

PADRES

en igualdad

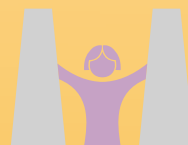


gizonduz

Colabora:



CAJA LABORAL
EUSKADIKO KUTXA



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Eusko Jaurlaritzako erakunde autonomiaduna
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco

Título: Padres en igualdad

Edita y Realiza: EMAKUNDE/Instituto Vasco
de la Mujer
Manuel Iradier, 36
01005 Vitoria-Gasteiz

Textos: Ander Bergara, Josetxu Ríviere,
Ritxar Bacete

Fecha: Julio 2008

Nº de Ejemplares: 32.500

Diseño gráfico: Sayoa Abanzabalegui

Ilustración: Gonzalo San Martín

Colaboraciones: Marta Orúe (masajes)
Coral García de las Heras,
Casilda Alonso Ruiz (contenidos)

Pre-Impresión e Impresión: Rali, S.A.



Hola, soy el lazo blanco, nací para ser el símbolo de denuncia contra la violencia machista.

Hoy sin embargo mi tarea es otra, has recogido esta mochila porque serás padre próximamente y quiero compartir contigo ideas y prácticas que ayuden a construir una sociedad más igualitaria para hombres y mujeres.

La paternidad es un momento muy propicio para implicarse en mayor medida a favor de la igualdad, ya que además de suponer un proceso de cambio para ti y para tu pareja, educarás a tus hijos e hijas y serás un referente fundamental en la construcción de su personalidad.

¡Anímate, recorramos juntos estas páginas.

BIENVENIDO AL CAMINO DE LA PATERNIDAD IGUALITARIA

Tienes en tus manos una guía que pretende acompañarte en el proceso que has iniciado al decidir ser padre.

Como en otras facetas de la vida, tendrás dudas, temores, mucha ilusión, ganas de aprender y, por delante, un apasionante viaje.

Tienes suerte porque este viaje no lo inicias solo, tu pareja y tú compartiréis buenos momentos, también momentos difíciles, descubriréis juntos nuevos sentimientos.

Puede que llegues a ser padre de diversas maneras: biológica, por adopción o acogimiento, o también puede que formes una familia monoparental, que tu pareja sea de tu mismo sexo...

Lo realmente importante es abordar este momento de cambio teniendo presente cuál es el modelo y los valores que quieres que tu hijo o hija aprendan de ti.



Esta guía quiere avanzar contigo en el camino hacia la igualdad.

TÚ ELIGES CONSTRUIR UNA PATERNIDAD IGUALITARIA

A través de la familia, la escuela, los medios de comunicación, etc., se nos enseña a los hombres y a las mujeres a ser padres y madres con papeles e implicaciones distintas y desiguales.

Son precisamente estos roles y estereotipos sobre lo que se considera socialmente qué debe ser un hombre o una mujer sobre los que se asienta esta sociedad sexista, en la que los hombres siguen teniendo la mayor parte del poder político y económico y las mujeres siguen realizando la mayoría del trabajo doméstico y de cuidado de las personas.

El reparto desigual de este trabajo hace que una actividad como el cuidado que puede llegar a ser muy gratificante y satisfactoria se convierta para muchas mujeres,

por la falta de corresponsabilidad de sus parejas, en un lastre para su desarrollo profesional, su participación en el ámbito público, su ocio y su salud, con la consiguiente merma, entre otros, de sus derechos laborales y de protección social.

También está en tu mano cambiar esta situación. Tú eliges entre optar por un modelo tradicional de padre ausente y distante que delega en su pareja, tanto su responsabilidad del cuidado como la construcción de las relaciones afectivas más significativas con su criatura o, al contrario, ser un padre que se implica y comparte de forma igualitaria con su pareja los beneficios y las tareas que conlleva el traer una criatura al mundo y contribuir así a construir una sociedad más justa e igualitaria.



Una sociedad mejor se construye con padres que comparten, en igualdad junto a sus parejas, los beneficios y las tareas que conlleva la crianza de un hijo o una hija.

APRENDE A SER UN PADRE. IGUALITARIO

Para construir una sociedad justa y sin desigualdades de género hay que cambiar el modelo tradicional de padre que sigue imperando en nuestra sociedad.

A ser padre igualitario se aprende:

Cuidando a otras personas y a uno mismo y enseñando a cuidar.

