PROMUNDO

infanti
Sembrando TERNURA

Manual
PROGRAMA P - PERÚ



MANUAL PROGRAMA P-PERÚ

Título:
Manual Programa P - Perú

Autoría:
Instituto de Formación de Adolescentes y Niños Trabajadores INFANT

En colaboración con:
Instituto Promundo

Derechos de Edición:
Instituto de Formación de Adolescentes y Niños Trabajadores INFANT
Ca. Enrique del Villar 967, San Juan de Miraflores, Lima - Perú.
infant@infant.org.pe
www.infant.org.pe

Directora del INFANT:
Esther Díaz Gonzales

Edición y corrección de estilo:
- Bruna de Oliveira Martins - Instituto Promundo
- Daniel Sangama Panduro - INFANT
- Juan Carlos Palomino Cáceres - INFANT
- Miguel Barbosa Fontes - Instituto Promundo

Diseño y diagramación:
Abel Daza Monteiro - INFANT

Fotografías:
Archivo INFANT

© 2026 Instituto de Formación de Adolescentes y Niños Trabajadores INFANT

Todos los derechos reservados.

Octubre de 2026

ORGANIZACIONES INVOLUCRADAS

INSTITUTO PROMUNDO (Promundo)

Promundo es una organización fundada en Brasil en 1997 que trabaja a nivel internacional promoviendo la igualdad de género y el involucramiento de hombres y niños en la construcción de relaciones más equitativas. A través de investigaciones e intervenciones basadas en evidencia, desarrolla metodologías orientadas a cuestionar normas de género, promover masculinidades más igualitarias y prevenir distintas formas de violencia. Entre sus principales iniciativas se encuentran el Programa H y el Programa P, implementados y evaluados en diversos países.

INSTITUTO DE FORMACIÓN PARA ADOLESCENTES Y NIÑOS TRABAJADORES (INFANT)

INFANT es una organización peruana sin fines de lucro creada en 1999 por iniciativa del Movimiento Nacional de Niños, Niñas y Adolescentes Trabajadores Organizados del Perú (MNNATSOP). Su labor se orienta a la promoción y defensa de los derechos de las infancias y adolescencias, el fortalecimiento de la participación organizada de la niñez y el desarrollo de procesos formativos dirigidos a familias, comunidades e instituciones. A lo largo de su trayectoria ha impulsado iniciativas vinculadas a la educación sin violencia, la igualdad de género, las masculinidades, la crianza con ternura y la incidencia social.



Presentación

¡Te damos la bienvenida a esta aventura de transformación!

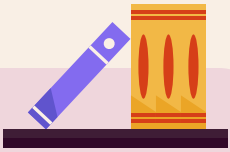
Este manual no es un libro de teoría, sino una caja de herramientas pensada para ti, que trabajas en el ámbito educativo, de salud o comunitario.

Tu labor es fundamental: acompañar a los hombres a cuestionar viejos mitos y a descubrir el valor de una paternidad presente, afectiva y libre de violencia.

Aquí encontrarás el "cómo" para encender la chispa del cambio en tu entorno y tu comunidad.

Cada página busca ser una herramienta práctica y reflexiva para quienes promueven el paternar (concepto que se desarrolla en el capítulo 1, "Base conceptual"), con orientaciones que fortalezcan relaciones igualitarias y libres de violencia.

Prólogo



La paternidad en el Perú está cambiando. En la costa, la sierra y la selva, cada vez son más los hombres que desean involucrarse de manera activa en la crianza de sus hijos/as: abrazar más, arrullar a sus bebés, acompañar los controles prenatales, compartir las tareas del hogar y estar presentes en los desafíos, aprendizajes y logros de sus familias. Sin embargo, aún persisten creencias profundamente arraigadas, como: **"El hombre provee, la mujer cuida"** o **"Los hombres no deben expresar los sentimientos"** o **"Solo los papás deben ser los jefes de familia".**

Este manual surge para cuestionar esos mandatos de género y promover una forma distinta de vivir la paternidad. Parte de una convicción sencilla pero transformadora: ser padre comienza mucho antes del nacimiento. Empieza cuando un hombre acompaña el embarazo, escucha los latidos de su bebé, imagina su llegada, conversa con él o ella y se prepara para cuidar. Es en ese tiempo cuando también empieza a construirse el vínculo afectivo que acompañará al niño o la niña durante sus primeros años de vida.

Hoy sabemos que la primera infancia se construye desde la gestación. El cuidado, el afecto y la presencia de quienes rodean al bebé favorecen su desarrollo y bienestar desde antes de nacer. En ese proceso, la participación activa del padre fortalece el vínculo temprano con su hijo/a, brinda mayor apoyo a la madre y sienta las bases para una crianza más segura, respetuosa y corresponsable.

Promover el paternar no solo transforma la vida de las familias; también contribuye a construir una sociedad más igualitaria, donde el cuidado deje de ser una responsabilidad atribuida principalmente a las mujeres y se reconozca como un compromiso compartido. Cuando los hombres participan desde el inicio, no solo fortalecen el desarrollo de sus hijos/as, sino que también impulsan relaciones familiares más equitativas y comunidades más justas.

Este manual propone recorrer ese camino: descubrir que ser padre implica mucho más que proveer: significa cuidar, acompañar, escuchar, aprender y crecer junto a los/as hijos/as desde el comienzo de la vida. Porque cada gesto de afecto, cada momento de presencia y cada decisión compartida durante la gestación contribuyen a construir una primera infancia llena de oportunidades y un futuro más humano, igualitario y esperanzador para las nuevas generaciones.

¿Cómo usar este manual?

Este manual ha sido concebido como una herramienta viva y flexible, diseñada para acompañar la formación de padres en diversos territorios y realidades. Su propósito es abrir caminos hacia paternidades más activas, afectivas y corresponsables, ofreciendo recursos que se adaptan a cada contexto.

Puede utilizarse en:



Centros de salud



Instituciones educativas



Gobiernos locales



Organizaciones comunitarias



Espacios de formación familiar

El manual se organiza en un apartado introductorio que presenta el contexto, los objetivos y la importancia de promover el ejercicio de paternar. Posteriormente, desarrolla seis componentes principales:

1 

Base conceptual

2 

El Programa P-Perú

3 

Marco metodológico

4 

Implementación del programa

5 

Desarrollo de sesiones formativas

6 

Evaluación

Te recomendamos adaptar las actividades a las características culturales, lingüísticas y territoriales de la población participante.

Índice

- PRESENTACIÓN 4
- PRÓLOGO 5
- ¿CÓMO USAR ESTE MANUAL? 6
- PATERNIDAD EN EL PERÚ: AVANCES Y DESAFÍOS 8
- OBJETIVOS DEL MANUAL 11
- IMPORTANCIA DE PATERNAR 13
- 1. BASE CONCEPTUAL 17
  - 1.1. Género, normas de género y masculinidades 18
  - 1.2. Paternar, cuidados y corresponsabilidad familiar 19
  - 1.3. Equidad de género, relaciones respetuosas y prevención de la violencia 21
- 2. EL PROGRAMA P-PERÚ 24
  - 2.1. Definición y propósito 25
  - 2.2. Objetivos 26
  - 2.3. Principios 27
  - 2.4. Población participante 27
- 3. MARCO METODOLÓGICO 29
  - 3.1. Principios metodológicos 30
  - 3.2. Metodología de trabajo con padres 31
  - 3.3. Estrategias pedagógicas 32
  - 3.4. El rol de la persona facilitadora 33
  - 3.5. Orientaciones para la facilitación 35
- 4. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA P-PERÚ 37
  - 4.1. El ciclo SMPE: modelo metodológico para la implementación 38
  - 4.2. Ruta de implementación 39
- 5. SESIONES DEL PROGRAMA P-PERÚ 46
  - 5.1. Estructura sugerida de las sesiones 47
  - 5.2. Sesiones formativas 49
    - SESIÓN 1: “Mis necesidades e inquietudes como padre” 50
    - SESIÓN 2: “Papá por decisión: una responsabilidad para siempre” 57
    - SESIÓN 3: “El legado de mi padre” 65
    - SESIÓN 4: “La espera más activa de mi vida” 72
    - SESIÓN 5: “Dándole la bienvenida a mi hijo/a y acompañando a su madre” 79
    - SESIÓN 6: “Mi bebé y sus cuidados” 87
    - SESIÓN 7: “¡Mis hijos/as ya corren! ¡Y yo voy detrás!” 96
    - SESIÓN 8: “Convivencia sin violencia” 102
    - SESIÓN 9: “Trabajando en equipo para el cuidado del hogar” 109
    - SESIÓN 10: “Cuidando de sí: hombres, género y salud” 116
  - 5.3. Sesiones complementarias 122
    - SESIÓN 11: “Mis hijos/as crecen, yo sigo acompañando” 123
    - SESIÓN DE CLAUSURA: “Compartiendo el camino recorrido: lo que aprendimos para nuestra familia” 130
- 6. EVALUACIÓN 135
  - 6.1. Herramientas cuantitativas 136
  - 6.2. Herramientas cualitativas 141
- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 146
- GLOSARIO 151

PATERNIDAD EN EL PERÚ:

Avances y desafíos



La paternidad en el Perú está viviendo un proceso de transformación. Si trabajas con hombres, padres, familias o comunidades, seguramente has observado que existe una mayor expectativa de que los hombres participen activamente en la crianza, construyan vínculos afectivos cercanos con sus hijos/as y compartan las responsabilidades del cuidado. Sin embargo, estos avances conviven con creencias, prácticas y condiciones sociales que aún dificultan el ejercicio de paternar.

Cuando observamos cómo se organiza el cuidado en las familias peruanas, encontramos importantes desigualdades. Según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2024 (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025), las mujeres dedican en promedio 4 horas y 48 minutos diarios al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, mientras que los hombres destinan aproximadamente 1 hora y 35 minutos. Esto significa que gran parte de las responsabilidades de cuidado continúan recayendo sobre las mujeres.

Estas diferencias no surgen por casualidad. Durante mucho tiempo se ha transmitido la idea de que las mujeres son las principales responsables del cuidado y que los hombres deben concentrarse principalmente en proveer económicamente. Un estudio de Oxfam, el Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán y el Instituto de Estudios Peruanos (2023) lo refleja: el 72 % de las personas encuestadas señala que, en su hogar, una mujer es la principal responsable de las actividades de cuidado, mientras que el 25 % indica que lo es un hombre. Esta distribución influye en la forma en que hombres y mujeres participan en la vida familiar.

Las desigualdades también se reflejan en la participación paterna. Según el INEI (2022, p. 121), en 2021 el 12,7 % de los hogares del país eran nucleares monoparentales encabezados por mujeres sin pareja, frente al 2,5 % encabezados por hombres. Es decir, por cada hogar monoparental a cargo de un hombre, hay cinco a cargo de una mujer (cálculo propio con base en INEI, 2022). A ello se suma la persistencia de incumplimientos en el pago de las pensiones de alimentos. De acuerdo con el Poder Judicial del Perú (2025), las

inscripciones anuales en el Registro de Deudores Alimentarios Morosos (REDAM) pasaron de 3115 en 2023 a 7495 en 2024 y a alrededor de 8000 en 2025. Los datos de 2021 muestran una marcada predominancia masculina entre las personas inscritas (Poder Judicial del Perú, 2022).

Estos datos nos recuerdan que la paternidad implica mucho más que la provisión económica: también supone presencia, cuidado, acompañamiento y responsabilidad afectiva.

Además, muchos hombres han crecido con mensajes que les enseñan a mostrarse fuertes, evitar expresar emociones o resolver los problemas por sí solos. Estas expectativas pueden dificultar la búsqueda de apoyo emocional y afectar su bienestar. También pueden influir en la manera en que se construyen las relaciones familiares y de pareja.

En este contexto, la violencia de género y la violencia contra niños, niñas y adolescentes continúan siendo desafíos importantes para nuestra sociedad. Los Centros de Emergencia Mujer y Familia (CEM) del Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar (Warmi Ñan) atienden cada año a más de cien mil personas por violencia familiar y sexual: solo entre enero y diciembre de 2025 fueron 169 536 personas usuarias, de las cuales 141 808 (83,6 %) fueron mujeres (cálculo propio con base en Programa Nacional Warmi Ñan, s. f.). Frente a esta realidad, promover paternidades basadas en el cuidado, el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos constituye una estrategia fundamental para construir entornos familiares más seguros y protectores.

A ello se suma que las políticas públicas vinculadas a la corresponsabilidad del cuidado todavía enfrentan importantes desafíos. Por ejemplo, la licencia por paternidad vigente en el Perú es de 10 días calendario consecutivos (Ley 30807, 2018), frente a los 98 días de la licencia por maternidad (Ley 26644, 1996, art. 1). Esto evidencia la necesidad de seguir fortaleciendo las condiciones que permitan a los hombres involucrarse de manera más activa en la crianza y el cuidado.

Todos estos elementos muestran que la paternidad en el Perú se encuentra en un momento de transición. Por un lado, existen avances y nuevas expectativas hacia relaciones más igualitarias y corresponsables; por otro, persisten normas, prácticas y estructuras que continúan limitando estos cambios.

OBJETIVOS del manual



Objetivos del manual

En este manual encontrarás orientaciones conceptuales y metodológicas que te permitirán implementar, adaptar y replicar el Programa P-Perú en distintos contextos institucionales y comunitarios, fortaleciendo el trabajo con padres.

Objetivo general

Brindar una guía para la implementación, adaptación y réplica del Programa P-Perú, orientada a promover el ejercicio de paternar.

Objetivos específicos

- Presentar los fundamentos que sustentan el Programa P-Perú y orientan el trabajo con padres.
- Proporcionar orientaciones metodológicas, herramientas prácticas y recursos para la implementación de los procesos formativos del Programa P-Perú.
- Fortalecer las capacidades de organizaciones, instituciones y facilitadores para adaptar, implementar y sostener el Programa P-Perú en articulación con actores familiares, comunitarios e institucionales.



IMPORTANCIA DE

Paternar

Seguramente te preguntarás: ¿por qué es importante (y necesario) paternar? Paternar, entendido como el ejercicio activo, afectivo y corresponsable del cuidado y la crianza, beneficia a niñas y niños, a las madres, a los propios padres y a la sociedad en su conjunto. El efecto más estudiado es el que tiene sobre la infancia. Cuando el padre se involucra, se observan mejores competencias cognitivas y sociales, mayor autoestima, mejor tolerancia al estrés, más motivación por el estudio y menos problemas de conducta (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2024).

En la adolescencia, esa presencia se asocia con mejor salud mental y con un menor riesgo de consumo de alcohol y drogas, de conflictos con la ley y de situaciones de riesgo en salud sexual y reproductiva (MIMP, 2024). A ello se suman un mayor desarrollo emocional, del lenguaje y de la empatía, junto con menores tasas de depresión y ansiedad en la adultez joven (IPPF/WHR et al., 2017). También se favorece la formación de vínculos seguros y una mayor tolerancia a la frustración (Asociación de Hombres por la Igualdad de Género [AHIGE] y Asociación Bientratar, 2023).

Estos beneficios comienzan antes del nacimiento. La participación del padre en la planificación familiar permite decisiones compartidas sobre la anticoncepción y se asocia con un menor riesgo de infecciones de transmisión sexual, mientras que su involucramiento durante la gestación fomenta un apego temprano que prepara para un rol más activo y cariñoso (Ministerio de Educación de Cuba et al., 2018). Durante el parto, el acompañamiento de la pareja se asocia con una experiencia más tranquila y satisfactoria para la madre, y para el padre representa un momento que refuerza su vínculo y su compromiso con el hijo o la hija a lo largo de la vida (Ministerio de Educación de Cuba et al., 2018). Después del nacimiento, su apoyo es clave para la lactancia: cuando asume las tareas domésticas y de cuidado, permite que la madre se dedique al bebé y también a sí misma (Ministerio de Educación de Cuba et al., 2018). Además, los hallazgos más recientes asocian el involucramiento paterno informado con mayores tasas y mayor duración de la lactancia materna exclusiva (Instituto Promundo, 2026c).[1]

[1] Todas las citas y datos de Promundo provenientes de textos en portugués han sido traducidos por los autores del manual.

La pareja y el entorno familiar también se benefician. Cuando los hombres comparten el cuidado, las madres refieren menos sobrecarga, mayor bienestar en la relación y mejores oportunidades para participar en el trabajo remunerado (AHIGE y Bientratar, 2023; MIMP, 2024). Esta corresponsabilidad se asocia con un menor estrés doméstico y actúa como factor de protección frente a la violencia, especialmente durante el embarazo y el posparto, periodos de particular sensibilidad (Instituto Promundo, 2026c; AHIGE y Bientratar, 2023).

Los propios padres ganan en bienestar. Quienes se implican en la crianza reportan mayor satisfacción con la vida, mejor salud física y emocional, más prácticas de autocuidado y menos conductas de riesgo, como el abuso de sustancias (MIMP, 2024; AHIGE y Bientratar, 2023). Cuidar les permite, además, expresar mejor sus emociones, vivir una paternidad más plena y liberarse de la exigencia de ser únicamente proveedores (AHIGE y Bientratar, 2023). Algunos estudios también asocian el contacto cercano con el bebé con cambios hormonales en los hombres, similares a los observados en las madres, lo que cuestiona la idea de que cuidar sea una aptitud exclusivamente femenina (IPPF/WHR et al., 2017).
En el plano social, paternar puede tener un efecto transformador, ya que se asocia con la prevención de la violencia, el abuso en la familia y con la ruptura de la transmisión entre generaciones (AHIGE y Bientratar, 2023; Ministerio de Educación de Cuba et al., 2018). Los niños y niñas que ven a los hombres cuidar tienden a adoptar ideas más equitativas sobre el género, y las niñas, una visión más empoderada de sí mismas (IPPF/WHR et al., 2017). La ausencia parte, por su parte, tiene costos tanto para las familias como para el Estado (IPPF/WHR et al., 2017). En el caso de Brasil, un análisis por estados halló que un mayor desarrollo de las paternidades se asocia con menos muertes violentas intencionales de niñas, niños y adolescentes (Instituto Promundo, 2026c).

Finalmente, estos beneficios convergen en un efecto de fondo: paternar contribuye a fortalecer las competencias parentales de los hombres, entendidas como los conocimientos, habilidades y

prácticas de crianza para cuidar, proteger y educar a los hijos e hijas (Ministerio de Educación del Perú [Minedu], 2023).

Desde la teoría de la autoeficacia, la experiencia directa de logro es una de las fuentes de la confianza en la propia capacidad (Bandura, 1977). Así, un padre que se involucra de manera sostenida en el cuidado gana seguridad en su rol, como mostró un estudio con padres de recién nacidos prematuros: quienes participaron en el cuidado aumentaron su autoeficacia y su vínculo (Mirlashari et al., 2021). A su vez, esa confianza favorece una mayor implicación en la crianza (Kwok et al., 2013), lo que puede generar un círculo virtuoso. El resultado no es solo un padre más competente, sino familias con mayor potencial para construir relaciones igualitarias y libres de violencia (Levtov et al., 2015).

1 BASE Conceptual

En esta sección te invitamos a detenerte para leer y comprender conceptos básicos que orientan nuestra propuesta formativa.

1.1 Género, normas de género y masculinidades

El género constituye un sistema de normas, expectativas y relaciones de poder socialmente construidas que asigna a las personas determinados atributos, comportamientos y responsabilidades en función del sexo que les fue asignado al nacer. A través de este sistema, las sociedades establecen lo que consideran apropiado para hombres y mujeres, definiendo formas esperadas de pensar, sentir y actuar que son aprendidas durante el proceso de socialización (Scott, 1996).

Estas expectativas se expresan mediante normas y roles de género que orientan la conducta de las personas y son transmitidas a través de la familia, la escuela, la comunidad, los medios de comunicación y otras instituciones sociales. Su cumplimiento suele ser reforzado mediante mecanismos de aprobación social, mientras que su incumplimiento puede generar sanciones, rechazo, discriminación o exclusión. De esta manera, el género no solo organiza las diferencias entre hombres y mujeres, sino que también regula las formas socialmente aceptadas de vivir dichas identidades.

Al tratarse de una construcción social, las normas y roles de género varían según los contextos culturales y los momentos históricos. Sin embargo, históricamente han estado organizados bajo relaciones desiguales de poder que han otorgado mayores privilegios y reconocimiento a los hombres, contribuyendo a la reproducción de desigualdades que afectan especialmente a las mujeres y a otras identidades que no se ajustan a los modelos tradicionales de masculinidad.

En este contexto se construyen las masculinidades, entendidas como las diversas formas en que los hombres aprenden, expresan y viven su condición masculina (Connell, 2003). Si bien existen múltiples masculinidades, en muchas sociedades persisten modelos tradicionales que asocian a los hombres con la fortaleza, la autosuficiencia, el control emocional, el liderazgo, la provisión económica y el ejercicio de autoridad dentro de la familia. Estos

mandatos influyen en la manera en que los hombres se relacionan consigo mismos, con otras personas y con sus familias, limitando en ocasiones la expresión de afecto, la búsqueda de apoyo emocional, la participación en los cuidados y el establecimiento de relaciones más igualitarias.

En la vida cotidiana, estas normas funcionan como reglas no escritas sobre cómo deberían comportarse hombres y mujeres. Se aprenden desde la infancia y llegan a percibirse como naturales. Sin embargo, reconocer que son construcciones sociales permite cuestionarlas, decidir cuáles contribuyen al bienestar propio y familiar y transformar las demás para construir formas más equitativas de ser hombre, basadas en el respeto, el cuidado, la corresponsabilidad, la expresión saludable de las emociones y vínculos libres de violencia.

1.2 Paternar, cuidados y corresponsabilidad familiar

Aunque el término paternar aún no se encuentra registrado en el diccionario de la lengua portuguesa, Promundo impulsa una campaña para que sea reconocido formalmente y se integre al vocabulario cotidiano. Para ello, busca movilizar a instituciones y especialistas de la lengua, entre ellos la Academia Brasileña de Letras (Instituto Promundo, 2026b).

Su fundamento es que el vocabulario registra las prácticas y transformaciones presentes en la sociedad, y que reconocer paternar permite dar cuenta de una paternidad asociada al ejercicio cotidiano del cuidado y la corresponsabilidad (Instituto Promundo, 2026b). El presente manual retoma este término en su versión en español. Para Promundo, paternar significa "ejercer la paternidad por medio del cuidado, la presencia y la construcción de vínculos" y, además, "compartir las responsabilidades de la crianza de hijos e hijas, rompiendo con la idea de que cuidar es tarea exclusiva de las mujeres" (Instituto Promundo, 2026a).

