales.

Es decir, no es un «poder sobre» otras personas, sino más bien un «poder con», en colaboración con otras personas, y un «poder para», para transformar las relaciones injustas y las discriminaciones.

Estereotipos de género

Los estereotipos de género comprenden toda una serie de etiquetas, características y habilidades asociadas a una persona en función de su sexo-género. Es uno de los mecanismos a través del que se perpetúa la sociedad machista, porque imponen una serie de características binarias y jerarquizadas a

hombres y mujeres. Los estereotipos de género se transmiten a partir de la educación, la familia y los discursos culturales, como los relatos de ficción, la televisión, la publicidad, el refranero popular, la literatura, la música, etc.

Feminismo

El feminismo es un conjunto heterogéneo de teorías y de movimientos políticos, culturales y económicos que tienen como objetivo la igualdad de derechos entre varones y mujeres, así como cuestionar la dominación y la violencia de los hombres sobre las mujeres y la asignación de roles sociales según el género. El feminismo no es lo contrario del machismo, ni defiende la superioridad de las mujeres. Muy al contrario, defiende una sociedad más justa e igualitaria para todas las personas.

Interseccionalidad

Ser hombre o mujer no es una experiencia uniforme. Nuestras vivencias están atravesadas por muchos factores además del género: la raza, la clase social, la nacionalidad, la orientación sexual, etc. La combinación o intersección de estos factores condiciona la experiencia de cada persona y las discriminaciones que puede sufrir, que cambian también con el contexto. Por ejemplo, una adolescente que viva en Madrid tendrá una experiencia muy distinta si es lesbiana, o si procede de un país no europeo, o si tiene algún tipo de discapacidad. Y no solo eso, tendrá o no acceso a derechos, oportunidades o situaciones de discriminación en función de la combinación de esos factores.

LGTBQ+

Es un acrónimo formado por las siglas de lesbiana (L), gay (G), transexual (T), bisexual (B) y queer (Q). El + se usa para incluir otras orientaciones sexuales que no encajen en las siglas anteriores.

LGTBfobia

Es la aversión y el odio a las personas LGBTQ+, que se traduce en discriminaciones y en violencias concretas. La LGTBfobia se manifiesta de muchas maneras, unas más sutiles, otras más evidentes. Unas se traducen en leyes y normas discriminatorias (como la prohibición del matrimonio o la adopción a personas homosexuales, por ejemplo), otras en agresiones a personas, pero también encontramos manifestaciones cotidianas muy extendidas. Desde el rechazo a un chico en el instituto por tener pluma, el uso de las palabras «marica» o «bollera» como insulto o comentarios paternalistas («ahora dice que es lesbiana, ya se le pasará esta fase»).

Machismo

Se trata de un sistema de pensamiento que engloba un conjunto de prácticas, comportamientos y discursos que considera inferiores a las mujeres, que las niega como sujetos independientes y defiende su subordinación al hombre.

Sistema sexo-género

Acuñado por la antropóloga norteamericana Gayle Rubin, este concepto hace referencia a cómo, basándose única y exclusivamente en la diferencia del sexo con el que nace cada persona (hembra o varón), se crea todo un conjunto de creencias, valores, costumbres, normas, prácticas, oportunidades y comportamientos sociales diferentes para ambos sexos. Se trata de un sistema de poder que se organiza a partir de la diferencia sexual, en el que mujeres y hombres ocupan posiciones distintas, y en el que unas están subordinadas a los otros. Es un sistema que asocia al sexo con la biología y la diferencia sexual anatómica, y al género con la cultura. Este último se entiende como una construcción social, que cambia en el tiempo y según las sociedades.

Violencia de género

Se trata de un tipo de violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de serlo. Es un ataque contra la integridad, la dignidad y la libertad de las mujeres y se trata de una violación de los derechos humanos. Tiene su origen en una desigualdad estructural entre mujeres y hombres ya que, como señala el Instituto de la Mujer, **«es una de las manifestaciones más claras de la desigualdad, subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres»**. Afecta a toda la organización social y es uno de los problemas políticos y sociales más graves de la actualidad. Adopta múltiples formas y se traduce en violencia simbólica, institucional, económica, sexual, física.

Save the Children es la organización independiente líder en la defensa de los derechos de la infancia en todo el mundo. Trabaja desde hace 100 años para asegurar que todos los niños y las niñas **sobrevivan, aprendan y estén protegidos**. Actualmente la organización opera en más de 120 países.

En España trabaja en programas de atención a los niños y niñas más vulnerables, centrados en la infancia en riesgo de pobreza o exclusión social. La organización atiende además a la infancia migrante y está centrada a proteger a los menores frente a la violencia.

Save the Children quiere que todos los niños y niñas, independientemente de su condición o país de origen, puedan disfrutar plenamente de sus derechos y alcanzar el máximo de sus capacidades.



escuela.savethechildren.es