Compartiendo el trabajo doméstico y de cuidado.

Haciendo ver a tus hijas e hijos a la hora de elegir los colores, juguetes, juegos, etc., y a través de tus comportamientos cotidianos que no hay “cosas de chicos” y “cosas de chicas”, que quieres inculcarles independientemente de su sexo aquellos valores y actitudes que les hagan crecer como personas libres y autónomas tanto en el ámbito público como en el privado.

Dando el mismo valor al tiempo, al trabajo, a las opiniones y a los deseos de tu pareja como a los tuyos propios.

Desterrando la imposición y resolviendo los problemas de una manera dialogada y negociada.

Expresando y compartiendo sentimientos y dudas.

Comunicándose abiertamente.



Llegar a ser un padre igualitario no se consigue con un acto aislado, supone apostar por una nueva filosofía de vida que ha de ir consolidándose día a día.

SER PADRE ES UNA AVENTURA ÚNICA Y COMPARTIDA

Durante el embarazo tú puedes aportar mucho. No es un periodo que sólo afecte a tu pareja.

Es una oportunidad para pensar cómo quieres construir tu paternidad.

Tú puedes elegir construir un modelo de padre igualitario desde el primer momento.

Tendrás tiempo de ir haciéndote a la idea y preparándote con ilusión para los cambios que se avecinan.



Tu pareja y tú aprendéis al mismo tiempo.



LAS DUDAS Y LOS MIEDOS SON NATURALES ¡COMPÁRTELOS!

Los cambios ya han comenzado. Estás viviendo junto a tu pareja los primeros momentos del embarazo.

Las sensaciones de alegría y satisfacción se mezclan con la emoción de enfrentarte a una nueva situación, los sentimientos de duda, miedo e inseguridad ante lo desconocido.

¿Qué se espera de mí como padre? ¿Qué necesita mi pareja en estos momentos? ¿Seguirá siendo la relación con mi pareja igual que antes? ¿Cómo será esa criatura? ¿Vendrá bien?

Todas estas preguntas y más puede que te generen preocupación, pero no debes obsesionarte, es algo natural.

Las respuestas también las construyes tú con tu compromiso y con lo que vas aprendiendo.

A los hombres no se les ha enseñado a compartir dudas, ni a expresar sus temores. Pero hacerlo es importante para disfrutar de una experiencia de paternidad más completa.

Busca tiempo y construye espacios donde poder charlar con otros hombres que hayan sido o vayan a ser padres. En el intercambio te darás cuenta de que las dudas son parecidas y que el apoyo mutuo es importante.



No olvides este momento. Es la historia de tu vida: que no se borre.



TU PARTICIPACIÓN EN EL EMBARAZO ES FUNDAMENTAL PARA CREAR UN AMBIENTE DISTENDIDO Y AGRADABLE, DE COMPLICIDAD Y GRATO QUE INFLUIRÁ POSITIVAMENTE EN TU BEBÉ

La mujer tiene una relación física con la futura criatura y además establece una comunicación afectiva constante con ella.

De manera diferente, ¡tú también puedes crearla!

El embarazo es una situación especial que implica cambios físicos claros en la mujer, y psicológicos y también de hábitos en los dos y en vuestro entorno.

Ella sufre los cambios más visibles.

Mientras...

¿Qué puedes hacer tú?

Participa compartiendo y ayudando en las situaciones molestas y difíciles.

Si eres un hombre cuidador, durante el embarazo tú también crecerás descubriendo nuevos sentimientos y emociones, y si asumes tu responsabilidad desde la igualdad estarás comenzando a construir un modelo de paternidad mejor.



No dejes de leer con tu pareja los materiales que te facilitarán en Osakidetza.



TUS RELACIONES SEXUALES PUEDEN CAMBIAR

Algunos aspectos de tu vida van a cambiar. Unos para siempre, ya no dejarás de ser padre, otros sólo durante el embarazo.

Las relaciones sexuales pueden cambiar durante el embarazo y después del parto.

Los cambios en la sexualidad no son iguales en todas las parejas, ni tampoco todas las parejas son iguales.

Puede que tú no quieras tener relaciones coitales por temor a dañar al feto, inseguridades...

Puede que tu compañera tampoco quiera por miedos, disminución de la lubricación, cansancio, incomodidad en las posturas...