Asimismo, Promundo sostiene que paternar es un verbo porque implica acción: cuidar, educar, construir vínculos y compartir

responsabilidades forman parte del ejercicio de la paternidad, y darle un nombre a esta práctica ayuda a reconocer su papel en la transformación de las relaciones de cuidado (Instituto Promundo, 2026a). Desde esta mirada, la definición trasciende la visión tradicional de la paternidad centrada en la provisión económica y reconoce a los hombres como actores fundamentales de la crianza, el acompañamiento emocional, la protección y el bienestar de niños, niñas y adolescentes.

Para comprender el alcance de esta propuesta, es necesario precisar qué son los cuidados. Estos comprenden el conjunto de actividades destinadas a satisfacer las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas, y son indispensables para el sostenimiento de la vida y el bienestar individual y colectivo (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2022). Incluyen la atención directa de niños, niñas y adolescentes, el acompañamiento emocional, la organización de la vida cotidiana y las tareas necesarias para el funcionamiento del hogar.

Históricamente, estas responsabilidades y el trabajo doméstico se asignaron principalmente a las mujeres, bajo la creencia de que poseen una capacidad natural para cuidar. Aunque en las últimas décadas ellas han ampliado su participación en los ámbitos educativo, laboral y público, la distribución del cuidado sigue siendo desigual: recae de manera desproporcionada sobre ellas, con frecuencia sin reconocimiento social ni remuneración, lo que genera sobrecarga y limita sus oportunidades de participación equitativa en la vida familiar (ONU Mujeres, 2015).

Frente a esta realidad, la corresponsabilidad familiar plantea que las tareas domésticas, de cuidado y de crianza se compartan entre quienes integran el hogar de manera justa y acordada. Va más allá de la colaboración ocasional: supone reconocer que el bienestar familiar es una responsabilidad de todas las personas, lo que implica establecer acuerdos, distribuir tareas y participar activamente en la vida cotidiana. En este sentido, paternar es la forma en que los hombres asumen su parte de esa corresponsabilidad.

Asumir esa responsabilidad representa además una oportunidad para transformar las formas tradicionales de ejercer la masculinidad. Al involucrarse activamente en la vida familiar, los hombres pueden cuestionar las normas de género que limitan la expresión de las emociones, asignan exclusivamente a las mujeres el cuidado o asocian la masculinidad con el control, la autoridad y la autosuficiencia. Este proceso favorece relaciones familiares más democráticas, basadas en el respeto, el diálogo y el reconocimiento de la autonomía de todas las personas.

En términos prácticos, paternar significa estar presente de manera constante en la vida de los/as hijos/as, incluso antes de su nacimiento; compartir las responsabilidades de cuidado, crianza y educación; participar en las decisiones familiares; y construir vínculos basados en el afecto, la escucha y el respeto.

1.3 Equidad de género, relaciones respetuosas y prevención de la violencia

La equidad de género implica reconocer y transformar las desigualdades que históricamente han afectado a mujeres y hombres en distintos ámbitos de la vida social. Desde esta perspectiva, busca promover relaciones más justas, garantizando que todas las personas puedan ejercer sus derechos, desarrollar sus capacidades y participar en condiciones de igualdad, independientemente de su género.

Este enfoque adquiere especial relevancia en las relaciones familiares y de pareja, donde las normas, valores y expectativas de género influyen en la manera en que se distribuyen las responsabilidades, se toman decisiones y se establecen los vínculos entre sus integrantes. Cuando estas relaciones se fundamentan en el respeto mutuo, la comunicación, la corresponsabilidad y el reconocimiento de la autonomía de cada persona, favorecen una convivencia más saludable, democrática e igualitaria.

Por el contrario, cuando las relaciones se construyen sobre la desigualdad, el control o la distribución inequitativa del poder, pueden generarse situaciones que afectan el bienestar de las

personas y limitan el ejercicio pleno de sus derechos. Estas dinámicas incrementan el riesgo de reproducir distintas formas de discriminación y violencia dentro de las familias y las comunidades.

La violencia constituye una de las expresiones más visibles de estas desigualdades y relaciones de poder. Puede manifestarse de distintas formas y afectar a mujeres, niños, niñas y adolescentes. Diversos estudios han señalado que algunas normas tradicionales asociadas a la masculinidad, como la necesidad de ejercer control, demostrar poder, imponer autoridad o reprimir la expresión emocional, pueden contribuir a legitimar prácticas violentas o dificultar la resolución pacífica de los conflictos (Levtov et al., 2015; Van der Gaag et al., 2019).

En este contexto, la prevención de la violencia requiere promover formas de relacionamiento basadas en el diálogo, la empatía, el respeto, la corresponsabilidad y la gestión pacífica de las diferencias. Los hombres desempeñan un papel fundamental como agentes de cambio al cuestionar aquellos mandatos de género que reproducen desigualdades y adoptar prácticas más equitativas en sus relaciones familiares y comunitarias.

El paternar es una de las vías más concretas para ese cambio. Cuando los hombres se involucran en el cuidado cotidiano de sus hijos/as y construyen vínculos basados en la comunicación, la escucha y el reconocimiento de las necesidades de los demás, amplían sus posibilidades de vivir una masculinidad alejada del control, la imposición y la violencia. Esto favorece relaciones más respetuosas con sus parejas y con sus hijos/as, y contribuye a crear entornos familiares más seguros y protectores. Así, promover el paternar y la corresponsabilidad familiar no solo fortalece el bienestar de niños, niñas y adolescentes, sino que también puede contribuir a prevenir la violencia y a construir relaciones familiares más igualitarias, respetuosas y libres de discriminación.

Construir relaciones respetuosas implica reconocer que todas las personas tienen derecho a ser escuchadas, valoradas y tratadas con

dignidad. Para los hombres, esto supone desarrollar formas de relacionarse basadas en el cuidado, el diálogo y el respeto por la autonomía de los demás. Al igual que cualquier otra habilidad, estas prácticas se fortalecen con la experiencia cotidiana y mediante pequeñas acciones de cuidado, escucha, corresponsabilidad y resolución dialogante de los conflictos, contribuyendo al bienestar familiar y comunitario.



EL PROGRAMA P *Perú*

Con los fundamentos conceptuales como base, en este capítulo conocerás qué es el Programa P-Perú, qué busca lograr, cuáles son sus principios y a quién va dirigido.

2.1 Definición y propósito

El Programa P (“P” de padre) es una metodología desarrollada por Promundo para América Latina y otras regiones, basada en evidencia y en buenas prácticas orientadas a promover el involucramiento activo de los hombres en el ejercicio de la paternidad, el cuidado y la salud materno-infantil (REDMAS et al., 2013). Ha sido adaptada en otros países de la región, como Bolivia (Aguayo y Kimelman, 2016). Asimismo, incorpora una perspectiva de igualdad de género y de autocuidado masculino, reconociendo que el bienestar de los hombres también influye en la construcción de relaciones familiares más saludables y equitativas.

Su propósito es fortalecer el involucramiento de los hombres en el cuidado de los/as hijos/as, la corresponsabilidad familiar, la salud materno-infantil y la prevención de la violencia contra las mujeres, niños, niñas y adolescentes. Para ello, identifica y sistematiza estrategias efectivas que pueden ser implementadas por profesionales de los sectores de salud, educación y ámbito comunitario, brindándoles herramientas para desarrollar procesos formativos con padres y otras figuras masculinas de cuidado.

El Programa P se implementa mediante talleres participativos y espacios de diálogo y reflexión que invitan a los hombres a analizar sus experiencias, preocupaciones, necesidades e intereses en torno a la paternidad y el cuidado. A partir de este proceso, promueve una revisión crítica de las normas y roles de género que históricamente han limitado su participación en la vida familiar, favoreciendo el desarrollo de prácticas de paternar.

Desde esta perspectiva, el Programa P reconoce a los hombres como actores clave en la promoción de la igualdad de género y plantea la importancia de que asuman un rol corresponsable en las tareas de cuidado, crianza y trabajo doméstico, compartiendo estas responsabilidades de manera equitativa con las mujeres. Asimismo, promueve su participación activa en la prevención y erradicación de la discriminación y las violencias basadas en género, entendiendo que la construcción de relaciones familiares y

comunitarias más justas requiere transformar las normas y prácticas que sostienen dichas desigualdades.

El Programa P-Perú adapta los principios y contenidos del Programa P al contexto peruano, tomando como punto de partida la experiencia desarrollada en el distrito de Villa El Salvador. Esta adaptación incorpora los aprendizajes obtenidos durante su implementación y fortalece las sesiones y herramientas metodológicas para facilitar su aplicación y replicación en otros contextos del país.

2.2 Objetivos

Aquí encontrarás los objetivos del Programa P-Perú que guían su implementación en distintos contextos institucionales y comunitarios.

2.2.1 Objetivo general

Promover la equidad de género a través del involucramiento activo de los hombres en el cuidado, la crianza y la construcción de relaciones familiares saludables y libres de violencia.

2.2.2 Objetivos específicos

- Promover la participación activa y comprometida de los hombres en los procesos de gestación, nacimiento, cuidado, crianza y desarrollo de sus hijos/as.
- Fortalecer las habilidades, conocimientos y actitudes necesarios para el ejercicio del paternar.
- Fomentar la corresponsabilidad de los hombres en la distribución de las tareas domésticas, de cuidado y de las responsabilidades familiares.
- Promover relaciones de pareja y familiares basadas en la equidad, el diálogo, el buen trato y la prevención de la violencia.

2.3 Principios

Promovemos una paternidad y un ejercicio del cuidado que:

- Impulsa la participación de los hombres en el cuidado en todas las etapas del proceso: planificación familiar, embarazo, nacimiento y crianza.
- Incentiva la corresponsabilidad en el cuidado diario de los hijos/as y en las tareas domésticas, así como en el cuidado de la salud y el bienestar de la madre o de la otra persona con quien se comparte la crianza.
- Reconoce a los hombres como cuidadores en cualquier tipo de familia (heterosexual, homoparental u otra), con independencia de que convivan o no con sus hijos/as y de que el vínculo sea biológico, social o adoptivo.
- Apoya la equidad de género, es decir, relaciones justas y con igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- Rechaza cualquier forma de violencia contra mujeres, niños, niñas y adolescentes.

2.4 Población participante

El programa involucra a diversos actores que participan de manera directa o indirecta en la intervención, contribuyendo desde distintos roles a la promoción del paternar.

2.4.1 Población objetiva directa

- **Padres:** Hombres que ejercen la paternidad y mantienen responsabilidades de cuidado, crianza o acompañamiento en la vida de sus hijos/as.
- **Futuros padres:** Hombres cuya pareja está embarazada o que se preparan para asumir la paternidad.
- **Cuidadores masculinos:** Hombres que desempeñan funciones significativas de cuidado y crianza de niños, niñas o adolescentes, con o sin vínculo biológico, y que tengan interés en aprender sobre la temática.

2.4.2 Población vinculada

- **Familias:**
  Integrantes del entorno familiar de los participantes, cuyas relaciones y dinámicas pueden verse fortalecidas por los cambios promovidos por el programa.

- **Niños, niñas y adolescentes:**
  Hijos/as y otros niños, niñas y adolescentes vinculados a los participantes, quienes forman parte central de las relaciones de cuidado, crianza y afectividad promovidas por la intervención.



2.4.3 Actores estratégicos

- **Actores comunitarios e institucionales:**
  Líderes comunitarios y representantes de organizaciones, instituciones públicas, privadas o de la sociedad civil que contribuyen a generar condiciones favorables para la implementación, sostenibilidad y alcance del programa.

3 MARCO Metodológico

Ahora que conoces el propósito y los fundamentos del Programa P-Perú, toca ver cómo implementarlo. En este capítulo encontrarás los principios metodológicos, las estrategias pedagógicas y las orientaciones para la facilitación que guían el desarrollo de las sesiones.

3.1 Principios metodológicos

Educación popular

- Parte de la experiencia de cada padre y de cada persona facilitadora.
- Concibe a quien facilita no como un/a "profesor/a" que transmite verdades, sino como una persona que acompaña y ayuda a descubrir y reflexionar.
- Busca transformar la realidad, no solo comprenderla.

Participación activa

- Los participantes son protagonistas, y no oyentes pasivos, de dinámicas, reflexiones, cuestionamientos y juegos de roles.
- Genera compromiso y sentido de pertenencia.
- Procura que cada voz sea escuchada y valorada.

Reflexión crítica

- Busca que los hombres reconozcan los privilegios, costos y resistencias de la masculinidad hegemónica.
- Abre la posibilidad de cambio y transformación.
- No pretende culpabilizar, sino reparar y promover la responsabilidad.

Aprendizaje vivencial

- Utiliza dinámicas, dramatizaciones y análisis de casos.
- Propone que los hombres aprendan no solo con la mente, sino también con el cuerpo y las emociones.
- Conecta lo vivido en el taller con la vida cotidiana para generar cambios reales.

Horizontalidad

- La persona facilitadora no se ubica “por encima” de los padres, sino a su lado, compartiendo saberes y experiencias.
- Reconoce que cada hombre aporta conocimientos y vivencias que enriquecen al grupo.
- Evita la relación jerárquica y promueve un ambiente de confianza y respeto mutuo.

Construcción colectiva

- Convierte cada sesión en un espacio donde las ideas se suman y se transforman en aprendizajes comunes.
- Fomenta la colaboración, el trabajo en equipo y la creación de soluciones compartidas.
- Fortalece el sentido de comunidad y el compromiso con el cambio.

3.2 Metodología de trabajo con padres

Generación de confianza

- Crea un ambiente seguro donde los hombres puedan hablar sin miedo a ser juzgados.
- Construye la confianza mediante la escucha activa, el respeto y el reconocimiento de las experiencias de cada participante.
- Muéstrate cercano/a, auténtico/a y coherente con lo que promueves.

Trabajo desde las experiencias

- Parte de las experiencias que los hombres ya viven: sus rutinas, sus miedos, sus alegrías y sus conflictos.
- Evita imponer teorías abstractas; en cambio, conecta con historias reales que los propios participantes compartan. Esto genera pertinencia y sentido práctico en el aprendizaje.

Manejo de resistencias

- Las resistencias, dudas o desacuerdos son parte natural de los procesos de reflexión y cambio. En el trabajo con hombres, estas pueden surgir cuando se cuestionan creencias, prácticas o mandatos de género profundamente arraigados.
- Comprende las resistencias como oportunidades para el diálogo y el aprendizaje. Promueve procesos de reflexión que permitan explorar nuevas perspectivas.

Reflexión sobre privilegios y costos

- Promueve que los participantes reconozcan que la masculinidad tradicional les otorga privilegios (menos carga de cuidados, más poder en decisiones del hogar), pero también costos (aislamiento emocional, presión de ser proveedores únicos). Esta reflexión abre la puerta a valorar la corresponsabilidad y el cuidado como beneficios compartidos.

Estrategias de involucramiento

- Reconoce públicamente sus avances.
- Vincula la paternidad con valores positivos como orgullo, legado y amor.
- Promueve actividades prácticas donde puedan experimentar el cuidado.

3.3 Estrategias pedagógicas

Dinámicas vivenciales

- Promueve experiencias en las que los hombres aprendan haciendo y sintiendo, no solo escuchando. Las dinámicas permiten experimentar emociones, reflexionar sobre roles y descubrir nuevas formas de relacionarse.

Juego de roles

- Plantea actividades donde los participantes asuman distintos

papeles (hijo/a, madre, padre, docente) para comprender mejor las perspectivas de cada uno/a. Ayudan a desarrollar empatía y habilidades de comunicación.

Análisis de casos

- Presenta historias reales o ficticias de familias e invita a los participantes a discutir qué pasó, qué consecuencias tuvo y cómo se podría actuar de manera diferente.
- Favorece la reflexión crítica y la búsqueda de soluciones colectivas.

Técnicas participativas

- Utiliza herramientas que promuevan la voz de todos: lluvia de ideas, debates, trabajo en grupos pequeños, plenarias.
- Garantiza que cada hombre se sienta parte activa del proceso.

Recursos audiovisuales

- Utiliza videos, canciones, testimonios y materiales gráficos que conecten con la realidad de los participantes.

3.4 El rol de la persona facilitadora

Como persona facilitadora cumples un rol central en el desarrollo del programa, ya que acompañas procesos grupales de reflexión sobre paternidad, masculinidades y cuidado. Tu función principal es generar un espacio seguro donde los participantes puedan compartir experiencias, cuestionar creencias y construir nuevas formas de ejercer la paternidad.

Perfil y condiciones para la facilitación

Las actividades del programa abordan temas personales y biográficos relacionados con la experiencia de los padres, por lo que conviene que tú y las personas que acompañen el proceso:

- se sientan cómodas trabajando con experiencias personales y temas sensibles;

- tengan experiencia previa en trabajo con padres, familias o intervención comunitaria;
- cuenten con respaldo institucional o acompañamiento profesional, y
- posean una base sólida en enfoque de género, masculinidades y temas asociados a paternidad, cuidado y salud familiar.

Asimismo, procura haber pasado por un proceso de reflexión personal sobre tus propias experiencias y creencias en torno al género y la masculinidad; esto fortalece tu capacidad para acompañar estos procesos de manera abierta y respetuosa.

Funciones de la persona facilitadora

- Generar un ambiente de confianza y apertura.
- Promover la participación activa de los padres en el proceso de aprendizaje.
- Facilitar la reflexión crítica sobre paternidad, género y masculinidades.
- Manejar adecuadamente situaciones de conflicto o tensión dentro del grupo.
- Mantener una actitud de escucha activa, empatía y respeto.
- Identificar situaciones que requieran atención especializada y, de ser necesario, realizar la derivación correspondiente a servicios de apoyo o consejería.

Facilitadores hombres y mujeres

No existe una única condición de género ideal para la facilitación de estos procesos. En algunos contextos, los participantes pueden sentirse más cómodos interactuando con facilitadores hombres, quienes pueden funcionar como referentes de identificación. Sin embargo, diversas experiencias muestran que la calidad de la facilitación, entendida como la capacidad de escucha, motivación y conducción del grupo, es más determinante que el género de la persona facilitadora.

Una alternativa recomendada es el trabajo en pareja pedagógica (facilitador hombre y mujer), lo cual permite modelar relaciones basadas en la equidad, el respeto y la colaboración. No obstante, cuando esto no sea posible, el programa puede ser implementado por facilitadores o facilitadoras individuales debidamente capacitados y motivados.

3.5 Orientaciones para la facilitación

Preparación del espacio

- Realiza las sesiones en un espacio amplio, cómodo y con la menor cantidad posible de distractores. La disposición en círculo favorece el diálogo, la participación y la construcción de confianza entre los participantes.
- Procura garantizar condiciones de privacidad y bienestar. Cuando sea posible, ofrecer un refrigerio en un momento estratégico de la sesión puede contribuir a fortalecer la asistencia, la permanencia y la sensación de acogida del grupo.
- En los casos en que los padres asistan con sus hijos/as, te sugerimos adecuar el espacio seguro y disponer de materiales o actividades que faciliten su entretenimiento durante la sesión. Cuando sea viable, te recomendamos coordinar con actores comunitarios o redes familiares alternativas de cuidado infantil que apoyen la participación de los padres.

Adaptación territorial y cultural

- Reconoce las prácticas, lenguas, costumbres y dinámicas propias de cada comunidad.
- Utiliza ejemplos cercanos a la realidad de los participantes y aborda los temas desde situaciones concretas de su vida cotidiana, favoreciendo la reflexión sobre experiencias presentes en los ámbitos personal, familiar, comunitario e institucional. Asimismo, evita la imposición de modelos ajenos al contexto sociocultural de los participantes.

Manejo de grupos

- Promueve una participación equitativa, asegurando que todos los participantes tengan oportunidades para expresar sus opiniones y experiencias.
- Evita que algunas personas concentren la conversación y utiliza estrategias que favorezcan la inclusión de participantes más reservados o que presenten mayores resistencias al proceso.

Manejo de conflictos

- Ante expresiones de resistencia o desacuerdo, mantén una actitud de escucha, respeto y apertura al diálogo.
- Evita confrontaciones directas, ridiculizaciones o descalificaciones, favoreciendo la reflexión mediante preguntas abiertas, ejemplos cercanos y el intercambio de experiencias.
- Cuando una situación afecte el desarrollo de la actividad o la seguridad de los participantes, evalúa la necesidad de solicitar apoyo, suspender o reprogramar la sesión.

Consideraciones de seguridad y protección

- Garantiza un espacio seguro tanto a nivel físico como emocional.
- Establece acuerdos de confidencialidad desde el inicio del proceso, recordando que la información compartida en el grupo debe ser tratada con respeto y reserva.
- Asimismo, mantente atento/a a posibles situaciones de violencia, vulneración de derechos o riesgo, realizando las derivaciones correspondientes a los servicios especializados cuando sea necesario.

4 Implementación del PROGRAMA P - PERÚ

En este capítulo encontrarás la ruta que orienta el desarrollo del programa y las recomendaciones para adaptar sus etapas a distintos contextos institucionales y comunitarios, manteniendo los principios y objetivos que sustentan la propuesta.

4.1 El ciclo SMPE: modelo metodológico para la implementación

A lo largo de su historia, Promundo ha desarrollado y aplicado diversas metodologías orientadas a promover la participación de los hombres en la igualdad de género y la transformación de las masculinidades. A partir de estas experiencias, se ha consolidado una propuesta metodológica que puede adaptarse y aplicarse en distintos contextos y con diferentes grupos de población.