El acto sexual, salvo en aquellos casos en que se prescriba facultativamente la abstinencia, no implica ningún riesgo. En cualquier caso, también es un buen momento para profundizar en otro tipo de relaciones sexuales no coitales, como caricias, masajes, contactos amorosos, cariños.

Cuando los deseos sexuales con o sin embarazo no coinciden entre la pareja, es importante tomarse un tiempo para hablar de los respectivos sentimientos y miedos con claridad.

Así, podréis afrontar esta aventura descubriendo nuevas formas de relaciones sexuales, compartiendo vuestras emociones y deseos.



Lo que aprendas en esta etapa no lo olvides.



PARTICIPAR E INTERCAMBIAR CONOCIMIENTOS EN GRUPO PERMITE APRENDER MÁS Y MEJOR. EL SECRETO ES ESTAR CON TU PAREJA HABLANDO, COMPARTIENDO Y ESCUCHANDO

Acude a los cursos de preparación al parto y aprende a respirar, el masaje perineal, gimnasia, masajes.

Acudir con tu pareja a estos cursos facilita la comunicación y tu preparación para el momento del parto.

Comparte con otras parejas que se encuentran en tu misma situación y que están teniendo parecidas sensaciones, dudas y emociones.

Habla con otros hombres que acuden contigo a los cursos. Comparte lo que estás aprendiendo y anima a otros hombres a acudir.

El intercambio es enriquecedor y tranquilizador en muchos casos.

Las sesiones de parto son una tarea compartida, la preparación mutua ayuda a tu pareja y a ti te enriquece, te hace ser parte importante del proceso.

Intenta adecuar los horarios de las clases a tu horario laboral.

El parto es un momento muy importante. Por ser un momento de nerviosismo y prisas, es recomendable tener todo preparado. Cómo estar presente con tu pareja es algo que debes hablar previamente.

La forma de estar presente en el parto es vuestra decisión, aunque puede depender también de diversos factores sanitarios. A pesar de todo, es importante compartir con tu pareja ese momento.

Recuerda que las matronas están para ayudarte y asesorarte a ti también ¡Confía en ellas!

**No te cortes
y participa.**



SER PADRE ES MÁS FÁCIL SI CUIDAS A TU BEBÉ DESDE EL PRIMER MOMENTO. ¡EJERCE ESE DERECHO!

**¡Enhorabuena! Por fin tu bebé.
¡Ya eres padre! Llegas a casa...
¿Cómo se hace? ¿Qué tengo que hacer?**

Está claro. Tu compañera está cansada porque ha realizado un gran esfuerzo.

Puede haber demasiada gente alrededor de un bebé, pero las decisiones importantes son de la pareja.