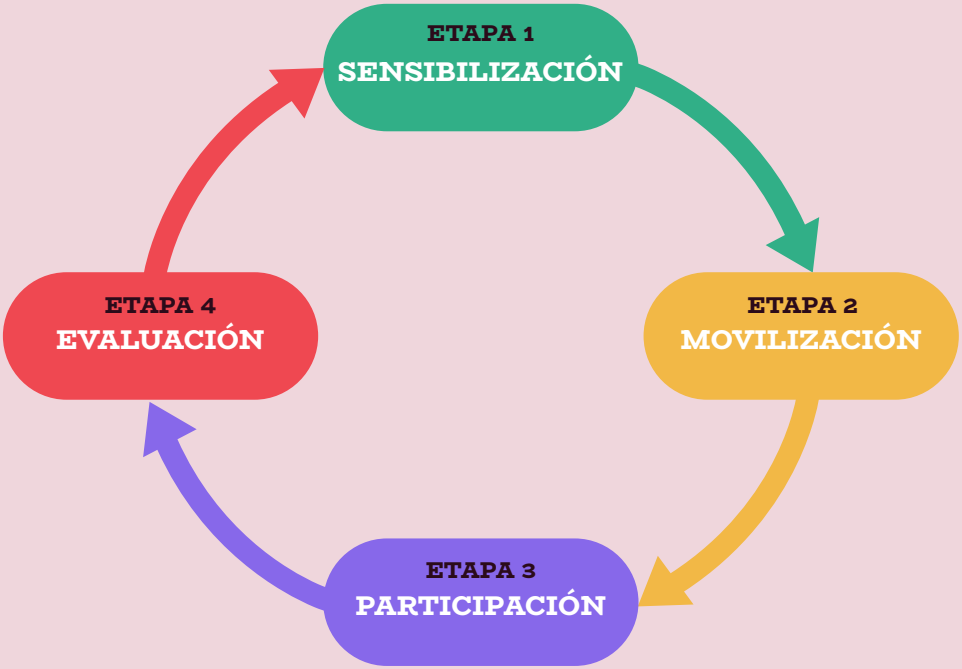
En este marco, el Programa P-Perú retoma como referencia el ciclo SEPA, creado y aplicado por Promundo en el contexto de Brasil, que organiza el proceso de implementación en cuatro momentos interrelacionados: Sensibilização, Engajamento, Participação y Avaliação.

A partir de la experiencia de adaptación e implementación del programa en el contexto peruano, estos momentos se han denominado Sensibilización, Movilización, Participación y Evaluación, dando lugar al ciclo SMPE. Esta adaptación busca responder a las características y dinámicas de los contextos institucionales y comunitarios en los que se desarrolla el Programa P-Perú, manteniendo la lógica de un proceso progresivo que favorece la articulación con actores clave, el acercamiento y convocatoria de los participantes, el desarrollo del proceso formativo y la evaluación de la experiencia.

El ciclo SMPE constituye, así, una ruta metodológica flexible que orienta la implementación del Programa P-Perú. Sus cuatro etapas se encuentran articuladas entre sí y pueden retroalimentarse a lo largo del proceso. Por ello, su aplicación no debe entenderse como una secuencia rígida, sino como un proceso dinámico que requiere adaptación a las características de cada territorio, contexto y población participante.

Comprender esta lógica te permitirá reconocer cómo se articulan las diferentes etapas del proceso y tomar decisiones para adaptar su implementación de acuerdo con las condiciones y necesidades de cada contexto.

Ciclo SMPE



4.2 Ruta de implementación

La ruta de implementación se sustenta en el enfoque socioecológico, que reconoce que las prácticas de paternidad, cuidado y las normas de género están influenciadas por factores individuales, familiares, comunitarios, institucionales y sociales. Comprender esta interacción te permitirá identificar oportunidades para promover cambios sostenibles en los distintos entornos donde viven y se relacionan los participantes.

A partir de este enfoque, desarrollarás el programa a través del ciclo SMPE. Las orientaciones que encontrarás a continuación recogen aprendizajes de nuestra experiencia previa de implementación y son un punto de partida: contextualízalas y ajústalas a las características de la población participante y a las oportunidades de tu entorno.

Etapa 1: Sensibilización (S)



Esta primera etapa busca establecer los acuerdos y las condiciones que hagan posible la implementación del programa en los distintos contextos, y fortalecer el compromiso institucional de los actores involucrados.

Para ello, desarrolla reuniones de presentación, sensibilización y coordinación con actores comunitarios e institucionales que cumplen un rol clave en la toma de decisiones, la gestión de servicios o la implementación de acciones que influyen en la vida de las personas. Entre ellos se encuentran líderes comunitarios, organizaciones sociales, instituciones educativas, programas sociales y representantes de entidades públicas o privadas.

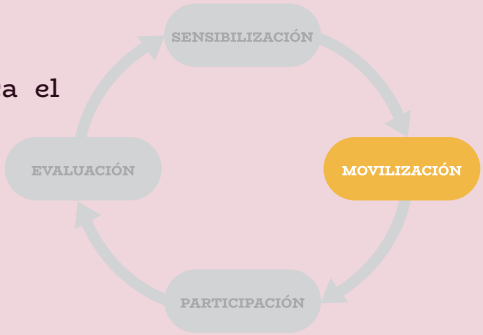
En estos espacios, promueve el diálogo sobre la importancia del involucramiento de los hombres en la crianza y los cuidados, así como sobre los beneficios que esto genera en las familias y comunidades. Procura, además, que las instituciones no solo conozcan el programa, sino que puedan apropiarse de sus enfoques y principios, integrándolos progresivamente en sus propias dinámicas de trabajo.

Construye también acuerdos formales sobre los aspectos centrales de la implementación, como la convocatoria de participantes, la disponibilidad de espacios, el acompañamiento institucional y la articulación con otras iniciativas.

Las personas y organizaciones que participan en esta etapa cumplen un rol fundamental durante todo el proceso: generan las condiciones para implementar el programa, facilitan el acceso a los participantes y fortalecen su sostenibilidad en el tiempo.

Escanea el siguiente QR para conocer más sobre las acciones que desarrollamos como INFANT durante esta etapa.

Etapa 2: Movilización (M)



En este segundo momento acerca el programa a los hombres, despierta su interés y promueve su participación desde espacios significativos para ellos y sus familias.

Estrategias de convocatoria

Las estrategias que se presentan a continuación se organizan en dos ámbitos de intervención, el comunitario y el escolar, que en nuestra experiencia han sido espacios clave para la implementación del programa. Sin embargo, puedes adaptarlas y aplicarlas también en otros contextos o espacios de trabajo, según las particularidades del territorio y las oportunidades de articulación existentes.

- **Estrategias a nivel comunitario.** Puedes desarrollar actividades lúdicas y participativas, como ferias informativas, talleres, campañas, murales participativos, gincanas familiares y cineforos, entre otras. Estas acciones te permitirán dar a conocer el programa de manera cercana y despertar el interés de los padres en participar. Para que la convocatoria tenga mayor alcance y efectividad, es fundamental que en la etapa previa de sensibilización hayas fortalecido el compromiso de los actores comunitarios y las redes locales.

  Si logras involucrar como aliados a juntas directivas, clubes de madres, organizaciones de niños, niñas y adolescentes, comedores populares, iglesias, organizaciones de huertos comunitarios, bodegas, barberías y otros espacios de encuentro familiar y comunitario, promueve que sean agentes activos en la difusión del programa y en la convocatoria de los padres.

  Aprovecha también el conocimiento que tienen estos aliados sobre las dinámicas, rutinas y espacios de participación masculina en la comunidad. Esto te permitirá identificar

oportunidades y construir estrategias de movilización ajustadas a los intereses de los hombres, por ejemplo, desde el fútbol.

Por último, utiliza los canales y recursos con los que ya cuenta la comunidad para realizar la convocatoria: afiches en lugares estratégicos, invitaciones o volantes, perifoneo, redes sociales y otros medios de comunicación adaptados al contexto local.

Estrategias a nivel escolar. Reconoce el conocimiento que tienen los docentes tutores y los equipos responsables de convivencia escolar sobre las madres y los padres de familia, y construye junto con ellos las estrategias de difusión y convocatoria. Puedes aprovechar espacios ya establecidos, como las "Jornadas de formación con madres, padres y cuidadores" y los "Encuentros familiares entre padres e hijos/as", incorporando un enfoque participativo que promueva la reflexión sobre los beneficios del rol activo de los padres en la educación de sus hijos/as y su impacto en el rendimiento académico.

Los docentes, por su cercanía cotidiana con las familias, conocen las rutinas, los horarios y la disponibilidad de tiempo de los padres, así como los momentos y medios en los que suelen estar más receptivos. Aprovecha este conocimiento para definir qué días, horarios y formas de invitación resultan más viables para convocar a los hombres, y para identificar a quienes podrían mostrar mayor interés en participar.

Asimismo, apóyate en los canales de comunicación que los docentes ya mantienen con las familias, como los cuadernos de control o las agendas escolares, los comunicados escritos y los grupos de WhatsApp de aula. Estos medios son valiosos para difundir el programa y hacer llegar la invitación de manera directa y confiable, porque provienen de una persona de referencia para los padres. Además, pueden sostener el acompañamiento una vez que las sesiones ya están en marcha: recordando las fechas, motivando la asistencia y reconectando a quienes han dejado de

¿Quieres conocer cómo movilizamos e involucramos a los varones? Escanea el QR y descubre las acciones y recursos que utilizamos.

participar. De este modo, el docente deja de ser solo un puente para la convocatoria y se convierte en un aliado durante todo el desarrollo del programa.

Además, es importante que consideres que tradicionalmente en el contexto escolar, las madres son quienes más participan en las actividades dirigidas a las familias y quienes mantienen un contacto más frecuente con docentes y tutores. Por ello, reconócelas como aliadas clave en la convocatoria y las sensibilices sobre el impacto que genera un mayor involucramiento de sus parejas en la familia y en la formación educativa de sus hijos/as. Asimismo, puedes coordinar con el equipo docente de tutoría convocatorias más directas, por ejemplo, invitando a un número específico de padres por aula y tomando como criterios su interés y su disponibilidad de tiempo, lo que facilitará una participación más organizada y sostenida.

Etapa 3: Participación (P)



Esta etapa es el corazón del programa. Aquí desarrolla los grupos de reflexión con hombres. Aborda temas como masculinidades, cuidados, corresponsabilidad, comunicación, bienestar emocional y prevención de la violencia (el desarrollo de dichas sesiones se encuentra en la sección "5. Sesiones del Programa P-Perú"). En este espacio, los participantes reflexionan sobre sus experiencias, cuestionan ideas aprendidas sobre ser hombre y padre, y construyen nuevas formas de vincularse desde el cuidado y la afectividad.

Dale clic o escanea los siguientes códigos QR para conocer nuestra experiencia en el trabajo desarrollado con los padres:

Ámbito comunitario:

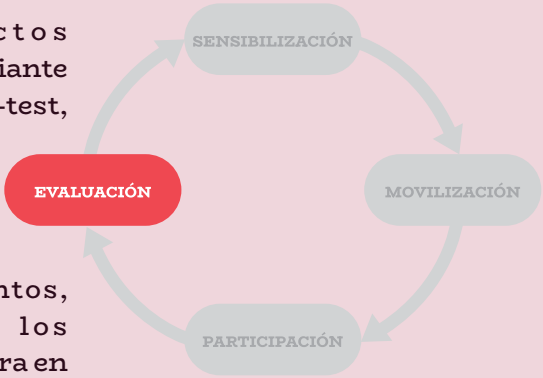
Ámbito educativo:

Consideraciones para la permanencia de los participantes

- Ten en cuenta que no todas las personas convocadas iniciarán o completarán la totalidad de las sesiones. Por ello, conviene que convoques a un número mayor que el tamaño del grupo que buscas conformar.
- Desde el primer encuentro, deja establecido que la propuesta no es una actividad puntual o aislada, sino un proceso formativo sostenido que se desarrolla de manera progresiva a través de sesiones articuladas. Esta claridad inicial ayuda a que los participantes comprendan la naturaleza del compromiso y favorece su permanencia.
- Define el horario de las sesiones en función de la disponibilidad real de los participantes, evitando interferir con sus jornadas laborales. Puedes considerar noches entre semana o fines de semana, previa consulta con el grupo.
- Para reforzar la asistencia, puedes implementar mecanismos de acompañamiento y recordatorio, como grupos de WhatsApp (cuando sea pertinente) o el apoyo de actores mediadores, como docentes u otros referentes comunitarios, que ayuden a recordar y reforzar la participación en las sesiones.
- También puedes incorporar estrategias de reconocimiento y vinculación grupal que favorezcan la permanencia, como la celebración de fechas significativas (por ejemplo, los cumpleaños de los participantes), el uso de un directorio de contacto para fortalecer el seguimiento y pequeños gestos de pertenencia (pulseras, camisetas, distintivos).
- Más allá de estas estrategias, nuestra experiencia muestra que lo más determinante es lo que hemos sostenido en los apartados anteriores: la cercanía, el espacio seguro, la confianza y, sobre todo, el trato horizontal. Habla desde tu propia experiencia, de modo que lo que compartas resuene con las vivencias de los participantes.

Etapa 4: Evaluación (E)

Esta última etapa cierra un ciclo del programa y te permite reconocer lo que se ha logrado, lo que se ha aprendido y lo que se puede mejorar. Para ello, recoge información de los participantes, de sus familias y de los actores comunitarios e institucionales que han acompañado el proceso.



Considera tanto aspectos cuantitativos, por ejemplo, mediante cuestionarios pre-test y post-test, como cualitativos, a través de entrevistas, grupos focales o recojo de testimonios. Esto te permitirá comprender los cambios en los conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes, así como la manera en que esos cambios son vividos y percibidos por sus familias y su entorno. En la sección "6. Evaluación" encontrarás las herramientas que utilizamos en nuestra experiencia, las cuales puedes ajustar según la dinámica de tu intervención.

¡Escanea el QR y conoce cómo llevamos a cabo la etapa de evaluación!

La información analizada te permitirá fortalecer futuras ediciones del programa, ajustar estrategias y seguir generando evidencia sobre el impacto del trabajo con hombres como actores activos en la lucha por la igualdad de género.

Una vez organizada la implementación del Programa P-Perú, el siguiente capítulo presenta el desarrollo de cada una de las sesiones formativas, con orientaciones prácticas para su facilitación.

5 Sesiones del PROGRAMA P - PERÚ

5.1 Estructura sugerida de las sesiones

Para implementar el Programa P–Perú, cuentas con una propuesta formativa conformada por diez sesiones dirigidas a los participantes, además de diez sesiones complementarias: una orientada al acompañamiento educativo durante la crianza de hijos/as adolescentes y otra destinada al cierre del proceso y la integración de los aprendizajes junto con las familias.

El proceso ha sido diseñado como una experiencia socioeducativa progresiva, en la que cada sesión se articula con las anteriores para favorecer la reflexión, el aprendizaje y la incorporación de nuevas prácticas de paternidad. Por ello, es importante que promuevas la asistencia continua de los participantes a lo largo del programa. Te recomendamos que cada participante asista, como mínimo, al 80 % de las sesiones para aprovechar el proceso formativo y favorecer el logro de los resultados esperados.

Puedes trabajar con grupos de hasta 15 participantes y desarrollar cada sesión en aproximadamente 90 minutos. Estas condiciones favorecen la participación activa, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de aprendizajes.

De acuerdo con nuestra experiencia, realizar las sesiones con una frecuencia semanal y evitar intervalos prolongados entre los encuentros contribuye a mantener la continuidad del proceso formativo y fortalecer el compromiso de los participantes.

Como alternativa, puedes organizar el programa en la modalidad de taller intensivo, desarrollado durante dos jornadas completas. En este caso, las sesiones se implementan de manera secuencial a lo largo de cada jornada, respetando la progresión de los contenidos y los tiempos necesarios para el desarrollo de las actividades.

A continuación, encontrarás la secuencia de las sesiones:

N° de sesión	Título de la sesión
Sesiones formativas	
1	Mis necesidades e inquietudes como padre
2	Papá por decisión: una responsabilidad para siempre
3	El legado de mi padre
4	La espera más activa de mi vida
5	Dándole la bienvenida a mi hijo/a y acompañando a su madre
6	Mi bebé y sus cuidados
7	¡Mis hijos/as ya corren! ¡Y yo voy detrás!
8	Convivencia sin violencia
9	Trabajando en equipo para el cuidado del hogar
10	Cuidando de sí: hombres, género y salud
Sesiones complementarias	
11	Mis hijos/as crecen, yo sigo acompañando
Clausura	Compartiendo el camino recorrido: lo que aprendimos para nuestra familia

Al terminar cada actividad, recoge las ideas principales compartidas por el grupo y vincúlalas con las ideas clave de la sesión.

Las sesiones también han sido diseñadas para que puedas adaptarlas a los diferentes contextos culturales, institucionales y territoriales. Esta flexibilidad permite responder mejor a las características de cada grupo participante. No obstante, para preservar la esencia y los resultados esperados del programa, asegúrate de mantener los siguientes elementos:

- Los objetivos de aprendizaje de cada sesión.
- El enfoque participativo y vivencial.
- La promoción de la reflexión grupal y el diálogo horizontal.

La secuencia de los temas del proceso formativo es flexible. Una vez que hayas desarrollado la primera sesión, cuyo propósito es identificar las necesidades e intereses de los hombres participantes, puedes reorganizar el orden de las sesiones siguientes de acuerdo con las características y requerimientos del grupo. Asimismo, puedes sustituir algunos de los temas propuestos por otros que resulten más pertinentes o de mayor interés para los participantes, cuando lo consideres necesario.

Sin embargo, te recomendamos mantener el orden de las sesiones 4, 5, 6 y 7, ya que estas siguen la secuencia cronológica de acontecimientos importantes en la vida familiar: el embarazo, el parto, la llegada del bebé y las etapas posteriores del crecimiento de los/as hijos/as.

Finalmente, puedes adaptar las actividades, los ejemplos, los recursos metodológicos y los tiempos previstos, siempre que estos ajustes contribuyan a responder a las necesidades del grupo y favorezcan el logro de los objetivos de aprendizaje.

5.2 Sesiones formativas



Sesión 1:

“Mis necesidades e inquietudes como padre”

Objetivos:

- Identificar las principales dudas, necesidades e intereses relacionados con la paternidad y el cuidado.
- Recoger información que permita adaptar las siguientes sesiones a las necesidades y características del grupo.

Duración

1 hora y 30 minutos (Considera un tiempo mayor para la primera sesión debido a las actividades de bienvenida, presentación y conformación del grupo).

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros, caja, equipo de sonido, acuerdos de convivencia en papelógrafo y hoja de apoyo para participantes “Beneficios de paternar” (para cada uno).

Ideas clave

- Ningún padre necesita aprender a criar solo.
- Compartir experiencias con otros hombres fortalece la confianza, amplía las estrategias de cuidado y favorece una paternidad más consciente.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Durante la primera sesión es normal que algunos participantes se muestren reservados o respondan con pocas palabras. Evita presionar la participación; la confianza se construye progresivamente.
- Aprende y utiliza los nombres de los participantes desde el inicio. Este gesto favorece un clima de cercanía, confianza y pertenencia.
- Valida todas las experiencias compartidas, incluso cuando reflejen prácticas tradicionales de paternidad. El objetivo inicial es comprender los puntos de partida del grupo y generar un espacio de reflexión, más que emitir juicios o corregir respuestas.
- Si una persona monopoliza la conversación, agradécele su aporte e invita al resto del grupo a participar con preguntas como: “¿Alguien ha vivido una experiencia diferente?” o “¿Qué otras experiencias quisieran compartir?”
- Cuando surjan opiniones que refuercen desigualdades o estereotipos de género, evita confrontarlas directamente. Favorece la reflexión colectiva mediante preguntas como: “¿Qué opinan los demás sobre esta situación?”, “¿Cómo creen que podría sentirse la otra persona involucrada?” y “¿De qué otra manera podríamos comprender este tema?”. Estas preguntas permiten ampliar las perspectivas del grupo sin generar confrontaciones.
- Registra las inquietudes, expectativas o temas que aparezcan con mayor frecuencia. Esta información te ayudará a profundizar aquellos contenidos que resulten más relevantes para el grupo durante las siguientes sesiones.
- Para muchos participantes esta será la primera experiencia en un espacio grupal y vivencial de reflexión sobre paternidad y cuidados. Aprovecha el interés y la motivación inicial para reforzar la importancia de dar continuidad al proceso e invítalos a participar en las siguientes sesiones.
- Recuerda que el propósito principal de esta primera sesión es generar un clima de confianza, favorecer la participación y motivar la continuidad en el programa. Si el intercambio resulta especialmente enriquecedor, prioriza la calidad del diálogo por encima del cumplimiento estricto de los tiempos previstos.

Procedimiento:

1 Apertura de la sesión

10 min.

- Da la bienvenida a los participantes, agradece su asistencia y preséntate brevemente.
- Explica el propósito del encuentro, señalando que este será un espacio de aprendizaje, reflexión e intercambio de experiencias sobre la paternidad. Invita al grupo a participar en un ambiente de respeto, escucha y confianza.

2 Dinámica: "Conociendo al padre que tengo al lado"

20 min.

- Invita a los participantes a formar parejas, procurando que conversen con alguien a quien conozcan poco o no conozcan.
- Indica que dispondrán de aproximadamente cinco minutos para entrevistar a su compañero y, posteriormente, intercambiarán los roles.
- Para orientar la conversación, propón las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es tu nombre y cómo te gusta que te llamen?
  - ¿De quién eres papá? (Nombre, edad o alguna característica de tus hijos/as).
  - ¿Qué es lo que más disfrutas de ser padre?
  - ¿Qué cualidad, habilidad o dato curioso te gustaría que el grupo conociera sobre ti?
- Una vez concluido el tiempo, reúne nuevamente al grupo en círculo.
- Explica que cada participante presentará a su compañero ante el grupo. Anímalos a compartir no solo la información básica, sino también algún aspecto de su experiencia como padre que les haya parecido significativo o inspirador.
- Al finalizar las presentaciones, invita al grupo a comentar qué aspectos les llamaron la atención o encontraron en común durante las conversaciones. Aprovecha este momento para destacar que el taller será un espacio para aprender unos de otros, compartir experiencias y fortalecer una paternidad más activa, afectiva y corresponsable.

3 Presentación del Programa P-Perú

5 min.

- A partir de las experiencias compartidas, explica que todas las personas llegan al programa con historias y vivencias distintas, pero con un propósito común: fortalecer su rol como padres.
- Presenta brevemente el Programa P-Perú, sus objetivos y los principales temas que se desarrollarán durante las siguientes sesiones.
- Explica la metodología de trabajo y resalta la importancia de la participación activa, el respeto mutuo y el aprendizaje compartido durante todo el proceso.

4 Acuerdos de convivencia

10 min.

- Explica que los acuerdos de convivencia permitirán construir un espacio seguro, respetuoso y de confianza para todos los participantes.
- Aclara que los acuerdos que presentarás son una propuesta inicial y que el grupo podrá complementarlos o modificarlos de acuerdo con sus necesidades.
- Presenta los siguientes acuerdos referenciales:
  - Hablar desde la propia experiencia.
  - Respetar las opiniones y experiencias de las demás personas.
  - Escuchar con atención y empatía.
  - Evitar juicios o descalificaciones.
  - Mantener la confidencialidad de lo compartido en el grupo.
  - Participar con puntualidad y compromiso.
  - Mantener los teléfonos celulares en modo silencioso.
  - Asistir con los/as hijos/as cuando no sea posible dejarlos al cuidado de otra persona.
- Invita al grupo a proponer nuevos acuerdos o ajustar los existentes.
- Finalmente, confirma con los participantes los acuerdos que orientarán el desarrollo de las siguientes sesiones.