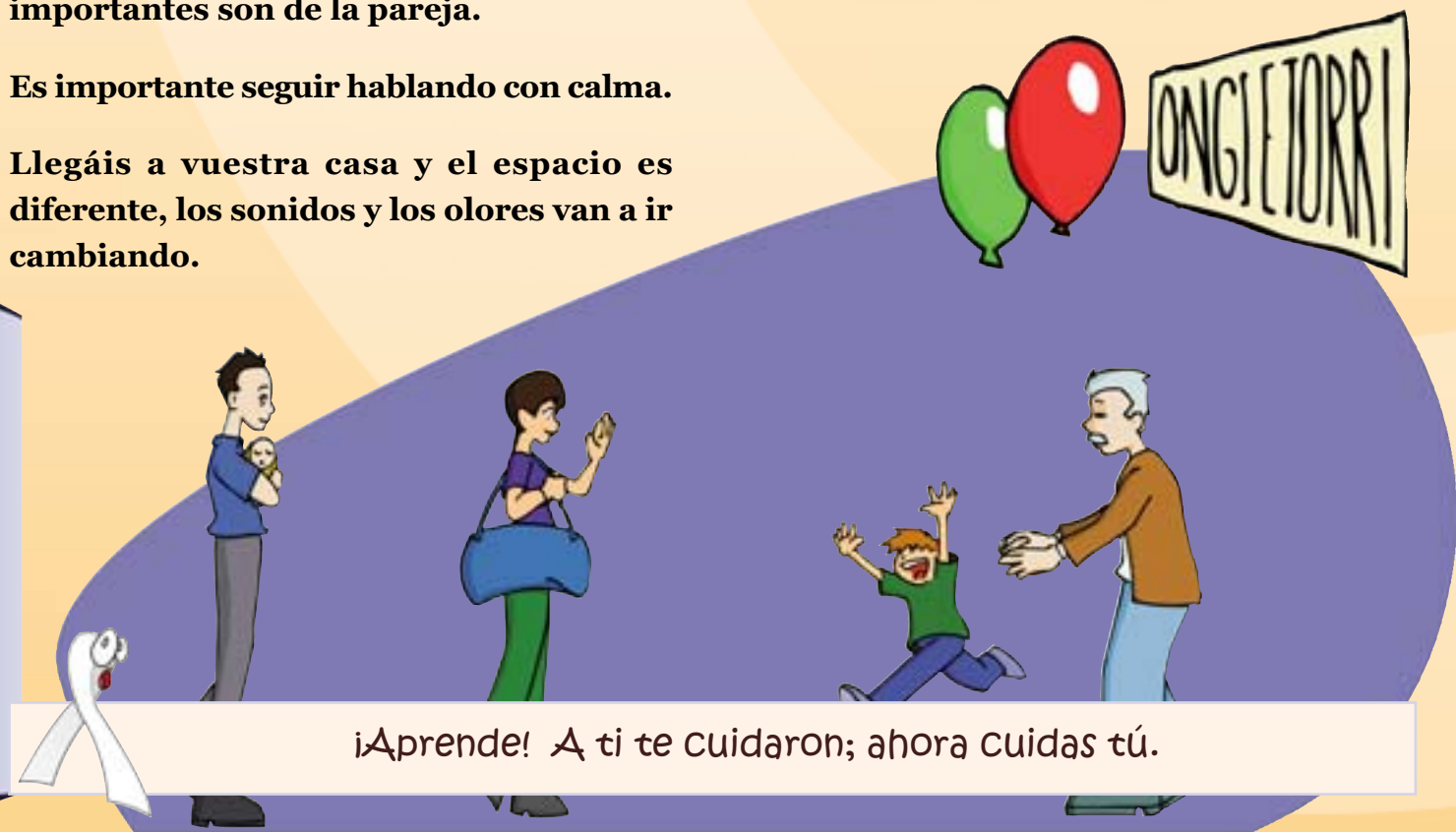
Es importante seguir hablando con calma.

Llegáis a vuestra casa y el espacio es diferente, los sonidos y los olores van a ir cambiando.

Vuestra casa se llena de artilugios que no sabes bien cómo funcionan, bañeras portátiles, saca leches, tapa enchufes, cierra cajones...

Tómate tiempo y no dudes en pedir ayuda a otras personas.

Busca espacios para hablar, para preguntar y compartir.



¡Aprende! A ti te cuidaron; ahora cuidas tú.

EN LAS LABORES DOMÉSTICAS NO SE AYUDA, SE COMPARTE

**Los trabajos domésticos se multiplican.
Asume la nueva realidad y ejerce de padre
igualitario.**

**Tienes derecho a aprender y a realizar las
nuevas tareas: los pañales, el baño, la ropa,
la planificación...**

**Haciéndolo tendrás una relación más
cercana con tu criatura y mejor con tu
pareja.**

**Construye una relación de igualdad: lo que
tú dejas de hacer ¿quién lo hace?**

**Cada persona tiene una realidad laboral
diferente pero una misma responsabilidad
en lo que a la realización de las tareas de
cuidado se refiere.**

**Reparte de forma equilibrada con tu pareja
el tiempo que vais a dedicar a las labores
domésticas y al cuidado de la criatura.**

**Cambiar un pañal también es comprarlo,
tirarlo, guardarlo, reponerlo...**

**Realizar en igualdad las tareas no sólo es
estar con tu criatura en momentos lúdicos,
ser un padre igualitario es también realizar
otras tareas más ingratas, como levantarse
por las noches para atenderla o realizar el
resto de las labores domésticas.**



Juega con
"Berdinometroa":
Anota el tiempo
que dedicas
a la casa
y el de tu pareja.
Descubre las diferencias.



YA NO SOIS SÓLO UNA PAREJA: ESTÁS TÚ, TU PAREJA, LOS DOS, LA CRIATURA, LOS TRES...

La nueva criatura y tu pareja requieren más que nunca de tu tiempo y dedicación.

La lactancia materna es un buen momento para cuidar a tu compañera y al bebé. Comparte esos momentos.

Si la opción es la lactancia artificial, te puedes implicar aún más, en la preparación de los biberones y las tomas.

Piensa de qué manera puedes disfrutar y aprender en estos primeros meses.

También tienes la oportunidad de acudir a las clases postparto y de cuidado de 0 a 3 años.

Vuestro bebé no opina pero condicionará todas las decisiones que toméis.

Adapta tus costumbres a la nueva realidad.

Eres necesario y tienes mucho que aportar.



Es un buen momento para comenzar a sentirte más cerca de tu criatura por medio del masaje.

EL PERMISO DE PATERNIDAD ES TU DERECHO. ¡SOLICÍTALO!

El cuidado en los primeros meses también es tu responsabilidad, compártelo con tu pareja.

Cada vez son más los padres que solicitan el permiso de paternidad.

Participa de este club igualitario, ¡súmate al cambio!

Solicitar y disfrutar del permiso de paternidad hace posible que te incorpores al cuidado junto a tu compañera en igualdad.

También existen ayudas y subvenciones por el nacimiento de tu criatura.

Si quieres, puedes solicitar reducciones de jornadas y excedencias para el cuidado. Dispones de ayudas para ello.



Poder compartir estos primeros meses con tu pareja y vuestra criatura no tiene precio.



TU VIDA SOCIAL CAMBIA, PERO NO DESAPARECE

La práctica de tu ocio, de tu deporte favorito, estar con tus amigos y amigas no va a ser lo mismo.

No tienes por qué renunciar a tu vida social y personal, aunque tendrás que organizarla de otra manera para adaptarla a tus nuevas responsabilidades.

Al cambiar tus costumbres, piensa que también son una oportunidad para descubrir otros espacios de tu pueblo o ciudad, conocer nuevas personas, alternativas de ocio...



Puedes integrar a tu bebé en tu vida social.

BUSCA TU TIEMPO, COMPARTE Y RESPETA EL DE TU PAREJA

El tiempo de que dispones ha cambiado.

Haz un reparto del tiempo justo e igualitario.

Busca tiempo para que tú y tu criatura disfrutéis juntos.

Llega a acuerdos, negocia, no impongas, usa tu energía y tu ilusión para disfrutar de este periodo de tu vida.

Dedica tiempo para estar con tu pareja a solas.

Estás cuidando pero también debes cuidarte. Disfruta de tu propio tiempo.

Respeta el tiempo que necesita tu pareja para ella, asumiendo las tareas que lo hagan posible.

Disfrutad juntos con la criatura de actividades compartidas.



Comparte el ocio y las tareas; ganarás en calidad de vida.



MASAJE



1.- ABRIR UN LIBRO EN LA FRENTE
Con los pulgares vamos del centro hacia ambos lados de la frente.

2.- RELAJACIÓN DE MANDIBULA
Haremos pequeños círculos desde el comienzo de la mandíbula hasta la barbilla.



3.- ABRIR UN LIBRO EN EL PECHO
Juntar las manos en el centro del pecho, desplazamos hacia los hombros, bajamos dibujando un corazón y volvemos a subir.

Una forma de acercarte a tu bebé en 9 sencillos pasos.



INFANTIL

4.- RODAMIENTO DE BRAZOS

Con el brazo del bebé entre nuestras manos abiertas, lo hacemos rodar varias veces.



5.- SOL - LUNA

Con la mano izquierda, hacer alrededor del ombligo un círculo completo en el sentido de las agujas del reloj, y con la mano derecha, medio círculo encima del ombligo en el mismo sentido.



6.- RODAMIENTO EN LAS PIERNAS

Ponemos la pierna del bebé entre nuestras manos abiertas, y la hacemos rodar varias veces.



Los beneficios del masaje son entre otros, la estimulación de los sistemas biológicos, la relajación, el alivio en la dentición, cólicos y demás.



MASAJE INFANTIL



7.- PRESIÓN CON LOS PULGARES
Vamos presionando con los pulgares toda la planta del pie.

8.-VAIVÉN DE ESPALDA

Con ambas manos juntas, realizamos un movimiento con una mano hacia delante y otra hacia atrás, del cuello a las nalgas y de las nalgas al cuello.



9.-PEINADO EN LA ESPALDA

Con los dedos de las manos separados, hacemos un movimiento vibratorio del cuello a las nalgas.

Este masaje te proporciona un refuerzo en los vínculos con tu bebé tan especial como el de la madre a través de la lactancia.