35 min.

5 Dinámica: “Mis necesidades e inquietudes como papá”

- Entrega a cada participante una hoja y un lapicero.
- Invítalos a escribir, de forma anónima, una duda, preocupación o inquietud relacionada con la paternidad, la crianza o el cuidado de los/as hijos/as.
- Si alguna persona presenta dificultades para escribir, bríndale apoyo o permítele expresar su inquietud de otra manera.
- Indica que doblen la hoja y la coloquen dentro de una caja.
- Coloca una música suave o un sonido de fondo mientras la caja circula entre los participantes.
- Cuando la música se detenga, explica que quien tenga la caja extraerá una hoja y leerá la inquietud en voz alta.
- Invita a quien lo desee a responder desde su propia experiencia. Si la persona prefiere no hacerlo, ofrece la posibilidad de que otro participante comparta su opinión.
- Al concluir la dinámica, realiza una síntesis de las principales ideas compartidas y destaca que muchas de las inquietudes expresadas son comunes entre los padres.
- Luego, promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron al escuchar las experiencias de las demás personas?
  - ¿Qué aprendizaje se llevan de la sesión de hoy?
  - ¿Qué fue lo que más les sorprendió de lo compartido por el grupo?
  - ¿Por qué creen que muchos hombres hablan poco sobre sus preocupaciones como padres?
  - ¿Qué les gustaría aprender o fortalecer durante este programa?
- Recoge las respuestas y sintetiza las principales ideas, destacando que la paternidad se fortalece cuando los hombres encuentran espacios para reflexionar, compartir experiencias y reconocer que no están solos en los desafíos de la crianza.

Compromiso para la semana

2 min.

- Explica que al finalizar cada sesión se propondrá un compromiso sencillo para poner en práctica lo aprendido.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, podrán compartir voluntariamente cómo vivieron esta experiencia.
- Invita a los participantes a realizar el siguiente compromiso durante la semana:
  - Conversar con su pareja o con la madre de sus hijos/as sobre alguna inquietud, duda o preocupación relacionada con su paternidad.
  - Preguntar qué esperan de ellos como padres y escuchar atentamente su respuesta.

Cierre

8 min.

- Agradece la participación y reconoce la disposición del grupo para compartir sus experiencias durante esta primera sesión.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Recuerda el compromiso para la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, acuerda junto con el grupo la fecha y hora de la siguiente sesión. Si los participantes lo consideran pertinente, propón la creación de un grupo de WhatsApp para compartir recordatorios e información relacionada con el desarrollo del programa.

HOJA DE APOYO PARA PARTICIPANTES:

“Beneficios de paternar”.

BENEFICIOS DE PATERNAR



Los niños y niñas con padres comprometidos y cariñosos tienen mejor rendimiento escolar y muestran mejor desarrollo social y emocional.



Tener un padre no violento ayuda a los niños varones a reducir su conducta agresiva y a cuestionar el machismo.



Una relación positiva con su padre fortalece a las niñas y las prepara para vínculos sanos y libres de violencia.



Las parejas están más felices cuando comparten el trabajo de cuidado infantil.



Los padres comprometidos viven más tiempo y presentan menos problemas de salud física y mental, como hipertensión, enfermedades del corazón y consumo de alcohol.



En barrios violentos, los hombres jóvenes que se han motivado a cuidar a sus hijos e hijas son a menudo más capaces de salir de las pandillas violentas.

PROMUNDO

Infant



Sesión 2:

“Papá por decisión: una responsabilidad para siempre”

Objetivos:

- Reflexionar sobre la importancia de planificar la llegada de los/as hijos/as mediante la comunicación en pareja y el uso informado de métodos anticonceptivos.
- Reconocer que, aunque un embarazo no haya sido planificado, es posible tomar decisiones conscientes sobre futuros embarazos.
- Promover el acercamiento a los servicios de salud para conocer las opciones disponibles en planificación familiar y anticoncepción.

Materiales:

Hoja de trabajo "Cartas" (para cada grupo), hoja de apoyo para participantes "Planifica hoy", hojas bond, tijeras, cintas adhesivas, laptop y proyector.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- Planificar la llegada de los/as hijos/as es una decisión compartida que requiere información, diálogo y corresponsabilidad.
- La paternidad se vive mejor cuando se decide de manera consciente tener hijos/as y se está preparado para esa responsabilidad.
- Tener sexo sin protección con la esperanza de que no haya embarazo es una forma inconsciente de tener hijos/as no planeados/as.
- La paternidad a edades muy tempranas y la paternidad por accidente son factores de riesgo para problemas en la relación con los/as hijos/as manifestados en intolerancia y altos niveles de estrés.
- Un hombre que tiene hijos/as sin haberlo planeado puede sentir que pierde otras oportunidades importantes en su vida (estudio, trabajo, recreación, formación de una nueva pareja, etc.).

Orientaciones para las personas facilitadoras

- La información sobre anticoncepción, planificación familiar y embarazo puede generar dudas, vergüenza o incluso opiniones encontradas. Acoge estas experiencias con respeto, brindando información basada en evidencia y evitando emitir juicios sobre las decisiones o historias personales de los participantes.
- Refuerza que la planificación familiar constituye una responsabilidad compartida entre hombres y mujeres. Promueve la reflexión sobre la importancia de dialogar en pareja y acceder a información confiable para tomar decisiones informadas y responsables.
- Si surgen opiniones diferentes sobre los métodos anticonceptivos o el embarazo, evita centrar la discusión en determinar quién tiene la razón. Favorece el intercambio de ideas mediante preguntas que permitan analizar distintas perspectivas y contrastarlas con información basada en evidencia.
- Evita convertir la sesión en una charla expositiva. El propósito principal es que los participantes reflexionen sobre sus experiencias, decisiones y responsabilidades en el ejercicio de una paternidad corresponsable.
- Durante el análisis de los casos relacionados con el embarazo no planificado, es posible que la conversación se prolongue o despierte emociones intensas. Permite que los participantes expresen cómo vivieron esas experiencias, respetando sus tiempos y evitando interrumpir relatos que favorezcan la reflexión del grupo.
- Reconoce que algunas historias pueden estar atravesadas por pérdidas gestacionales, conflictos de pareja o situaciones de violencia. Escucha con sensibilidad, resguarda la confidencialidad y evita profundizar en aspectos que puedan generar mayor malestar.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana. Si lo consideras pertinente, promueve un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o relacionado con la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Luego, promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, invitándolos a comentar los logros, dificultades o situaciones significativas que vivieron durante la semana.
- A partir de lo compartido, presenta la sesión del día y explica que reflexionarán sobre la planificación familiar, la toma de decisiones compartidas y la responsabilidad que implica paternar.

10 min.

2 Dinámica: "Construyendo puentes"

- Organiza al grupo en dos o más equipos y entrega a cada uno hojas de papel, tijeras y cinta adhesiva.
- Explica que cada equipo tendrá 5 minutos para diseñar y construir un puente de papel capaz de resistir el peso de distintos objetos que serán colocados posteriormente.
- Una vez finalizado el tiempo, invita a cada equipo a presentar su puente. Luego coloca progresivamente tres objetos de diferente peso sobre cada uno, comenzando por el más liviano y aumentando gradualmente la dificultad.
- Al concluir, promueve una conversación sobre la importancia del trabajo en equipo, la comunicación y la colaboración para alcanzar objetivos comunes.
- Relaciona la experiencia con la necesidad de tomar decisiones compartidas dentro de la familia y la pareja.

15 min.

3 Dramatización

- Organiza tres grupos y entrega a cada uno una carta con una situación relacionada con la noticia de un embarazo.
- Explica que cada grupo deberá preparar una breve dramatización considerando los siguientes aspectos:
  - El lugar donde ocurre la situación.
  - Quién comunica la noticia.
  - La reacción de quien la recibe.
- Aclara que no existen respuestas correctas o incorrectas y anímalos a representar la situación de la manera más realista posible.
- Una vez concluida la preparación, invita a cada grupo a presentar su dramatización ante los demás participantes.

20 min.

4 Dramatización

- Después de cada dramatización, invita primero al grupo que participó a compartir su experiencia mediante las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al representar esta situación?
  - ¿Qué pensamientos o emociones surgieron durante el ejercicio?
- Posteriormente, amplía la reflexión con todo el grupo utilizando preguntas como:
  - ¿Qué implica asumir la paternidad?
  - ¿Cómo puede reaccionar un hombre al recibir la noticia de un embarazo?
  - ¿Existen diferencias entre un embarazo dentro de una relación estable y uno en una relación ocasional? ¿Por qué?
  - ¿Es necesario ser pareja o esposo para ejercer una paternidad responsable?
  - ¿Qué responsabilidades tiene un padre desde el momento en que conoce la noticia del embarazo?
  - ¿Consideran que el aporte económico es suficiente para ejercer la paternidad? ¿Por qué?
  - ¿Por qué es importante planificar cuántos hijos/as se desea tener?
  - ¿Cómo pueden participar los hombres en la planificación familiar?
  - ¿Qué consecuencias puede tener la falta de planificación en la vida familiar?

- Destaca que la planificación familiar y la crianza son responsabilidades compartidas, que requieren comunicación, acuerdos y compromiso por parte de ambos miembros de la pareja.

25 min.

5 Conversatorio sobre métodos anticonceptivos

- De ser posible, invita previamente a un profesional de salud sexual y reproductiva para desarrollar este espacio. En caso de que no sea posible, como persona facilitadora puedes presentar información básica y actualizada sobre los principales métodos anticonceptivos.
- La exposición puede abordar los siguientes temas:
  - Métodos hormonales.
  - Dispositivos intrauterinos.
  - Métodos de barrera.
  - Métodos naturales.
  - Ligadura de trompas.
  - Vasectomía.
- Promueve un espacio de diálogo donde los participantes puedan plantear preguntas, expresar dudas o compartir experiencias, procurando que la información brindada se base en evidencia y contribuya a la toma de decisiones informadas y responsables.

2 min.

Compromiso para la semana

- Explica que el compromiso de esta semana consiste en realizar una de las siguientes actividades:
  - Conversar con una persona de confianza sobre algún aprendizaje obtenido durante la sesión.
  - Como alternativa, escribir una carta dirigida a una futura pareja o a sí mismo en el futuro, compartiendo reflexiones sobre la planificación familiar y la paternidad.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir voluntariamente cómo vivieron esta experiencia.

Cierre

8 min.

- Agradece la participación y reconoce los aportes realizados durante la sesión.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o una frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Destaca que paternar implica asumir decisiones responsables desde antes del nacimiento de los/as hijos/as, promoviendo el diálogo, la corresponsabilidad y el cuidado compartido.
- Recuerda el compromiso para la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión, informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp y distribuye el material informativo para que pueda ser revisado en casa.

HOJA DE TRABAJO: Cartas

Carta 1: **Pareja con relación duradera – embarazo no planificado**

Hola, mi amor:

No sabía cómo decirte esto en persona, así que decidí escribirte. Hace unos días me he sentido rara... con náuseas, muy sensible, y como mi regla no llegó, decidí hacerme una prueba.
Salió positiva. Sí... estoy embarazada.

Sé que nos amamos y llevamos ya un tiempo juntos, pero no habíamos hablado de tener hijos/as todavía. Sé que no es fácil, pero creo que podemos enfrentar esto juntos. Solo necesito que hablemos y ver cómo nos sentimos.

Te quiero mucho. Nos vemos esta noche.

Con cariño,
María

Carta 2: Encuentro casual – embarazo inesperado

Hola, ¿cómo estás?

Soy yo, Camila. Nos conocimos en la fiesta de cumpleaños de Nico hace como dos meses. Esa noche nos llevamos increíblemente bien y, bueno... pasaron cosas.

No nos cuidamos y, aunque pensé que no iba a pasar nada, resulta que estoy embarazada.
No te escribo para echar culpas, solo siento que lo correcto es contártelo.

No sé bien qué hacer, y tampoco espero que lo resuelvas tú solo, pero sería bueno conversar. Si te parece, podríamos vernos este fin de semana.

Saludos,
Camila

Carta 3: Pareja que planeaba tener un/a hijo/a – resultado positivo

Hola, amor:

Adivina qué... ¡Lo logramos!

Fui a hacerme los exámenes esta mañana y sí, ¡estoy embarazada!

Estoy emocionadísima y sé que tú también querías esto. Después de tanta espera y charlas sobre formar nuestra familia, por fin está pasando. Quiero abrazarte ya y empezar a imaginar este nuevo capítulo juntos.

Te veo en casa. ¡Te amo!

Patricia

HOJA DE APOYO PARA PARTICIPANTES:

"Planifica hoy" (Ministerio de Salud del Perú, 2022)





Sesión 3:

“El legado de mi padre”

Objetivo:

- Reflexionar sobre la influencia que ejerció el padre o la figura paterna de referencia en la construcción de la masculinidad y la paternidad de cada participante, identificando aquellos aspectos que desea mantener, así como aquellos que busca transformar para construir relaciones más saludables con sus hijos/as.

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros, hoja de trabajo para la persona facilitadora “La línea que nos moviliza”, papelógrafos, plumones, cinta adhesiva y notas adhesivas de dos colores.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- Las experiencias vividas con los padres o figuras paternas influyen en la forma de ejercer la paternidad, pero no la determinan.
- Es posible conservar los aprendizajes positivos y transformar aquellas prácticas que generan daño.
- Paternar implica reflexionar sobre la propia historia y decidir el legado que se quiere dejar a los/as hijos/as.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Al inicio de la dinámica de la carta es posible que ninguna persona desee compartir primero. Si lo consideras pertinente, puedes elaborar previamente tu propia carta y compartir una experiencia personal que te resulte cómoda. Esto contribuirá a generar confianza, modelar la actividad e invitar al grupo a participar de manera voluntaria.
- Recuerda que cada participante tiene la libertad de decidir cuánto desea compartir. Nadie debe sentirse obligado a hablar sobre experiencias que le resulten incómodas o dolorosas. Respeta los silencios y los distintos ritmos de participación.
- Es posible que algunos participantes hayan vivido experiencias difíciles con sus padres o figuras paternas, como ausencia, conflictos, negligencia, abandono o situaciones de violencia. Mantente atento/a a las emociones que puedan surgir y ofrece un espacio de escucha respetuosa, validando sus sentimientos sin presionarlos para profundizar en su relato.
- Si una persona se muestra muy conmovida durante la actividad, permite que tome el tiempo que necesite. Si lo considera conveniente, puede hacer una pausa o retirarse momentáneamente del espacio. Al finalizar la sesión, acércate para conocer cómo se siente y ofrecer el acompañamiento que corresponda.
- Si algún participante manifiesta el deseo de conversar con su padre o figura paterna a partir del contenido de la carta, recuérdale que se trata de una decisión personal. Invítalo a valorar si se siente preparado para hacerlo, si existen las condiciones para que esa conversación sea segura y cuáles son sus expectativas respecto a ese encuentro. Evita generar la idea de que la reconciliación es un resultado esperado o necesario.
- Promueve que el grupo acompañe estos momentos desde la escucha, el respeto y la confidencialidad, evitando emitir juicios, dar consejos no solicitados o minimizar las experiencias compartidas.
- No olvides realizar un ejercicio de cierre o de regreso a la calma que permita a los participantes regular las emociones movilizadas durante la sesión y finalizar el encuentro en un ambiente de tranquilidad.
- Si durante la actividad identificas experiencias que puedan requerir atención especializada, como situaciones de violencia, abuso, afectaciones emocionales significativas u otros factores de riesgo, actúa de acuerdo con los protocolos de tu institución y orienta a la persona hacia los servicios especializados disponibles.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana. Si lo consideras pertinente, promueve un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o relacionado con la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Luego, promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, invitándolos a comentar los logros, dificultades o situaciones significativas que vivieron durante la semana.
- A partir de lo compartido, presenta la sesión del día y explica que reflexionarán sobre la influencia que tuvo el padre o la figura paterna de referencia en la forma en que cada participante comprende la masculinidad y ejerce su propia paternidad.

15 min.

2 Dinámica rompehielos: “La línea que nos moviliza”

- Coloca previamente una cinta adhesiva en el suelo formando una línea recta e invita a los participantes a ubicarse sobre ella.
- Explica que escucharán una serie de frases sobre mensajes y experiencias de la infancia. Quienes se identifiquen darán un paso a la derecha; quienes no, un paso a la izquierda. Quien prefiera no responder puede quedarse sobre la línea.
- Aclara que, si no contaron con una figura paterna, pueden pensar en el hombre adulto que fue su referencia.
- Lee una a una las frases de la hoja de trabajo “La línea que nos moviliza” y, tras cada una, invita a volver a la línea.
- Al finalizar la actividad, invita a los participantes a tomar asiento y promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
  - ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?

- ¿Qué mensajes recuerdan haber recibido con más frecuencia de su padre o figura paterna durante su infancia?
- ¿Cómo creen que estos mensajes han influido en la forma en que viven su masculinidad y su paternidad?

- Destaca que muchas de nuestras formas de pensar y actuar como hombres y padres se construyen a partir de los aprendizajes recibidos durante la infancia.

3 Dinámica: “Carta a mi papá”

40 min.

- Entrega a cada participante una hoja y un lapicero.
- Si alguna persona presenta dificultades para escribir, indícale que puede expresar sus ideas mediante un dibujo, dictar la carta o comunicarlas de la forma con la que se sienta más cómoda.
- Explica que escribirán una carta dirigida a su padre o a la figura masculina que haya sido significativa en su vida, como un abuelo, tío, padrastro u otra persona importante durante su crianza.
- Aclara que quienes no hayan contado con una figura paterna de referencia pueden escribir la carta al padre que les hubiera gustado tener.
- La carta puede incluir aspectos como:
  - Recuerdos significativos.
  - Agradecimientos o reconocimientos.
  - Situaciones dolorosas o difíciles.
  - Aspectos que desean rescatar para su propia paternidad.
- Brinda aproximadamente quince minutos para escribir en silencio y de manera individual.
- Al concluir, forma un círculo e invita a quienes lo deseen a compartir parte de su carta o las reflexiones que surgieron durante el ejercicio.
- Promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron al escribir la carta?
  - ¿Descubrieron algo sobre ustedes mismos que antes no habían identificado?

- ¿Qué recuerdos agradables surgieron durante el ejercicio?
- ¿Aparecieron asuntos pendientes o conversaciones que les hubiera gustado tener con su padre o figura paterna?
- ¿Qué aspectos de la relación con su padre les resultaron más difíciles de aceptar?
- ¿Cómo creen que el machismo influyó en la forma en que sus padres ejercieron la paternidad?
- ¿De qué manera esos aprendizajes han influido en su propia forma de ser padres?
- ¿Cómo eran los modelos de crianza y cuidado durante la época en que crecieron?
- ¿Recuerdan a sus padres como personas cercanas o distantes?
- ¿Cómo les expresaban su afecto?
- ¿Qué formas de disciplina utilizaron con ustedes? ¿Predominó el buen trato o el uso de la violencia?

- Subraya que comprender la historia personal permite identificar aquellas experiencias que vale la pena conservar y aquellas que pueden transformarse para construir una paternidad más cercana, afectiva y respetuosa.



4 Dinámica: "El legado para mis hijos/as"

- Entrega a cada participante dos notas adhesivas de colores diferentes.
- Explica que, en la primera, escribirán aquello que desean transmitir a sus hijos/as como legado de las enseñanzas o ejemplos recibidos de su padre o figura paterna.
- En la segunda, escribirán aquello que desean transformar o evitar repetir de su propia experiencia de paternidad.
- Invita a los participantes a compartir voluntariamente sus respuestas y, posteriormente, a colocarlas en un papelógrafo.
- Luego, promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué fue lo que más les impactó del ejercicio?
  - ¿Qué aprendizajes se llevan para ejercer una paternidad más cercana y consciente?
  - ¿Qué cambios les gustaría realizar en su vida familiar?

- Finaliza realizando una síntesis de las principales ideas compartidas y resalta que toda persona tiene la posibilidad de construir un legado diferente para sus hijos/as, independientemente de las experiencias vividas durante su propia infancia.

2 min.

Compromiso para la semana

- Explica que el compromiso de esta semana consiste en reflexionar sobre el legado que desean construir para sus hijos/as.
- Invítalos a realizar una de las siguientes actividades:
  - Conversar con una persona de confianza sobre aquello que desean transmitir a sus hijos/as y sobre los aspectos que desean transformar en su propia paternidad.
  - Si no se sienten cómodos compartiendo estas reflexiones con otra persona, dedicar un momento para escribirlas o profundizar en ellas de manera personal.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir voluntariamente cómo vivieron esta experiencia.

8 min.

Cierre

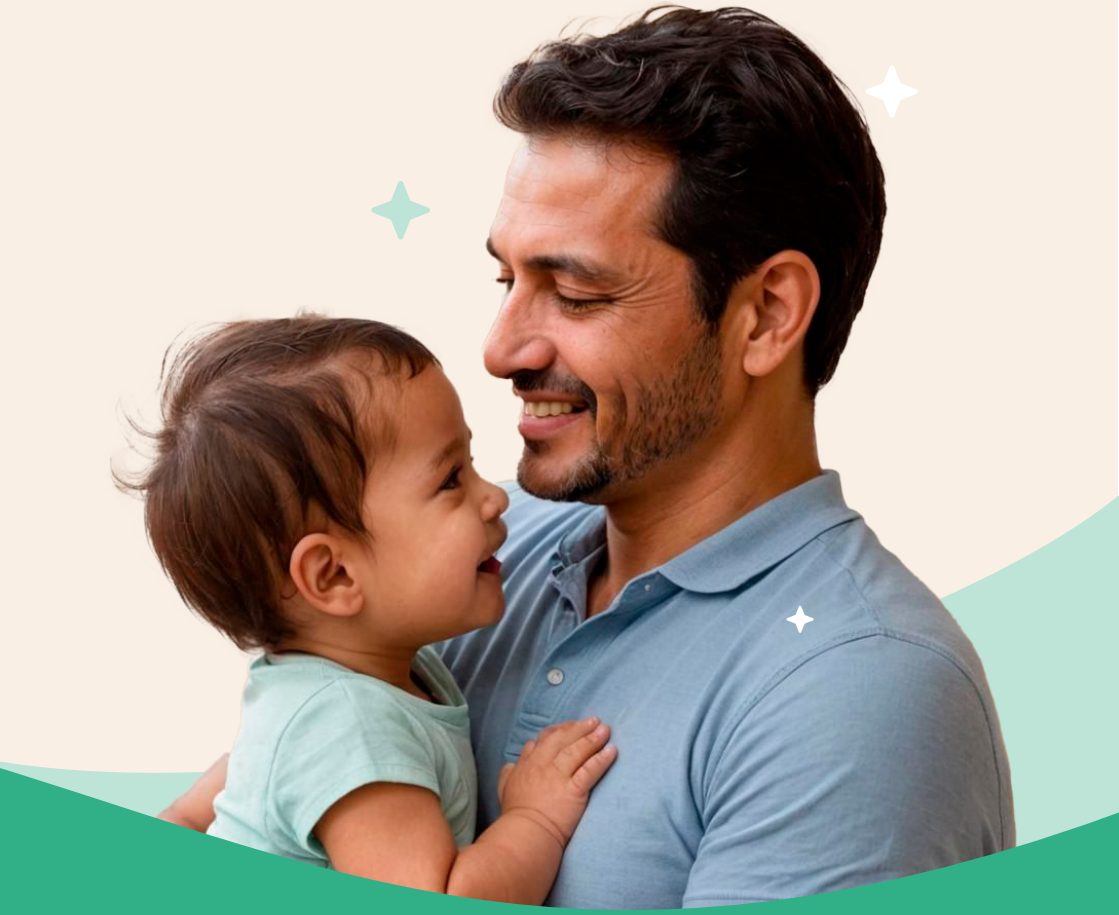
- Agradece la participación y reconoce la apertura y confianza demostradas durante la sesión.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o una frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Destaca que conocer la propia historia no significa quedarse en el pasado, sino reconocer que siempre es posible construir nuevas formas de ejercer la paternidad y de relacionarse con los/as hijos/as desde el afecto, el respeto y el buen trato.
- Recuerda el compromiso para la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión e informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp.

HOJA DE TRABAJO PARA LA PERSONA FACILITADORA:

Lista de frases “La línea que nos moviliza”:

Instrucción:
Las frases del 1 al 7 se leen precedidas de “Recuerdo haber escuchado de mi padre, de mi figura paterna o de otros hombres de mi entorno...”.
Las frases 8 a 10 se leen tal cual:

1. “Lloras como niña”.
2. “Los hijos hombres son la prioridad para estudiar”.
3. “Deja ahí, que los platos los lavan las mujeres”.
4. “El hombre es el sostén de la casa y tiene que ser fuerte”.
5. “No seas nenita, esas son cosas de mujeres”.
6. “Los hombres no sirven para cuidar bebés ni para hacer tareas del hogar”.
7. “Los hombres no necesitan ayuda y pueden con todo”.
8. Mi padre participaba en las tareas de la casa o en el cuidado de los/as hijos/as.
9. Mi padre me decía que me quería.
10. Mi padre me daba abrazos.



Sesión 4:

“La espera más activa de mi vida”

Objetivo:

- Reflexionar sobre la importancia de la participación activa del padre durante el embarazo y reconocer acciones concretas que contribuyan al bienestar de la madre, el bebé y la familia.

Materiales:

Hojas de apoyo para participantes “¿Cómo puede acompañar el padre en el embarazo?” (para cada uno), proyector, laptop y parlante.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- El bienestar físico y emocional de la madre influye en el desarrollo del bebé durante la gestación.
- El acompañamiento, la escucha y el apoyo de la pareja pueden contribuir a que la madre viva el embarazo de manera más saludable y segura.
- Ser padre implica mucho más que proveer económicamente; también significa cuidar, acompañar y estar presente.
- La paternidad comienza antes del nacimiento y la presencia activa del padre durante el embarazo representa una oportunidad para fortalecer el vínculo con su hijo/a y brindar apoyo a la madre.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Es posible que algunos participantes no hayan vivido un embarazo junto a una pareja, hayan tenido experiencias difíciles o aún no sean padres. Por ello, evita realizar suposiciones sobre sus historias personales y promueve que todas las personas participen desde sus experiencias, expectativas, conocimientos o aprendizajes.
- Evita transmitir la idea de que el bienestar durante el embarazo es responsabilidad exclusiva de la madre o del padre. Promueve la reflexión sobre la importancia del acompañamiento, el apoyo mutuo y la corresponsabilidad durante esta etapa.
- Si en el grupo participan hombres que ya han acompañado un embarazo, invítalos a compartir aquellas acciones de cuidado, apoyo o acompañamiento que resultaron significativas para ellos o para sus familias. Procura que estos relatos favorezcan el intercambio de experiencias y el aprendizaje colectivo.
- Reconoce y valora los aprendizajes transmitidos por madres, padres, abuelas, abuelos u otras personas significativas de la familia y la comunidad. También promueve el diálogo sobre conocimientos y prácticas culturales o ancestrales que contribuyen al cuidado y bienestar durante el embarazo, siempre que no representen riesgos para la salud de la madre o del bebé.
- Las dramatizaciones constituyen una estrategia que facilita la reflexión y el aprendizaje vivencial. Al representar diferentes situaciones, los participantes suelen integrar sus propias experiencias y emociones, lo que favorece la empatía, el análisis de distintas perspectivas y la búsqueda colectiva de alternativas de acompañamiento.
- Si durante las dramatizaciones surgen creencias, mitos o prácticas relacionadas con el embarazo, evita corregirlas de manera inmediata. Invita al grupo a analizarlas conjuntamente y complementa la reflexión con información basada en evidencia, promoviendo siempre un diálogo respetuoso.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si lo consideras pertinente, promueve un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Luego, promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, invitándolos a comentar los logros, dificultades o situaciones significativas que vivieron durante la semana.
- A partir de lo compartido, presenta la sesión del día y explica que reflexionarán sobre el papel que pueden desempeñar los padres durante el embarazo y cómo su acompañamiento contribuye al bienestar de la madre, el bebé y toda la familia.

15 min.

2 Video: “La gestación del ser humano - Etapas del embarazo”

- Presenta el video “La gestación del ser humano: Etapas del embarazo” (Mejor con salud, 2015).

Cliquea o escanea el QR para ver el video

- Invita a los participantes a prestar atención a los cambios que experimentan la madre y el bebé durante la gestación.
- Al finalizar el video, pregunta qué aspectos les llamaron la atención o qué información consideran importante.
- Complementa la información cuando sea necesario.
- Finalmente, destaca que el embarazo no solo implica el desarrollo del bebé, sino también importantes cambios físicos, emocionales y sociales para la madre, por lo que el acompañamiento del padre puede convertirse en un importante factor de protección y bienestar para toda la familia.

3 Dramatización: “Dos maneras de vivir el embarazo”

25 min.

- Organiza a los participantes en dos grupos.
- Solicita al primer grupo que prepare una dramatización donde el padre tiene poca o ninguna participación durante el embarazo.
- Pide al segundo grupo que represente una situación en la que el padre acompaña activamente a la madre durante esta etapa.
- Brinda algunos minutos para preparar las escenas e indica que cada grupo puede distribuir libremente los personajes, pero que incluyan también al personal de salud.
- Una vez finalizada la preparación, invita a cada grupo a presentar su dramatización.
- Al concluir ambas representaciones, promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron al asumir ese rol?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de representar?
  - Quienes representaron a la madre, ¿qué necesidades identificaron durante el embarazo?
  - Quienes representaron al padre, ¿qué responsabilidades o desafíos identificaron?
  - Quienes representaron al personal de salud o a otros familiares, ¿qué apoyo podían brindar durante esta etapa?
  - ¿Qué diferencias observaron entre una situación con acompañamiento y otra donde el padre estuvo ausente?
- Enfatiza que la participación del padre no se limita al nacimiento del bebé, sino que comienza desde el embarazo mediante acciones cotidianas de apoyo, cuidado y corresponsabilidad.

4 Reflexión grupal: el embarazo y la participación del padre

30 min.

- Invita a los participantes a compartir experiencias personales, recuerdos o reflexiones relacionadas con el embarazo y la llegada de sus hijos/as.
- Guía la conversación utilizando preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron cuando supieron que iban a ser padres?

- ¿De qué manera acompañaron o acompañarían a su pareja durante el embarazo?
- ¿Por qué consideran importante estar presentes en esta etapa?
- ¿Qué fue o creen que sería lo más difícil y lo más gratificante del proceso?
- ¿Qué cambios realizaron o realizarían en sus vidas al enterarse del embarazo?
- ¿Qué experiencias positivas recuerdan de esa etapa?
- ¿Qué dificultades pueden enfrentar los hombres para involucrarse durante el embarazo?
- ¿Cómo puede la comunidad promover una participación más activa de los padres?

- Resalta que no existe una única forma de acompañar durante el embarazo. Lo importante es que los padres estén presentes, se involucren activamente y compartan las responsabilidades y cuidados propios de esta etapa.



Compromiso para la semana

- Explica que el compromiso de esta semana consistirá en fortalecer los conocimientos y las acciones relacionadas con el acompañamiento durante el embarazo.
- Invita a todos los participantes a realizar la siguiente actividad:
  - Averiguar qué cuidados contribuyen al bienestar de las mujeres gestantes. La información puede obtenerse conversando con profesionales de salud, revisando materiales informativos o dialogando con madres con experiencia.
- Si alguno de los participantes tiene actualmente una pareja embarazada, invítalo además a realizar una nueva acción de apoyo durante la semana, por ejemplo:
  - Acompañar a un control prenatal.
  - Colaborar con las tareas del hogar.
  - Preparar una comida.
  - Brindar un espacio de escucha y conversación.
  - Hablar o interactuar con el bebé durante el embarazo.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir voluntariamente cómo vivieron esta experiencia.

Cierre

8 min.

- Agradece la participación y reconoce los aportes realizados durante la sesión.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o una frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Destaca que la paternidad activa comienza antes del nacimiento y que el acompañamiento durante el embarazo constituye una oportunidad para fortalecer el vínculo con la madre, el bebé y la familia desde el inicio.
- Recuerda el compromiso para la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión, informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp y distribuye el material informativo para que pueda ser revisado en casa.

HOJA DE APOYO PARA PARTICIPANTES:

“¿Cómo puede acompañar el padre en el embarazo?”





Sesión 5:

“Dándole la bienvenida a mi hijo/a y acompañando a su madre”

Objetivos:

- Reflexionar sobre el papel que pueden desempeñar los padres durante el parto y reconocer formas concretas de acompañar y apoyar a la madre en este proceso.
- Reconocer la importancia del contacto piel a piel y otras acciones que fortalecen el vínculo afectivo entre el padre y su hijo/a desde el nacimiento.

Materiales:

Hoja de trabajo “Técnicas de respiración durante el parto” (para cada participante), colchoneta, laptop, proyector, parlantes, mochila o maleta para la demostración (documento de identidad, carné prenatal u otros documentos necesarios, ropa para la madre y el bebé, pañales y toallitas húmedas, mantas o cobertores, una muda de ropa para quien acompañe el parto, celular y cargador, dinero para gastos imprevistos, refrigerio ligero).

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- El parto es una experiencia que requiere apoyo físico y emocional para la madre.
- La participación del padre puede contribuir a que la madre se sienta acompañada, segura y respaldada.
- Es importante conversar previamente con la pareja sobre el deseo de acompañar el parto y respetar sus decisiones.
- Conviene consultar con anticipación en el establecimiento de salud cuáles son las condiciones para el acompañamiento durante el nacimiento.
- El contacto piel a piel favorece el vínculo afectivo entre el bebé y sus cuidadores.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Es posible que algunas personas participantes no hayan tenido la oportunidad de acompañar un parto, hayan vivido experiencias difíciles relacionadas con el nacimiento de sus hijos/as o aún no sean padres. Por ello, promueve un espacio de respeto donde cada persona pueda participar desde sus experiencias, expectativas y aprendizajes, sin sentirse juzgada.
- Evita transmitir la idea de que existe una única forma correcta de acompañar durante el parto. Las posibilidades de participación pueden variar según las decisiones de la madre, las condiciones del establecimiento de salud y las circunstancias de cada familia.
- Durante la actividad “Práctica de apego piel a piel”, es posible que algunos participantes conecten con recuerdos significativos relacionados con el nacimiento de sus hijos/as o con el momento en que los sostuvieron por primera vez en brazos. Estas evocaciones pueden despertar emociones como alegría, ternura, nostalgia o tristeza.
- Antes de iniciar la actividad, señala que expresar emociones es una respuesta natural y que cada persona las manifiesta de manera diferente. Recuérdales que llorar, emocionarse o sentirse conmovido forma parte de una experiencia humana y que todas las emociones son bienvenidas en este espacio.

- Promueve una actitud de respeto y confidencialidad, evitando bromas, interrupciones o comentarios que puedan incomodar a quienes decidan compartir sus vivencias.
- Mantente atento/a a las reacciones emocionales del grupo. Si alguna persona requiere un momento para tranquilizarse, permítele hacerlo sin presionarla para continuar la actividad. Al finalizar la sesión, acércate para conocer cómo se siente y, si identificas que requiere apoyo especializado, orienta la derivación de acuerdo con los protocolos establecidos por tu institución.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si lo consideras pertinente, puedes promover un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Luego, promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, invitándolos a comentar los logros, dificultades o situaciones significativas que vivieron durante la semana.
- A partir de lo compartido, presenta la sesión del día y explica que reflexionarán sobre el papel que puede desempeñar el padre durante el parto, la importancia de acompañar a la madre y las distintas formas de fortalecer el vínculo con el bebé desde el momento de su nacimiento.

30 min.

2 Dramatización: “Vivenciando el nacimiento”

- Entrega y revisa de manera grupal la hoja de trabajo “Técnicas de respiración durante el parto”.

- Explica cómo estas técnicas pueden contribuir al bienestar físico y emocional de la madre durante el trabajo de parto.
- Posteriormente, invita al grupo a identificar qué elementos consideran importantes para preparar la mochila del hospital. Complementa las respuestas cuando sea necesario.
- Distribuye a los participantes en los siguientes roles:
  - Padres.
  - Madres.
  - Bebés.
  - Personal de salud o parteras.
- Invita a quienes representan a las madres a formar un túnel humano que simbolice el canal de parto.
- Anímalos a practicar algunas de las técnicas de respiración revisadas previamente.
- Solicita a quienes representan a los bebés que atraviesen el túnel y sean recibidos por los padres al final del recorrido.
- Coloca una colchoneta o superficie segura al final del túnel para resguardar la integridad de los participantes.
- Invita a los participantes a recibir al bebé mediante abrazos, palabras afectuosas, caricias o canciones de cuna.
- Si el tiempo lo permite, rota los roles para que más participantes puedan experimentar diferentes perspectivas.
- Al finalizar la dramatización, promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué rol les correspondió representar?
  - ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
  - ¿Qué emociones surgieron al representar ese papel?
  - ¿Qué necesidades identificaron en las madres durante el parto?
  - ¿Qué papel puede desempeñar el padre en este momento?
  - ¿Qué les llamó más la atención de la experiencia?
- Destaca que el parto constituye un momento de grandes cambios físicos y emocionales para la madre, en el que el acompañamiento respetuoso del padre puede brindar seguridad, tranquilidad y apoyo.

15 min.

3 Video: "Papá Canguro"

Cliquea o escanea el QR para ver el video

- Presenta el video "Papá Canguro" (Ministerio de Salud del Perú, 2015).
- Invita a los participantes a observar las diferentes formas de contacto, cuidado y vínculo que se muestran entre el padre y el bebé.
- Al finalizar la proyección, orienta la reflexión sobre la importancia del contacto piel a piel y del vínculo afectivo entre el padre y su hijo/a desde el nacimiento.

15 min.

4 Práctica de apego piel a piel

- Muestra la posición adecuada y explica las principales recomendaciones para realizar el contacto piel a piel de manera segura.
- Invita a los participantes a practicar voluntariamente la posición y los cuidados básicos asociados a esta experiencia.
- Promueve un breve intercambio sobre cómo se sintieron durante la experiencia y qué reflexiones les surgieron.
- Enfatiza que el vínculo afectivo se construye a través de la presencia, el contacto y el cuidado cotidiano.

10 min.

5 Reflexión grupal: ¿cómo acompañar en el parto?

- Comparte con el grupo algunas recomendaciones que pueden favorecer una participación más activa durante el parto:
  - Conversar previamente con la pareja sobre el deseo de acompañarla durante este momento.
  - Consultar en el establecimiento de salud si se permite la presencia del padre durante el parto.
  - Prepararse asistiendo a controles o sesiones prenatales cuando sea posible.
  - Organizar con anticipación la mochila para el hospital, incluyendo documentos, ropa y artículos necesarios para la madre y el bebé.

- Explica que, cuando no sea posible acompañar el parto por las normas del establecimiento de salud u otras circunstancias, el padre puede fortalecer el vínculo con su hijo/a realizando contacto piel a piel en casa, cargándolo sobre su pecho, hablándole, cantándole o acompañándolo con cercanía y afecto.
- Finaliza destacando que acompañar durante el nacimiento no solo constituye una oportunidad para involucrarse en la crianza desde el inicio, sino también una expresión de cuidado, compromiso y amor hacia la madre y el bebé.

Compromiso para la semana

2 min.

- Explica que el compromiso de esta semana consistirá en prepararse para acompañar de manera más activa el nacimiento y los primeros momentos de vida del bebé.
- Invita a todos los participantes a averiguar en el establecimiento de salud más cercano cuáles son las condiciones para el acompañamiento durante el parto y la realización del contacto piel a piel.
- Si alguno de los participantes tiene actualmente una pareja embarazada, invítalo además a realizar una nueva acción de apoyo durante la semana, como acompañarla a un control prenatal, colaborar con las tareas del hogar, brindar apoyo emocional o preparar juntos la llegada del bebé.
- Quienes se encuentren próximos al nacimiento de su hijo/a pueden comenzar a organizar la mochila para el momento del parto, considerando los elementos revisados durante la sesión.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir voluntariamente cómo vivieron esta experiencia.

Cierre

8 min.

- Agradece la participación y reconoce los aportes realizados durante la sesión.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o una frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Destaca que paternar también se construye desde el nacimiento, mediante la presencia, el acompañamiento y el establecimiento de vínculos afectivos seguros con el bebé.
- Recuerda el compromiso para la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión e informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp.

HOJA DE TRABAJO:

"Técnicas de respiración durante el parto"

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN DURANTE EL PARTO

Durante el parto, ayudar a respirar a tu pareja le da fuerza, calma y le alivia el dolor. Tú, como padre, puedes ser de gran ayuda.

¿QUÉ SE DEBE HACER CUANDO LLEGA UNA CONTRACCIÓN?

Tu pareja necesita:

- Respirar lento y profundo.
- Seguir un ritmo de respiración corto, así:

1. Inhalar por la nariz (1 segundo)
2. Exhalar por la boca suavemente (2, 3, 4 segundos).
3. Repetir varias veces con calma y paciencia.



POSICIONES Y MASAJES PARA ALIVIAR EL DOLOR DEL PARTO





Posiciones que ayudan cuando hay dolor

- Inclinarse hacia adelante (apoyada en una mesa, silla o cama).
- Ponerse de rodillas y manos, como "a gatas".
- Sentarse en una pelota grande de ejercicios.
- Menear las caderas suavemente con las rodillas separadas.
- Abrazarse del cuello de su pareja (sí, tú como papá), colgándose de tus hombros para sentirse sostenida.

Masajes que alivian el dolor

- Ella puede masajear su pancita con ambas manos, desde abajo hacia los costados.
- Tú puedes masajearle la espalda (con los puños o las palmas, en forma de cruz o en círculos).
- Hazle masajes suaves en el abdomen con las yemas de los dedos, siguiendo el ritmo de su respiración.
- Masajea desde la cadera, pasando por la parte interna de los muslos, hacia abajo.
- Masajea suavemente (o con más fuerza si ella lo pide) la parte de las nalgas con los puños.

Un consejo final:

- Antes del parto, hablen juntos sobre qué tipo de masajes o posiciones le gustan más.
- Durante el parto, escucha lo que ella necesita. A veces no podrá hablar, pero con una mirada o un gesto te hará saber si le ayuda o no.

Un consejo importante:

- Empiecen a practicar juntos desde el embarazo. Al principio puede parecer raro o dar risa, ¡Pero funciona!
- Cuando llegue el momento del parto, ella te va a necesitar más que nunca, y esta técnica será muy útil para ambos.

PROMUNDO

Infant



Sesión 6:

“Mi bebé y sus cuidados”

Objetivos:

- Conocer los cuidados y necesidades básicas de un bebé, reconociendo que los hombres también tienen la capacidad de brindarlos, salvo amamantar.
- Reflexionar sobre la importancia de la participación de los padres en el cuidado cotidiano de sus hijos/as desde los primeros meses de vida.
- Cuestionar la idea de que únicamente las mujeres están preparadas de manera natural para cuidar y criar a los/as hijos/as.

Materiales:

Muñecos o muñecas, pañales, toallitas húmedas, bolsas de basura, tacho, mantas, hoja de apoyo para participantes “Los hombres también están hechos para cuidar” (para cada uno), hoja de trabajo para participantes “El papel importante del padre en la lactancia” (para cada participante) y música suave de fondo (opcional).

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- Los cuidados y la crianza no son responsabilidades exclusivas de las mujeres.
- Los hombres también pueden aprender y desarrollar habilidades para cuidar a sus hijos/as.
- Participar en el cuidado cotidiano fortalece el vínculo afectivo entre padres e hijos/as.
- El cuidado no consiste únicamente en cubrir necesidades físicas, sino también emocionales y afectivas.
- Aunque los hombres no pueden amamantar, sí pueden brindar múltiples formas de apoyo durante la lactancia y el cuidado diario del bebé.
- Dedicar tiempo de calidad al cuidado fortalece la confianza, el apego y el desarrollo integral de los/as hijos/as.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Es posible que algunos participantes tengan experiencia en el cuidado de bebés, mientras que otros nunca hayan cambiado un pañal, cargado o cuidado a un recién nacido. Promueve un ambiente de confianza donde todas las personas puedan aprender desde el respeto, evitando burlas o comentarios que desvaloricen los conocimientos o experiencias de los demás.
- Recuerda que el propósito de esta sesión no es evaluar habilidades, sino fortalecer la confianza y motivar la participación activa de los hombres en el cuidado cotidiano. Destaca que equivocarse también forma parte del proceso de aprendizaje y que las habilidades de cuidado se desarrollan con la práctica.
- Durante las actividades prácticas, observa si alguna persona necesita mayor orientación o apoyo. Brinda indicaciones de manera respetuosa y reconoce los avances logrados, favoreciendo un ambiente de aprendizaje colaborativo.
- Es posible que algunas personas recuerden experiencias significativas relacionadas con el nacimiento o los primeros cuidados de sus hijos/as. Permite que estas vivencias sean compartidas sin apresurar el desarrollo de la actividad, procurando que todas las personas tengan oportunidad de participar.

- Si algunos participantes expresan que no pudieron involucrarse durante el nacimiento o en los primeros días de vida de sus hijos/as, evita generar sentimientos de culpa. Invítalos a reconocer que el vínculo afectivo se fortalece a través del cuidado cotidiano y que siempre existen nuevas oportunidades para participar activamente en la crianza.
- Durante las demostraciones o ejercicios prácticos, enfatiza que el cuidado no consiste únicamente en realizar correctamente una técnica, sino también en brindar seguridad, afecto y atención a las necesidades del bebé. Aprovecha estos momentos para reforzar que el cuidado es una expresión concreta de paternar.
- Finaliza la sesión reforzando que el vínculo afectivo no depende exclusivamente del momento del nacimiento, sino que se construye día a día mediante la presencia, el cuidado, la comunicación y la interacción cotidiana.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si lo consideras pertinente, puedes promover un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Luego, promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, invitándolos a comentar los logros, dificultades o situaciones significativas que vivieron durante la semana.
- A partir de lo compartido, presenta la sesión del día y explica que conocerán algunos cuidados básicos que requieren los bebés y reflexionarán sobre el papel que pueden desempeñar los padres en estas tareas cotidianas de cuidado.

30 min.

2 Dinámica: “Aprendiendo a cambiar el pañal”

- Forma grupos de tres o cuatro participantes.

- Invítalos a conversar sobre cómo creen que se cambia un pañal o a compartir experiencias previas relacionadas con el cuidado de un bebé.
- Si hay participantes con experiencia, motívalos a compartir sus aprendizajes con el grupo.
- Entrega a cada grupo un muñeco o muñeca y un pañal limpio.
  Solicita que intenten realizar el cambio de pañal con los conocimientos que poseen.
- Posteriormente, invítalos a repetir la actividad simulando una situación real de cuidado.
- Anímalos a hablarle al bebé con palabras cariñosas, explicándole lo que están haciendo e interactuando de forma afectuosa durante todo el proceso.
- Invita a cada grupo a mostrar cómo realizó la actividad.
- Luego complementa con una demostración del procedimiento recomendado:
  - Lavarse las manos con agua y jabón.
  - Preparar previamente los materiales necesarios.
  - Acostar al bebé en un lugar seguro.
  - Mantener contacto visual y hablarle con cariño.
  - Retirar el pañal sucio.
  - Limpiar cuidadosamente la zona.
  - Colocar el pañal limpio.
  - Vestir nuevamente al bebé.
  - Desechar los materiales utilizados.
  - Lavarse las manos al finalizar.
- Explica las diferencias: en las niñas, limpiar siempre de adelante hacia atrás para evitar infecciones; en los niños, limpiar el pene, el escroto y los pliegues sin forzar la retracción del prepucio.
- Subraya que cambiar un pañal no solo responde a una necesidad de higiene, sino que también constituye una oportunidad para fortalecer el vínculo afectivo con el bebé.

20 min.

3 Dinámica: “Aprendiendo a cargar bien a un bebé”

- Mantén los mismos grupos de trabajo.
- Invita a conversar sobre cómo consideran que se debe cargar correctamente a un bebé.
- Motiva a quienes tienen experiencia a compartir recomendaciones.
- Entrega nuevamente los muñecos e invita a practicar distintas formas de cargarlos.
- Recuerda la importancia de sostener adecuadamente la cabeza, el cuello y la espalda del bebé.
- Anima a los participantes a interactuar con el muñeco hablándole con cariño y manteniendo contacto visual.
- Solicita que cada grupo muestre cómo realizó la actividad e invita a los demás participantes a aportar sugerencias desde el respeto.
- Posteriormente, realiza una demostración de las principales recomendaciones:
  - Sostener siempre la cabeza y el cuello.
  - Brindar apoyo a la espalda y al cuerpo.
  - Mantener al bebé cerca del cuerpo.
  - Realizar movimientos suaves y seguros.
- Destaca que aprender a cargar adecuadamente a un bebé favorece su seguridad, bienestar y desarrollo afectivo.

25 min.

4 Reflexión grupal: “Cuidar también es cosa de hombres”

- Invita a los participantes a compartir cómo se sintieron durante las actividades.
- Si es posible, anímalos a sostener el muñeco mientras conversan, como si se tratara de un bebé real.
- Promueve la reflexión mediante preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron al cambiar el pañal y cargar al bebé?
- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de las actividades?
- ¿De dónde creen que surge la idea de que las mujeres saben cuidar bebés de manera natural y los hombres no?
- ¿Qué experiencias de hoy cuestionan esa idea?
- ¿Es fácil o difícil cuidar a un bebé? ¿Por qué?
- ¿Qué pueden hacer los padres para involucrarse más en el cuidado cotidiano de sus hijos/as?
- ¿Cómo beneficia al bebé que ambos progenitores participen en su cuidado?

- Resalta que el cuidado es una capacidad que se aprende y se fortalece con la práctica, independientemente del género.

5 min.

5 Conociendo sobre la importancia de la lactancia materna

- Comparte información básica sobre la importancia de la lactancia materna para el desarrollo del bebé.
- Apóyate en la hoja de trabajo "El papel importante del padre en la lactancia".
- Destaca que el apoyo emocional, la colaboración en las tareas del hogar y el acompañamiento permanente a la madre contribuyen al éxito de la lactancia y fortalecen el bienestar familiar.

2 min.

Compromiso para la semana

- Explica que el compromiso de esta semana consistirá en fortalecer su participación en las tareas cotidianas de cuidado.
- Para quienes tienen hijos/as pequeños/as, invita a realizar una nueva acción de cuidado durante la semana. Algunas alternativas son:
  - Bañarlo/a.
  - Vestirlo/a.
  - Preparar sus cosas.
  - Jugar juntos.
  - Cantarle o leerle un cuento.
  - Participar en su alimentación o en su rutina de descanso.

- Para quienes ya no tienen hijos/as pequeños/as, propón realizar una actividad significativa con ellos, como conversar, compartir tiempo de calidad, acompañarlos en alguna necesidad o recordar juntos experiencias de cuidado vividas durante la infancia.
- También pueden preguntarles qué momentos recuerdan o valoran de la relación que han construido como padre e hijo/a.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir voluntariamente cómo vivieron esta experiencia.

8 min.

Cierre

- Agradece la participación y reconoce los aportes realizados por el grupo.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o una frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Recuerda el compromiso para la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión, informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp y distribuye el material informativo para que pueda ser revisado en casa.

HOJA DE APOYO PARA PARTICIPANTES:

“Los hombres también están hechos para cuidar”

LOS HOMBRES TAMBIÉN ESTÁN HECHOS PARA CUIDAR



Cuando un hombre se convierte en papá, su cuerpo también cambia para ayudarle a cuidar a su bebé.

Un estudio en Estados Unidos encontró que:

- Los niveles de testosterona (hormona masculina) bajan un poco cuando los hombres se convierten en papás.
- Esto no afecta su deseo sexual ni su rendimiento como hombre.
- Lo que hace esta baja es que el papá se vuelva más tranquilo, más afectuoso y más conectado con su bebé.





Los hombres que pasan más tiempo cuidando a sus bebés muestran estos cambios con más fuerza.

Muchos padres dicen que cuando cuidan a sus bebés, se sienten más tranquilos, más felices y más conectados con su familia.

PROMUNDO

Infant

HOJA DE TRABAJO:

"El papel importante del padre en la lactancia"

EL PAPEL IMPORTANTE DEL PADRE EN LA LACTANCIA

PAPÁ, TU ROL ES ESENCIAL



Cuando tu pareja amamanta, no significa que no puedas ser una parte activa en el cuidado de tu bebé. ¡Existen muchas maneras de apoyar!

¿CÓMO PUEDES APOYAR A TU PAREJA?

- Cocina y colabora con los quehaceres para que tu pareja pueda descansar.
- Limita el número y tiempo de las visitas, ya que las mamás necesitan mucho descanso.
- Baña, viste, habla, canta, lee, cambia los pañales y juega con tu bebé. Estos son momentos importantes de conexión. Aprovecha para pasar tiempo con él, también necesitas crear un vínculo afectivo.
- Si el bebé muestra señales de hambre, como chuparse el puño, llévalo a tu pareja para que lo amamante. ¡Apóyala durante este proceso!
- Si tu pareja tiene dolor al amamantar, asegúrate de que el bebé esté bien posicionado. A veces, la mamá puede necesitar ayuda para aprender cómo amamantar correctamente.



IMPORTANCIA DEL CALOSTRO

- La leche materna, especialmente el calostro, es lo único que necesita el bebé durante los primeros días.
- El calostro tiene vitaminas, minerales, proteínas y anticuerpos que protegen al bebé.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- Es más fácil de digerir que la fórmula.
- Ayuda a evitar enfermedades como diarrea, asma, alergias y algunos tipos de cáncer.
- Promueve el desarrollo cerebral del bebé.



BENEFICIOS PARA LA MAMÁ

- Ayuda a recuperar su figura: El útero vuelve a su tamaño y la mamá puede bajar de peso más rápidamente.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovarios, y osteoporosis en el futuro.

PROMUNDO

Infant



Sesión 7:

“¡Mis hijos/as ya corren! ¡Y yo voy detrás!”

Objetivos:

- Reflexionar sobre cómo niños y niñas reciben mensajes y aprendizajes diferentes según su género, y cómo esto influye en su desarrollo.
- Reconocer el juego como una oportunidad para fortalecer la comunicación, el afecto y el vínculo entre padres, madres e hijos/as.
- Promover formas de juego que amplíen las oportunidades de niños y niñas, libres de estereotipos de género.

Materiales:

Juguetes variados, laptop, proyector y parlantes.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- Los juegos y juguetes suelen transmitir mensajes sobre lo que la sociedad espera de hombres y mujeres.
- El juego es una herramienta importante para el aprendizaje y el desarrollo emocional de niños y niñas.
- Jugar fortalece la confianza, la comunicación y el vínculo afectivo entre padres, madres e hijos/as.
- Nunca es tarde para recuperar la capacidad de jugar y disfrutar momentos compartidos en familia.
- Los padres también educan, acompañan y expresan afecto cuando juegan con sus hijos/as.
- Permitir que niñas y niños exploren libremente distintos juegos favorece el desarrollo de sus intereses y habilidades, sin las limitaciones que imponen los estereotipos de género.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- El propósito de esta sesión no es cuestionar que niños y niñas jueguen con determinados juguetes, sino reflexionar sobre cómo la sociedad transmite expectativas y estereotipos de género a través del juego, influyendo en los intereses, habilidades y oportunidades que se promueven para unos y otras.
- Evita emitir juicios sobre las experiencias de crianza de las familias. Más bien, promueve preguntas que permitan al grupo analizar cómo los mensajes que reciben niñas y niños desde edades tempranas pueden influir en la forma en que comprenden los roles de mujeres y hombres.
- Durante las actividades lúdicas es frecuente que algunos participantes expresen vergüenza o incomodidad al interactuar con juguetes que tradicionalmente no se asocian con los hombres. Permite que el grupo viva esta experiencia sin apresurar la reflexión; conforme observan que los demás participan, la mayoría suele involucrarse de manera espontánea.
- Si durante la actividad algunos participantes eligen únicamente juguetes tradicionalmente asociados a los hombres, aprovecha esa experiencia para promover la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué los llevó a elegir ese juguete?
  - ¿Qué creen que habría pasado si hubieran elegido otro diferente?
  - ¿Qué habilidades puede desarrollar un niño o una niña al jugar con muñecas, cocinas, herramientas, bloques u otros juguetes?
  - ¿Creen que existen juguetes exclusivos para niños o para niñas? ¿Por qué?

- Evita retroalimentar inmediatamente estas preguntas. Favorece que el propio grupo contraste sus ideas y construya nuevas reflexiones a partir del diálogo.
- Promueve un ambiente lúdico, participativo y libre de burlas. El juego constituye una herramienta para el aprendizaje y, al mismo tiempo, una oportunidad para fortalecer los vínculos afectivos y la comunicación entre padres, madres e hijos/as.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si lo consideras pertinente, puedes promover un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, identificando logros, dificultades o situaciones significativas.
- A partir de lo compartido, explica que la sesión estará dedicada a reflexionar sobre la importancia del juego en la crianza y a reconocer cómo, a través de él, niñas y niños desarrollan habilidades, construyen vínculos y aprenden distintas formas de relacionarse con el mundo.

5 min.

2 Dinámica rompehielos: "El campeón del *yan-ken-po*"

- Invita a los participantes a desplazarse libremente por el espacio.
- Indica que jugarán varias rondas de *yan-ken-po* con distintos compañeros.
- Quienes ganen cada ronda continúan buscando un nuevo compañero para jugar, hasta identificar al campeón del grupo.

- Reconoce la participación de todas las personas y destaca la importancia de disfrutar el juego más allá del resultado.

15 min.

3 Dinámica: "Juego de roles: ser padre y ser hijo/a"

- Coloca diversos juguetes en el centro del salón.
- Invita a cada participante a observarlos y elegir uno con el que le gustaría jugar junto a su hijo/a.
- Forma parejas y solicita que una persona asuma el rol de padre y la otra el rol de hijo/a.
- Invita a quien asumió el rol de padre a iniciar una actividad de juego utilizando el juguete elegido.
- Después de algunos minutos, solicita que intercambien los roles para que ambas personas vivan la experiencia.
- Al finalizar, pide que cada pareja comparta brevemente qué juego realizó y cómo se sintió durante la actividad.

30 min.

4 Reflexión grupal: "Lo que aprendemos mientras jugamos"

- Invita a los participantes a compartir las experiencias y emociones que surgieron durante la actividad.
- Promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - Cuando representaron a un niño o niña, ¿cómo se sintieron? Cuando representaron a un padre, ¿cómo se sintieron?
  - ¿Por qué eligieron ese juguete?
  - ¿Habrían elegido ese mismo juguete si su hijo fuera una niña? ¿Y si su hija fuera un niño? ¿Por qué?
  - ¿Qué aprende una niña o un niño a través de los juegos que le ofrecemos?
  - ¿Existen juguetes que solemos considerar solo para niños o solo para niñas?
  - ¿De dónde creen que vienen esas ideas?
  - ¿Qué oportunidades pueden perder niños o niñas cuando limitamos sus juegos?

- ¿Cómo podemos acompañar el juego sin imponer estereotipos?
- ¿Comparten espacios de juego con sus hijos/as?
- ¿Qué diferencias observan entre jugar para enseñar y jugar simplemente para disfrutar con sus hijos/as?
- ¿Qué mensaje transmitimos cuando permitimos que niñas y niños exploren libremente distintos tipos de juegos y juguetes?
- ¿Qué beneficios tiene jugar juntos?
- ¿Qué dificultades encuentran para dedicar tiempo al juego?
- ¿Cómo puede el juego ayudar a mejorar la comunicación y la confianza en la familia?

- Destaca que el juego constituye una oportunidad para fortalecer el vínculo afectivo, estimular el desarrollo integral de niñas y niños y cuestionar estereotipos que limitan sus posibilidades de aprender, explorar y desarrollarse plenamente.

20 min.

5 Video: "El juego como herramienta de aprendizaje"

- Presenta el video "El juego como herramienta de aprendizaje" (Andrío, 2017).

Cliquea o escanea el QR para ver el video

- Invita a los participantes a prestar atención a los beneficios que el juego aporta al desarrollo infantil y a las relaciones familiares.

- Promueve una conversación a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?
  - ¿Qué aprendizaje les deja el video?
  - ¿Qué relación encuentran entre el juego y la crianza?

- Complementa la reflexión destacando que el juego es mucho más que una forma de entretenimiento: constituye un espacio privilegiado para el aprendizaje, la comunicación, el desarrollo emocional y la construcción de vínculos afectivos entre padres, madres e hijos/as.

Compromiso para la semana

2 min.

- Explica el compromiso que se realizará durante la semana:
  - **Para quienes tienen hijos/as pequeños/as:**
    - Dedicar un momento de la semana para jugar con sus hijos/as.
    - Observar qué mensajes, intereses, habilidades o formas de relacionarse surgen durante el juego y reflexionar sobre cómo pueden promover experiencias más libres de estereotipos de género.
  - **Para quienes no tienen hijos/as pequeños/as:**
    - Compartir una actividad recreativa, una conversación o un momento significativo con sus hijos/as, sobrinos/as, nietos/as o algún niño/a cercano/a.
    - Reflexionar sobre cómo el juego o las actividades compartidas pueden fortalecer la comunicación y el vínculo afectivo.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir voluntariamente cómo vivieron esta experiencia.

Cierre

8 min.

- Agradece la participación y reconoce los aportes realizados durante la sesión.
- Invita a los participantes a recordar una idea o aprendizaje que desean poner en práctica con sus hijos/as a partir de esta sesión.
- Recuerda el compromiso para la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión, informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp.



Sesión 8:

“Convivencia sin violencia”

Objetivos:

- Reflexionar sobre las distintas formas de violencia que pueden presentarse en las familias, las relaciones de pareja y la crianza de niños, niñas y adolescentes, promoviendo alternativas de convivencia basadas en el respeto, el buen trato y la resolución pacífica de conflictos.

Materiales:

Cinta adhesiva, hojas de papel, plumones, papelógrafos y hoja de apoyo “Formas positivas de reaccionar cuando estamos con rabia”.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- Toda persona tiene derecho a vivir libre de violencia.
- Ninguna forma de violencia está justificada.
- La violencia puede manifestarse de manera física, psicológica, verbal, sexual, económica o mediante el abandono y la negligencia.
- Haber vivido violencia no obliga a repetirla. Es posible aprender nuevas formas de relacionarse.
- Los conflictos forman parte de la convivencia; la violencia no.
- Es posible sentir enojo, frustración o rabia sin agredir a otras personas.
- El diálogo, la escucha, la empatía y la búsqueda de acuerdos son herramientas fundamentales para resolver conflictos.
- Las relaciones familiares libres de violencia contribuyen al bienestar y desarrollo de niños, niñas y adolescentes.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Esta sesión puede movilizar emociones intensas, ya que invita a recordar experiencias de violencia vividas durante la infancia y a reflexionar sobre situaciones en las que los participantes pudieron haber ejercido o presenciado distintas formas de violencia. Mantente atento/a a las reacciones del grupo y promueve un ambiente de respeto y confidencialidad.
- Recuerda que nadie está obligado a compartir experiencias personales que no desee contar. Cada persona decide cuánto quiere participar y qué aspectos de su historia desea compartir. Respeta los silencios y evita presionar relatos personales.
- La finalidad de la sesión no es juzgar ni culpabilizar a nadie, sino favorecer la reflexión sobre cómo la violencia puede aprenderse, reproducirse y también prevenirse. Pon énfasis en la capacidad que tienen las personas para construir nuevas formas de relacionarse basadas en el respeto, el diálogo, el cuidado y el buen trato.
- Si alguna persona se muestra especialmente afectada durante la sesión, ofrécele un espacio de escucha respetuosa y valida sus emociones sin presionarla para profundizar en su experiencia. Al finalizar la sesión, acércate para conocer cómo se encuentra y, si identificas la necesidad de apoyo especializado, orienta la derivación de acuerdo con los protocolos de tu institución.
- Evita justificar cualquier forma de violencia, pero también evita confrontaciones que puedan generar vergüenza o humillación. Las preguntas reflexivas suelen ser más efectivas que las afirmaciones categóricas para favorecer cambios de actitud y promover el análisis crítico.

- Es posible que algunos participantes justifiquen el uso de la violencia hacia niños, niñas o adolescentes argumentando que “funciona porque obedecen”. En estos casos, evita descalificar sus experiencias. Invita al grupo a reflexionar mediante preguntas como: ¿Qué aprendimos cuando fuimos educados con violencia? ¿Qué efectos puede tener esta forma de corregir en el corto y largo plazo?
- **De igual manera, pueden surgir opiniones que minimicen la violencia basada en género o cuestionen la necesidad de medidas específicas para proteger a las mujeres. Ante estas situaciones, evita convertir la sesión en un debate. Favorece el análisis de las desigualdades de género a partir de situaciones concretas, promueve la escucha respetuosa y complementa la reflexión con información basada en evidencia y en el marco normativo vigente.**
- Finaliza la sesión reforzando que prevenir la violencia no significa perder autoridad o dejar de establecer límites. Por el contrario, implica desarrollar formas de crianza y convivencia que combinen el afecto, la comunicación, el establecimiento de normas y el respeto por la dignidad de todas las personas.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si lo consideras pertinente, puedes promover un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, identificando logros, dificultades o situaciones significativas.
- A partir de lo compartido, explica que esta sesión estará dedicada a reflexionar sobre la violencia en las relaciones familiares y de pareja, así como sobre las alternativas que permiten construir una convivencia basada en el respeto, el diálogo y el buen trato.

40 min.

2 “Mural de la violencia”

- Entrega a cada participante dos hojas de papel.
- Primera hoja “Violencias que viví”:
  - Invita a los participantes a recordar alguna situación de violencia que hayan experimentado durante su niñez o adolescencia dentro del entorno familiar.
  - Solicita que dividan la hoja en dos partes:
    - En la parte superior, describan brevemente la situación vivida.
    - En la parte inferior, escriban o dibujen las emociones o sentimientos que esa experiencia les generó.
- Segunda hoja “Violencias que ejercí”:
  - Invita a reflexionar sobre alguna situación en la que hayan ejercido violencia hacia otra persona durante su vida adulta.
- Aclara que los ejercicios son completamente anónimos y que pueden expresar sus ideas mediante palabras, frases breves o dibujos.
- Coloca dos papelógrafos con los títulos “Violencias que viví” y “Violencias que ejercí”.
- Invita a los participantes a pegar sus hojas en el mural correspondiente.
- Luego, solicita que observen el mural en silencio y con respeto durante unos momentos.
- Antes de iniciar la conversación, puedes realizar una breve pausa y mencionar: “Cada una de estas hojas representa una experiencia de vida. Aunque no conocemos quién las escribió, todas reflejan emociones, aprendizajes y situaciones que muchas personas han vivido. Observarlas nos recuerda que la violencia no afecta solo a quien la recibe, sino también a las relaciones y a las familias.”
- A continuación, promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron al realizar este ejercicio?
  - ¿Qué emociones aparecieron al recordar estas experiencias?
  - ¿Qué efectos creen que tuvo la violencia en sus vidas?
  - ¿Qué consecuencias puede tener la violencia en niños, niñas y adolescentes?

- ¿Existe alguna relación entre la violencia que recibimos y la que podemos llegar a ejercer?
- ¿Qué puede ayudarnos a romper ese ciclo?

- Destaca que reconocer la violencia constituye un primer paso para transformarla y construir relaciones más respetuosas, igualitarias y libres de violencia.



3 Dinámica: “Construyendo una convivencia sin violencia”

- Organiza dos grupos de trabajo.
- Plantea la siguiente pregunta para iniciar la reflexión: A partir de nuestra experiencia, ¿qué podemos hacer para resolver los conflictos familiares sin recurrir a la violencia?
- Invita a cada grupo a:
  - Identificar estrategias para promover el buen trato.
  - Registrar sus ideas en un papelógrafo.
  - Diseñar un superhéroe o superheroína que represente una convivencia basada en el respeto, la empatía y el diálogo.
- Luego, solicita que cada grupo presente:
  - Las estrategias que identificó.
  - Las características de su personaje.
  - Los mensajes que consideran importantes para prevenir la violencia en las familias.
- Promueve el intercambio de ideas entre ambos grupos, resaltando aquellos aspectos que se complementan.
- Resalta que todas las personas pueden aprender nuevas formas de resolver los conflictos, expresar sus emociones y construir relaciones familiares basadas en el respeto, el cuidado y el buen trato.
- Invita al grupo a reconocer que el cambio comienza con pequeñas acciones cotidianas y que construir relaciones libres de violencia es una responsabilidad compartida.

Compromiso para la semana

2 min.

- Explica el compromiso que se realizará durante la semana.
- Invita a los participantes a reflexionar sobre alguna situación en la que hayan reaccionado de manera violenta o poco respetuosa con una persona significativa.
- Si consideran que existen las condiciones para hacerlo y que la otra persona también lo desea, pueden conversar sobre esa experiencia, expresar cómo se sienten actualmente y reconocer aquello que les gustaría cambiar para fortalecer una relación basada en el respeto y el buen trato.
- De manera voluntaria, también pueden conversar con una persona significativa sobre algún aprendizaje que les dejó la sesión o sobre alguna acción concreta que desean poner en práctica para prevenir la violencia en sus relaciones.
- Informa que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir su experiencia y los aprendizajes obtenidos.

Cierre

8 min.

- Agradece la participación y reconoce la apertura y el respeto con los que el grupo compartió sus experiencias durante la sesión.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o una frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Antes de concluir, solicita que cada persona piense en una acción concreta que pueda realizar durante la semana para fortalecer el buen trato en sus relaciones familiares, de pareja o con otras personas significativas.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión e informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp y distribuye el material informativo para que pueda ser revisado en casa.

HOJA DE APOYO:

"Formas positivas de reaccionar cuando estamos con rabia" (CulturaSalud y SENAME, 2011)

FORMAS POSITIVAS DE REACCIONAR CUANDO ESTAMOS CON RABIA

Retirarse, irse o dar una vuelta



Para calmar la rabia, es recomendable alejarse y contar hasta 10, respirar profundamente, caminar un poco o hacer actividades físicas. De esta forma se "enfría la cabeza" y/o se aclaran las ideas. También es importante que las personas que tienen rabia expliquen al otro, por ejemplo, lo siguiente: "Estoy muy enojado ahora y necesito retirarme. Necesito hacer algo ahora, como caminar para no ponerme violento. Cuando esté con la cabeza fría y calmado, vamos a conversar para resolver esto".

Usar palabras para expresar lo que sentimos sin agredir



Otro aspecto importante para expresar la rabia es usar las palabras sin agredir. Esto es, expresar a la otra persona qué es lo que a uno le disgusta y, además, decirle a la otra persona lo que uno desea de él o ella, ambas cosas sin agredir o insultar. Por ejemplo: "Estoy con rabia porque..."; "Me gustaría que tú..."
Otro ejemplo es el siguiente: si tu pareja llega tarde a una cita que acordaron, podrías reaccionar gritando: "Eres una tonta, siempre es así, todo el tiempo tengo que esperarte".

En lugar de decir eso puedes usar palabras sin agredir, por ejemplo: "Estoy molesto porque llegaste tarde. Me gustaría que llegaras a la hora fijada o que me avises que te vas a atrasar".

Adaptación del material "Previniendo la violencia con jóvenes: Talleres con enfoque de género y masculinidades" – CulturaSalud

PROMUNDO

infant



Sesión 9:

“Trabajando en equipo para el cuidado del hogar”

Objetivos:

- Reflexionar sobre el tiempo que hombres y mujeres dedican al cuidado de hijos/as, así como a las tareas domésticas, promoviendo una distribución más justa y corresponsable.
- Reconocer la importancia del diálogo y los acuerdos para organizar las responsabilidades familiares.
- Reflexionar sobre cómo continuar ejerciendo la paternidad ante situaciones de conflicto, separación o divorcio.

Materiales:

Hojas con un círculo dividido en 24 partes (dos por cada participante), lápices o lapiceros, laptop, proyector y equipo de sonido.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- La crianza y el cuidado son responsabilidades compartidas.
- La corresponsabilidad no significa necesariamente repartir todo por igual, sino construir acuerdos justos considerando las posibilidades y necesidades de cada familia.
- El trabajo doméstico y de cuidados es fundamental para el bienestar familiar y merece ser reconocido y valorado.
- Paternar implica participar en la crianza, el cuidado, el afecto y la toma de decisiones relacionadas con los/as hijos/as.
- Aunque las circunstancias familiares cambien, la responsabilidad de ser padre continúa.
- La calidad del tiempo compartido es tan importante como la cantidad de tiempo disponible.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Esta sesión no busca señalar culpables, sino generar conciencia sobre las responsabilidades del trabajo de cuidado y del hogar que asume cada integrante de la familia y promover acuerdos más justos, equitativos y corresponsables.
- Reconoce que existen diversas realidades familiares. Algunas personas participantes viven con sus parejas e hijos/as; otras son padres separados, viudos o ejercen la crianza desde distintos contextos. Acoge todas las experiencias con respeto, evitando emitir juicios sobre las decisiones familiares o las historias personales.
- Cuando se aborde el tema de la separación o el divorcio, refuerza que la relación de pareja puede finalizar, pero la responsabilidad y el vínculo con los/as hijos/as continúan. Promueve la reflexión sobre las diferentes maneras en que un padre puede mantenerse presente, involucrado y corresponsable, independientemente de su situación sentimental.
- Es posible que algunos participantes compartan experiencias relacionadas con conflictos familiares, procesos judiciales o dificultades para mantener el contacto con sus hijos/as. Permite que expresen sus vivencias si así lo desean, procurando que el espacio se mantenga centrado en la escucha respetuosa y la confidencialidad.
- Si el grupo desea comentar estas experiencias, recuerda que el propósito no es determinar quién tiene la razón ni ofrecer soluciones a situaciones particulares. Invita a que las intervenciones se realicen desde la propia experiencia, evitando emitir juicios, descalificar a otras personas o brindar recomendaciones.

- Si una situación requiere más tiempo del previsto por su carga emocional, prioriza un cierre que contenga al grupo y retoma el desarrollo de la sesión cuando las condiciones lo permitan. Si identificas que alguna persona necesita orientación especializada, informa sobre los servicios disponibles de acuerdo con los protocolos de tu institución.
- Finaliza reforzando que la corresponsabilidad no depende únicamente de la convivencia bajo un mismo techo, sino del compromiso permanente con el cuidado, la crianza y el bienestar de los/as hijos/as.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si lo consideras pertinente, puedes promover un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, identificando logros, dificultades o situaciones significativas.
- A partir de lo compartido, explica que esta sesión estará dedicada a reflexionar sobre cómo se distribuyen las tareas del hogar, el cuidado de los/as hijos/as y la importancia de construir acuerdos que favorezcan una crianza más corresponsable.

25 min.

2 Dinámica: "¿Qué pasa cuando alguien deja de hacerse cargo?"

- Solicita la participación de cinco personas voluntarias.
- Asigna a cada una una tarea cotidiana del hogar:
  - Cuidado de hijos/as.
  - Preparación de alimentos.

- Lavado de ropa.
- Limpieza del hogar.
- Compras y abastecimiento.

- Explica que cada participante deberá representar simultáneamente la tarea que le fue asignada.
- A medida que avance la actividad, indica a algunas personas que dejen de realizar su tarea y tomen asiento.
- Continúa hasta que una sola persona quede representando todas las responsabilidades.
- Invita primero a reflexionar a quienes participaron en la dinámica mediante preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron realizando la actividad?
  - ¿Qué ocurrió cuando otras personas dejaron de hacerse cargo?
  - ¿Cómo se sintió la última persona que quedó realizando todas las tareas?
  - ¿Qué les hizo pensar en esta experiencia?
- Luego, amplía la reflexión con todo el grupo:
  - ¿Quiénes suelen realizar estas tareas en sus hogares?
  - ¿Cómo se distribuyen actualmente las responsabilidades familiares?
  - ¿Existen tareas que recaen principalmente sobre una sola persona?
  - ¿Qué consecuencias puede tener esta situación en el bienestar familiar?
- Subraya que el cuidado del hogar y de la familia constituye una responsabilidad compartida que requiere la participación y el compromiso de todas las personas.



3 Dinámica: "Así distribuyo mi tiempo"

- Entrega a cada participante dos hojas con un círculo dividido en 24 partes, representando las horas del día.
- Solicita que, en la primera hoja, representen cómo distribuyen actualmente su tiempo entre distintas actividades, por ejemplo:
  - Trabajo.
  - Descanso.

- Descanso.
- Alimentación.
- Recreación.
- Tareas domésticas.
- Cuidado de hijos/as.
- Otras actividades.

- Luego, invita a completar la segunda hoja representando cómo distribuye su tiempo la persona con quien comparten responsabilidades familiares.
- Si no existe una pareja o corresponsable, pueden pensar en otra persona significativa que participe en el cuidado o la crianza.
- Pide a los participantes que coloquen ambas hojas una al lado de la otra y las observen durante aproximadamente un minuto en silencio.
- Luego, promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué fue lo primero que pensaron al comparar ambos círculos?
  - ¿Qué diferencias observan entre ambos círculos?
  - ¿Qué les llamó más la atención?
  - ¿Cómo se sienten al ver esta distribución?
  - ¿Qué actividades realizan ustedes y cuáles realiza la otra persona?
  - ¿Qué tareas podrían redistribuirse de manera más equitativa?
  - ¿Qué acuerdos podrían construir para compartir mejor las responsabilidades?
- Si existen participantes separados o que no conviven con sus hijos/as, incorpora además las siguientes preguntas:
  - ¿Qué desafíos enfrentan para mantenerse presentes en la vida de sus hijos/as?
  - ¿Cómo pueden seguir acompañándolos/as aunque no vivan con ellos/as?
  - ¿Qué significa estar presente más allá del aporte económico?
  - ¿Cómo pueden evitar que los conflictos entre adultos afecten a los/as hijos/as?
- Recoge los principales aportes y destaca que la corresponsabilidad implica compartir el tiempo, los cuidados y las tareas necesarias para el bienestar familiar.

20 min.

4 Video: "Master entre patas"

Cliquea o escanea el QR para ver el video

- Presenta el video "Master entre patas" (Estrada, 2017).
- Invita a los participantes a prestar atención a la forma en que se distribuyen las tareas domésticas y de cuidado entre los personajes.
- Al finalizar, promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?
  - ¿Con qué situaciones se sintieron identificados?
  - ¿Qué mensaje principal transmite el video?
  - ¿Qué situaciones observadas se parecen a las que viven en sus hogares?
  - ¿Qué relación encuentran entre el video y el ejercicio sobre el uso del tiempo realizado anteriormente?
  - ¿Qué cambios podrían contribuir a construir relaciones más corresponsables?
- Recoge las principales ideas compartidas por el grupo.

2 min.

Compromiso para la semana

- Explica el compromiso que se realizará durante la semana.
- Invita a los participantes a observar cómo se distribuyen las tareas del hogar y el cuidado de los/as hijos/as en su familia.
- Posteriormente, propón que conversen con la persona con quien comparten responsabilidades familiares para identificar una tarea o actividad de cuidado en la que puedan involucrarse de manera más activa.
- Para quienes no conviven con sus hijos/as, invita a identificar una acción concreta para fortalecer el vínculo durante la semana, como realizar una llamada, organizar una visita, compartir una actividad o mantener una conversación significativa.
- Indica que, al inicio de la siguiente sesión, quienes lo deseen podrán compartir voluntariamente su experiencia y los aprendizajes obtenidos.

Cierre

8 min.

- Agradece la participación y reconoce los aportes realizados durante la sesión.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o una frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Recuerda que pequeños cambios en la distribución de las responsabilidades cotidianas pueden generar grandes beneficios para el bienestar de toda la familia.
- Recuérdales el compromiso de la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Finalmente, confirma la fecha y hora de la siguiente sesión e informa que se enviará un recordatorio mediante el grupo de WhatsApp.



Sesión 10:

“Cuidando de sí: hombres, género y salud”

Objetivo:

- Reflexionar sobre cómo las creencias asociadas a la masculinidad influyen en el cuidado de la salud física y emocional de los hombres, promoviendo prácticas de autocuidado que contribuyan a su bienestar y al de sus familias.

Materiales:

Lápices o lapiceros, pósit, cinta adhesiva, cartulina en forma de escudo y hoja de trabajo “La lotería de la vida”.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- La salud física y emocional es parte del bienestar integral de las personas.
- Muchos hombres han aprendido a minimizar el dolor o evitar pedir ayuda, lo que puede afectar su calidad de vida.
- Cuidarse no es una señal de debilidad; es una muestra de responsabilidad y autocuidado.
- Hablar sobre emociones también contribuye a la salud mental.
- Los chequeos preventivos permiten detectar problemas de salud de manera temprana.
- Los padres que cuidan su salud tienen más posibilidades de acompañar activamente a sus hijos/as.
- Paternar también implica cuidar de uno mismo para poder cuidar mejor de los demás.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- Muchas veces los hombres han aprendido que deben ser fuertes, resistir el dolor, no expresar emociones o evitar pedir ayuda. Estas creencias pueden influir en que posterguen la atención de su salud física y emocional, asuman riesgos innecesarios o enfrenten dificultades para expresar lo que sienten. Invita al grupo a reflexionar sobre cómo estos mandatos pueden afectar tanto su bienestar como el de sus familias.
- Esta sesión busca promover la reflexión, no culpabilizar a los participantes. Favorece un ambiente de confianza donde las personas puedan compartir sus experiencias libremente, respetando los diferentes puntos de vista y evitando emitir juicios.
- Relaciona constantemente el autocuidado con el ejercicio de paternar. Destaca que cuando un padre cuida su salud física y emocional, fortalece también su capacidad para acompañar, proteger y disfrutar de la vida familiar.
- Al revisar la información sobre riesgos para la salud, es frecuente que los participantes se sorprendan al observar que muchas de las principales causas de enfermedad, lesiones o muerte en los hombres están relacionadas con conductas prevenibles o con la demora en buscar atención. Aprovecha esta reflexión para vincular el autocuidado con el bienestar familiar, resaltando que cuidar de sí mismos también es una forma de cuidar a quienes los rodean.
- Reconoce que el acceso a los servicios de salud puede estar condicionado por factores económicos, laborales, culturales o geográficos. Evita responsabilizar individualmente a las personas por situaciones que escapan a sus posibilidades y valora cualquier acción que puedan realizar para fortalecer su bienestar físico y emocional.
- Finaliza la sesión reforzando que el autocuidado no constituye un acto de egoísmo, sino una responsabilidad que favorece el bienestar personal, familiar y comunitario.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si lo consideras pertinente, puedes promover un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, identificando logros, dificultades o situaciones significativas.
- Presenta el tema de la sesión y explica que reflexionarán sobre la relación entre la masculinidad, el autocuidado y la salud, así como sobre la importancia de cuidar el propio bienestar para paternar.

25 min.

2 Dinámica: "La lotería de la vida"

- Forma grupos pequeños.
- Explica que leerás una serie de preguntas relacionadas con salud, bienestar y situaciones de riesgo.
- Invita a cada grupo a analizar cada afirmación y marcar la respuesta que considere correcta.
- Solicita que coloquen sus respuestas en un papelógrafo o pizarra para compararlas con las del resto del grupo.
- Revisa las respuestas de manera colectiva.
- Invita a los participantes a explicar por qué eligieron determinadas opciones.

- Promueve el diálogo sobre las diferencias y coincidencias encontradas.
- Recupera las principales ideas y destaca que algunos problemas relacionados con accidentes, consumo de alcohol, conductas de riesgo, violencia o muerte prematura afectan con mayor frecuencia a los hombres.
- Invita al grupo a reflexionar sobre cómo ciertas normas y expectativas asociadas a la masculinidad pueden influir en estas situaciones y cómo estas afectan no solo a los propios hombres, sino también a sus familias.



3 Diálogo grupal: "¿Cómo nos cuidamos los hombres?"

- Invita a los participantes a reflexionar sobre sus prácticas de autocuidado y bienestar.
- Promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué les llamó más la atención de la actividad anterior?
  - ¿Por qué creen que ocurren estas situaciones?
  - ¿Qué relación existe entre estas problemáticas y la forma en que aprendieron a ser hombres?
  - ¿Qué hacen cuando se enferman? ¿Buscan ayuda rápidamente o suelen esperar?
  - ¿Con qué frecuencia realizan chequeos médicos?
  - ¿Qué lugar ocupa la salud mental en sus vidas?
  - ¿Qué tan fácil o difícil les resulta hablar de sus emociones?
  - ¿Cómo afecta a la familia cuando un padre descuida su salud?
  - ¿Qué beneficios tiene para los/as hijos/as ver a un padre que cuida de sí mismo?
- Recupera las principales ideas compartidas y refuerza que el autocuidado no es una muestra de debilidad, sino una expresión de responsabilidad consigo mismo, con la familia y con las personas que ama.

15 min.

4 Dinámica: "Escudo de la salud"

- Entrega un pósit a cada participante.
- Invita a reflexionar sobre acciones concretas que pueden realizar para fortalecer su salud física y emocional.
- Comparte algunos ejemplos:
  - Realizar actividad física.
  - Dormir mejor.
  - Alimentarse de manera saludable.
  - Realizarse chequeos médicos.
  - Reducir el consumo de alcohol o tabaco.
  - Hablar más sobre sus emociones.
- Solicita que escriban uno o más compromisos personales.
- Invita a quienes lo deseen a compartir su respuesta completando la frase: "Mi escudo es..."
- Pide que expliquen brevemente por qué eligieron esas acciones.
- Solicita que peguen sus pósit en una cartulina con forma de escudo.
- Cierra la actividad destacando que cada compromiso representa una forma de proteger su bienestar y fortalecer su capacidad para cuidar, acompañar y estar presentes en la vida de sus hijos/as.

2 min.

Compromiso para la semana

- Explica el compromiso que se realizará durante la semana.
- Invita a cada participante a poner en práctica al menos una acción concreta de autocuidado identificada durante la sesión.
- Anímalos a observar cómo esta acción influye en su bienestar personal y en su relación con su familia.
- Informa que, en la siguiente sesión, podrán compartir sus experiencias y aprendizajes si así lo desean.
- En caso de que sea la última sesión, pueden compartirlo a través del grupo de WhatsApp.

Cierre

8 min.

- Agradece la asistencia y reconoce los aportes realizados por el grupo.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o frase breve, cómo se siente al finalizar la sesión.
- Recuérdales el compromiso de la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Recalca la fecha y hora de la próxima sesión (en caso de que haya otras) e informa que se enviará un recordatorio a través del grupo de WhatsApp.

HOJA DE TRABAJO: "La lotería de la vida"

LA LOTERÍA DE LA VIDA			
1. ¿Quiénes suelen vivir menos años?	Hombres	Mujeres	Ambos
2. ¿Quiénes se ven más afectados por los homicidios?	Hombres	Mujeres	Ambos
3. ¿Quiénes fallecen con mayor frecuencia en accidentes de tránsito?	Hombres	Mujeres	Ambos
4. ¿Quiénes presentan mayores tasas de suicidio?	Hombres	Mujeres	Ambos
5. ¿Quiénes suelen estar más involucrados en hechos de violencia letal?	Hombres	Mujeres	Ambos
6. ¿Quiénes registran mayores tasas de delitos contra la propiedad?	Hombres	Mujeres	Ambos
7. ¿Quiénes consumen con mayor frecuencia bebidas alcohólicas en exceso?	Hombres	Mujeres	Ambos
8. ¿Quiénes se ven más afectados por el consumo problemático de drogas?	Hombres	Mujeres	Ambos
9. Entre niños y niñas, ¿quiénes presentan mayor tasa de mortalidad?	Hombres	Mujeres	Ambos
10. Entre adolescentes y jóvenes, ¿quiénes fallecen con mayor frecuencia?	Hombres	Mujeres	Ambos
11. Entre personas adultas mayores, ¿quiénes tienen mayor tasa de mortalidad?	Hombres	Mujeres	Ambos
12. ¿Quiénes se ven más afectados por accidentes relacionados con el trabajo?	Hombres	Mujeres	Ambos
13. ¿Quiénes concentran la mayor parte de los casos notificados de VIH en el Perú?	Hombres	Mujeres	Ambos
14. ¿Quiénes suelen solicitar menos apoyo para su salud mental?	Hombres	Mujeres	Ambos

5.3 Sesiones complementarias

A continuación, encontrarás sesiones complementarias que puedes incorporar para fortalecer el proceso formativo, de acuerdo con las necesidades e intereses del grupo de participantes.



Sesión 11:

“Mis hijos/as crecen, yo sigo acompañando”

Objetivo:

- Reflexionar sobre los cambios que viven los/as hijos/as durante la adolescencia y fortalecer las capacidades de los padres para acompañarlos desde el diálogo, la confianza, el afecto y el respeto.

Materiales:

Pósit, cinta adhesiva, plumones y papelógrafos.

Duración

1 hora y 30 minutos

Ideas clave

- La adolescencia es una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales.
- Los/as adolescentes necesitan autonomía, pero también necesitan acompañamiento y orientación.
- Escuchar sin juzgar fortalece la confianza y la comunicación familiar.
- Los límites son importantes cuando se establecen desde el respeto y el diálogo.
- Hablar sobre sexualidad también implica conversar sobre afectos, respeto, consentimiento y prevención de la violencia.
- La confianza se construye escuchando, dialogando y mostrando interés genuino por sus vidas.
- Los padres tienen un rol importante en la promoción de la igualdad entre mujeres y hombres.
- La presencia de los padres sigue siendo fundamental durante la adolescencia, aunque las formas de acompañamiento cambien.

Orientaciones para las personas facilitadoras

- La adolescencia suele generar incertidumbre en muchas familias. Es común que padres y madres manifiesten preocupación por los cambios que observan en sus hijos/as, así como dificultades para comunicarse con ellos durante esta etapa.
- El propósito de esta sesión no es ofrecer respuestas únicas sobre cómo criar a un adolescente, sino promover la reflexión sobre la importancia de mantener la cercanía afectiva, la comunicación, el acompañamiento y la confianza durante este periodo del desarrollo.
- Recuerda que la búsqueda de autonomía propia de la adolescencia no significa que los/as hijos/as ya no necesiten a sus padres. Por el contrario, continúan requiriendo orientación, apoyo emocional, escucha, presencia y límites respetuosos que favorezcan su desarrollo.
- Evita promover discursos basados en el control o la desconfianza. Favorece una mirada que reconozca las capacidades de los/as adolescentes para expresar sus opiniones, participar en las decisiones familiares y construir acuerdos de manera progresiva.
- Es posible que algunos participantes compartan experiencias de comunicación abierta con sus hijos/as, incluso sobre temas como la sexualidad, mientras que otros manifiesten dificultades para abordar estos asuntos o establecer vínculos de confianza. Acoge ambas realidades con respeto, evitando comparaciones o juicios.

- Aprovecha la diversidad de experiencias del grupo para promover el aprendizaje entre pares. Invita a los participantes a identificar aquellas estrategias de comunicación, acompañamiento o resolución de conflictos que han resultado positivas para otros padres y reflexionar sobre cuáles podrían adaptar a su propia realidad familiar.
- Recuerda que esta sesión no busca que los participantes encuentren respuestas definitivas, sino que descubran nuevas formas de fortalecer el vínculo con sus hijos/as durante la adolescencia, reconociendo que cada familia construye este proceso de acuerdo con su historia, contexto y necesidades.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y genera un breve espacio de conversación para conocer cómo se encuentran y cómo ha transcurrido su semana.
- Si consideras pertinente, puedes promover un intercambio breve sobre algún acontecimiento de interés para el grupo o de la coyuntura local o nacional.
- Invita a los participantes a compartir los principales aprendizajes, reflexiones o ideas que recuerdan de la sesión anterior.
- Promueve un diálogo sobre la experiencia de poner en práctica el compromiso acordado, identificando logros, dificultades o situaciones significativas.
- Explica que la sesión del día estará dedicada a reflexionar sobre los cambios que experimentan los/as hijos/as durante la adolescencia y sobre cómo los padres pueden acompañarlos de manera cercana, respetuosa y afectiva en esta etapa de sus vidas.

10 min.

2 Dinámica rompehielos: “Nos movemos antes de empezar”

- Invita al grupo a ponerse de pie y realizar algunos movimientos sencillos para activar el cuerpo.

- Pide que estiren brazos y piernas, caminen por el espacio, respiren profundamente y realicen movimientos suaves que les permitan relajarse.
- Forma un círculo con todos los participantes.
- Solicita que cada participante proponga un movimiento sencillo para que el resto del grupo lo repita.
- Cierra la actividad destacando que, así como el cuerpo necesita mantenerse activo y flexible, también es importante mantener una actitud abierta para comprender los cambios que viven los/as hijos/as durante la adolescencia.

15 min.

3 Dinámica: "Recordando mi adolescencia"

- Invita a los participantes a recordar cómo eran durante la adolescencia.
- Pide que reflexionen individualmente sobre algunos aspectos de esa etapa:
  - ¿Qué les gustaba hacer?
  - ¿Qué les preocupaba?
  - ¿Qué sueños tenían?
  - ¿Qué conflictos vivían con las personas adultas?
  - ¿Qué apoyo necesitaban en ese momento?
- Solicita que quienes lo deseen compartan algunos de sus recuerdos con el grupo.
- Promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué les hubiera gustado que los adultos comprendieran de ustedes cuando eran adolescentes?
  - ¿Quién fue una persona importante que los escuchó o apoyó durante esa etapa?
  - ¿Qué errores cometían y cómo reaccionaban las personas adultas?
  - ¿Qué similitudes encuentran entre su adolescencia y la de sus hijos/as?
- Recupera las principales ideas compartidas y destaca que recordar la propia adolescencia permite comprender mejor las necesidades, emociones y desafíos que viven actualmente sus hijos/as.

30 min.

4 Dinámica: "Acompañando a nuestros/as hijos/as adolescentes"

- Organiza tres grupos de trabajo.
- Entrega a cada grupo un papelógrafo con una pregunta temática.
  - **Grupo 1: Comunicación y confianza**
    - ¿Qué necesitan los/as adolescentes de sus padres para sentirse escuchados y comprendidos?
    - ¿Qué acciones ayudan a fortalecer la confianza entre padres, madres e hijos/as?
  - **Grupo 2: Igualdad y relaciones respetuosas**
    - ¿Qué mensajes reciben los/as adolescentes sobre lo que significa ser hombre o ser mujer?
    - ¿Cómo podemos enseñar a nuestros/as hijos/as a relacionarse desde el respeto, la igualdad y el buen trato?
  - **Grupo 3: Sexualidad y acompañamiento**
    - ¿Por qué es importante conversar sobre sexualidad con nuestros/as hijos/as?
    - ¿Qué actitudes o habilidades necesitamos desarrollar para abordar estos temas con confianza y respeto?
- Invita a cada grupo a dialogar y registrar sus principales ideas en el papelógrafo.
- Solicita que presenten sus reflexiones al resto del grupo.
- Promueve la reflexión mediante preguntas como:
  - ¿Qué ideas les llamaron más la atención?
  - ¿Qué desafíos enfrentan actualmente como padres?
  - ¿Qué acciones concretas podrían poner en práctica para acompañar mejor a sus hijos/as adolescentes?
- Recupera los principales aportes y refuerza la importancia de mantener una comunicación abierta, respetuosa y basada en la confianza, reconociendo que la adolescencia es una etapa de cambios que requiere acompañamiento más que control.

15 min.

5 Dinámica: “Fortaleciendo lazos”

- Entrega dos notas adhesivas (pósit) a cada participante.
- Solicita que respondan de manera individual las siguientes preguntas:
  - **Primer pósit:** ¿Qué acción concreta puedo realizar para fortalecer la comunicación con mi hijo/a adolescente?
  - **Segundo pósit:** ¿Qué actitud necesito cambiar o mejorar para acompañarlo/a de manera más respetuosa?
- Invita a quienes lo deseen a compartir sus respuestas con el grupo.
- Pide que coloquen sus compromisos en un papelógrafo titulado “Seguir acompañando mientras crecen”.
- Cierra la actividad destacando que las necesidades de los/as hijos/as cambian con el tiempo, pero la presencia, la escucha y el acompañamiento de los padres continúan siendo fundamentales durante toda su vida.

2 min.

Compromiso para la semana

- Explica el compromiso que se realizará durante la semana.
- Invita a cada participante a poner en práctica uno o más de los compromisos que identificó durante la actividad anterior.
- Anímalos a observar cómo reaccionan sus hijos/as y qué aprendizajes obtienen de esta experiencia.
- Informa que, en la siguiente sesión, podrán compartir sus experiencias y aprendizajes si así lo desean.

Cierre



- Agradece la asistencia y reconoce los aportes realizados por el grupo.
- Invita a cada participante a expresar, en una palabra o frase breve, cómo se siente al finalizar el encuentro.
- Recuérdales el compromiso de la semana y anímalos a ponerlo en práctica.
- Recalca la fecha y hora de la próxima sesión e informa que se enviará un recordatorio a través del grupo de WhatsApp.



Sesión de clausura:

“Compartiendo el camino recorrido: lo que aprendimos para nuestra familia”

Objetivos:

- Compartir con las parejas y familiares invitados los principales aprendizajes desarrollados durante el proceso formativo.
- Reflexionar sobre los cambios, avances y desafíos que los participantes han experimentado en el fortalecimiento del paternar.
- Reconocer el compromiso de los padres que participaron en el programa y el papel de sus familias en este proceso.
- Construir compromisos familiares para continuar fortaleciendo el cuidado, el buen trato, la comunicación y la corresponsabilidad en la crianza.

Materiales:

Fotografías o imágenes representativas de las sesiones desarrolladas, cartulinas o papelógrafos, pegamento, plumones, pósit o tarjetas de colores, cinta adhesiva y reconocimientos o certificados de participación (opcional).

Duración

2 horas

Orientaciones para las personas facilitadoras

- **Esta sesión tiene como propósito cerrar el proceso formativo incorporando a las parejas o familiares significativos de los participantes. Más que recordar los contenidos trabajados, busca generar un espacio para compartir el camino recorrido, reconocer los aprendizajes obtenidos y reflexionar sobre los cambios que cada participante ha intentado poner en práctica en su vida familiar.**
- Promueve un ambiente de reconocimiento mutuo, evitando que la sesión se convierta en un espacio de evaluación o juicio sobre los cambios alcanzados. Algunas parejas o familiares pueden identificar transformaciones importantes, mientras que otras señalarán aspectos que aún requieren fortalecerse. Ambas experiencias son válidas y forman parte de un proceso de cambio que continúa más allá del programa.
- **Procura que tanto los participantes como sus parejas o familiares tengan oportunidades para expresar sus opiniones, experiencias y expectativas, favoreciendo una comunicación basada en el respeto, la escucha y el reconocimiento mutuo.**
- Si durante la sesión surgen temas que aún generan dudas o requieren mayor reflexión, aprovecha este espacio para reforzar los principales mensajes del programa, especialmente la importancia del involucramiento activo de los hombres en la crianza y el cuidado, la corresponsabilidad en la vida familiar, las relaciones de pareja basadas en el respeto y la prevención de la violencia.
- **Invita a las familias a reconocer los pequeños cambios que han observado durante el proceso. Destaca que las transformaciones suelen construirse de manera gradual y que mantener las prácticas promovidas en el programa requiere compromiso, diálogo y constancia en la vida cotidiana.**
- Finaliza la sesión reforzando que paternar es un proceso de aprendizaje permanente. Anima a los participantes a continuar fortaleciendo los vínculos con sus hijos/as, compartir las responsabilidades de cuidado y seguir construyendo relaciones familiares basadas en el respeto, la equidad y el buen trato.

Procedimiento:

10 min.

1 Apertura de la sesión

- Da la bienvenida a los participantes y a sus parejas o familiares invitados/as.
- Agradece la presencia de todas las personas y el acompañamiento brindado durante el proceso.
- Realiza una breve presentación del propósito de la sesión.
- Explica que este encuentro permitirá compartir los aprendizajes construidos durante el programa y reflexionar sobre cómo estos pueden seguir fortaleciéndose en la vida familiar.

10 min.

2 Dinámica rompehielos

- Desarrolla una dinámica breve de integración que permita la participación tanto de los participantes como de sus acompañantes.
- Al finalizar, promueve una breve reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo, el apoyo mutuo y la participación de toda la familia en la construcción de relaciones basadas en el cuidado y el respeto.

40 min.

3 Dinámica: "Compartiendo nuestro recorrido"

- Conforma grupos de cinco o seis personas, procurando que participen tanto los padres como sus parejas o familiares invitados.
- Asigna a cada grupo dos o tres sesiones desarrolladas durante el programa y entrega materiales de apoyo (fotografías, títulos de las sesiones, palabras clave o materiales utilizados).
- Invita a que los participantes que asistieron a esas sesiones compartan:

- ¿Qué actividades realizaron?
- ¿Qué temas trabajaron?
- ¿Qué reflexiones surgieron durante la sesión?
- ¿Qué aprendizajes consideran más importantes?
- ¿Cómo podrían aplicar esos aprendizajes en la vida familiar?

- Invita a las parejas o familiares a formular preguntas, compartir sus impresiones o comentar qué aspectos les resultan más significativos.
- Luego, orienta la elaboración de un papelógrafo con las principales conclusiones del grupo. Pueden incluir:
  - Actividades que recuerdan.
  - Aprendizajes principales.
  - Cambios que consideran valiosos para las familias.
  - Recomendaciones para otros padres.
- Recorre los grupos, resuelve dudas y promueve que todas las personas tengan la oportunidad de participar.



4 Presentación grupal: "Lo que aprendimos y queremos compartir"

- Invita a cada grupo a presentar las sesiones que trabajó y el papelógrafo que elaboró.
- Cada grupo presenta las sesiones trabajadas.
- Anima especialmente a los participantes a compartir:
  - Qué recuerdan de las actividades.
  - Qué aprendizaje les impactó más.
  - Qué cambios han intentado poner en práctica en su vida cotidiana.
- Posteriormente, invita a las parejas o familiares a complementar la presentación comentando:
  - ¿Qué les llamó la atención?
  - ¿Qué cambios han observado o desean fortalecer en la familia?
  - ¿Qué aprendizajes consideran útiles para otras familias?
- Al finalizar cada presentación, recupera las principales ideas y relaciónalas con los objetivos del Programa P, destacando cómo los distintos temas abordados se complementan para fortalecer el paternar, la corresponsabilidad y relaciones familiares más respetuosas.

15 min.

5 Dinámica: “Nuestro compromiso como familia”

- Entrega un pósit o una tarjeta de color a cada familia.
- Invita a cada familia a dialogar y completar la frase: “Como familia nos comprometemos a...”
- Pueden orientar sus compromisos hacia aspectos como:
  - Compartir más tiempo con hijos/as.
  - Distribuir de manera más equitativa las tareas del hogar y cuidado.
  - Fortalecer la comunicación familiar.
  - Resolver conflictos mediante el diálogo.
  - Promover relaciones basadas en respeto e igualdad.
  - Mantener espacios de juego, afecto y acompañamiento.
- Invita a cada familia a colocar su compromiso en un mural titulado “Seguimos construyendo familias que cuidan”.
- Quienes lo deseen pueden compartirlo con el grupo.
- Cierra la actividad destacando que el proceso de aprendizaje no termina con la clausura del programa, sino que continúa en las acciones cotidianas que cada familia realiza para fortalecer sus relaciones.

15 min.

Cierre

- Agradece la participación, el compromiso y la confianza brindada durante todo el proceso.
- Invita a cada participante y a sus acompañantes a expresar, en una palabra o frase breve, qué se llevan de esta experiencia.
- Reconoce el esfuerzo realizado para fortalecer una paternidad más activa, una convivencia corresponsable y relaciones familiares basadas en el respeto y el buen trato.
- Entrega los reconocimientos o certificados de participación (si corresponde).
- Realiza una fotografía grupal, si el grupo está de acuerdo (opcional).
- Finaliza destacando que cada cambio, por pequeño que parezca, puede generar un impacto positivo en la vida de los/as hijos/as y contribuir a construir familias más afectivas, corresponsables y libres de violencia.

6 EVALUACIÓN

En esta última sección encontrarás herramientas orientadas a recoger información sobre los aprendizajes, cambios y resultados alcanzados durante la implementación del programa, así como identificar aspectos susceptibles de mejora.

Estas propuestas tienen un carácter referencial y no debes entenderlas como instrumentos rígidos. Te recomendamos revisarlas y, de ser necesario, adecuar su contenido, estructura o forma de aplicación para que respondan mejor a las características de los participantes, al contexto de intervención y a los objetivos de seguimiento y evaluación que te hayas planteado.

6.1 Herramientas cuantitativas

- **Ficha técnica del cuestionario pre-test y post-test para padres participantes.**

a. Datos generales

Técnica	Cuestionario pre-test / post-test
Objetivo	Recoger información sobre los conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes sobre paternar, roles de género, corresponsabilidad, cuidado y crianza respetuosa y convivencia familiar.
Población objetivo	Participantes del proceso socioeducativo
Tiempo	20 a 25 minutos
Modalidad	Presencial

b. Preguntas

Datos generales del participante

1. Edad
2. Número de hijos/as
3. Edades de los/as hijos/as
4. Estado civil
5. Nivel educativo

Dimensión 1: Roles de género y corresponsabilidad

1. Si una pareja no quiere tener hijos/as, ¿quiénes deberían asumir la responsabilidad de cuidarse para evitar un embarazo?

a. Hombre
b. Mujer
c. Ambos

2. En tu opinión, ¿de qué manera los hombres deberían participar en la planificación familiar? (Puedes marcar más de una)

a. Usando métodos anticonceptivos
b. Dialogando y tomando decisiones junto a la pareja
c. Apoyando solo de manera económica
d. Otra: _____

3. ¿Qué métodos anticonceptivos conoces?

_____

_____

4. ¿Te molestaría que tu pareja te pida usar preservativo?

a. Sí
b. No

5. ¿Qué tan de acuerdo estás con la frase: "Mostrar cariño a los/as hijos/as hace que los papás se vean menos hombres"?

a. Totalmente de acuerdo
b. Parcialmente de acuerdo
c. En desacuerdo
d. Totalmente en desacuerdo

6. ¿Qué tan de acuerdo estás con la frase: "Los niños deben ser más disciplinados que las niñas porque son más revoltosos"?

a. Totalmente de acuerdo
b. Parcialmente de acuerdo
c. En desacuerdo
d. Totalmente en desacuerdo

Dimensión 2: Conocimientos y actitudes sobre el cuidado

7. ¿Qué tan de acuerdo estás con la frase: "No es necesario que el padre participe en las consultas médicas durante el embarazo"?

a. Totalmente de acuerdo
b. Parcialmente de acuerdo
c. En desacuerdo
d. Totalmente en desacuerdo

8. ¿Sabes qué hacer para apoyar a la mamá y cuidar al bebé durante el embarazo?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

9. Si en la anterior pregunta colocaste la opción "a." o "b.", escribe las cosas que puede hacer un hombre para apoyar a su pareja embarazada:

_____

_____

10. ¿Te sientes capaz de acompañar y apoyar a la mamá en el embarazo?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

11. ¿Sabes qué hacer para acompañar y apoyar a tu pareja en el momento del parto?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

12. ¿Sabes cómo preparar "la mochila del hospital" (elementos necesarios para el día del parto)?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

13. ¿Sabes cuál es la importancia de la técnica "piel a piel" con el recién nacido?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

14. ¿Sabes cómo cambiar adecuadamente el pañal de un bebé?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

15. ¿Sabes cómo cargar correctamente a un bebé para evitar lesiones o incomodidad?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

16. ¿Consideras que los hombres pueden participar activamente en el cuidado del bebé, aunque no puedan amamantar?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

17. Después del parto, ¿de qué manera crees que un padre puede apoyar a su pareja?

_____

_____

Dimensión 3: Involucramiento activo en la crianza

18. ¿Crees que el juego es un espacio importante para educar a los niños y niñas en igualdad?

a. Sí, totalmente
b. En parte
c. No

19. ¿Pasas tiempo de juego con tus hijos/as?

a. Sí, siempre
b. A veces
c. No

20. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades con tus hijos/as o para ellos/as?

Para los que tienen hijos/as de 0 a 4 años:

Por favor, marca con una "X" la opción que mejor describe la frecuencia con que realizas cada actividad:

	Nunca o casi nunca	De vez en cuando	Varias veces a la semana	Todos los días	No aplica
a. Jugar con tus hijos/as en la casa					
b. Cocinar o preparar alimentos para tus hijos/as					
c. Cambiar pañales o la ropa de tus hijos/as					
d. Bañar a tus hijos/as					

Para los que tienen hijos/as de 5 a 17 años:

Por favor, marca con una "X" la opción que mejor describe la frecuencia con que realizas cada actividad:

	Nunca o casi nunca	De vez en cuando	Varias veces a la semana	Todos los días	No aplica
a. Jugar con tus hijos/as en casa o durante las visitas					
b. Conversar con tus hijos/as sobre temas personales					
c. Realizar ejercicio físico o jugar fuera de la casa con tus hijos/as					
d. Ayudar a tus hijos/as con tareas del colegio					
e. Cocinar o preparar alimentos					
f. Lavar ropa de tus hijos/as					

21. Considerando lo que hacen tú y tu pareja, ¿cómo dividen las siguientes tareas del hogar (Si eres quien asume todo o si no tienes otra persona de apoyo, marca "No aplica" donde corresponda)

Para los que tienen hijos/as de 5 a 16 años:

Por favor, marca con un "X" la opción que mejor describe la frecuencia con que realizas cada actividad:

	Yo lo hago todo	Generalmente yo	Generalmente mi pareja	Mi pareja lo hace todo	No aplica
a. Lavado de ropa					
b. Reparaciones en el hogar					
c. Compra de alimentos					
d. Limpieza de la casa					
d. Limpieza de la casa					
e. Limpieza del baño					
f. Preparación de alimentos					
g. Pago de cuentas					

Dimensión 4: Crianza sin violencia y manejo de conflictos

22. ¿Qué tan de acuerdo estás con la idea de que "un castigo físico a tiempo evita problemas en el futuro"?

a. Totalmente de acuerdo
b. Parcialmente de acuerdo
c. En desacuerdo
d. Totalmente en desacuerdo

23. ¿Qué tan de acuerdo estás con la afirmación: "En algunas situaciones, una mujer merece ser golpeada"?

a. Totalmente de acuerdo
b. Parcialmente de acuerdo
c. En desacuerdo
d. Totalmente en desacuerdo

24. ¿Consideras justificable permanecer en una relación donde existe violencia por motivos económicos o emocionales?

a. Sí
b. No
c. A veces / Depende

25. ¿Qué tan capaz te sientes de manejar tu enojo durante una discusión familiar?

a. Nada capaz
b. Poco capaz
c. Capaz
d. Muy capaz

26. ¿Cuánto conoces sobre formas de resolver conflictos sin recurrir a la violencia?

a. Nada
b. Poco
c. Suficiente
d. Mucho

6.2 Herramientas cualitativas

- **Ficha técnica de entrevista semiestructurada para participantes del programa.**

a. Datos generales

Técnica	Entrevista semiestructurada
Objetivo	Recoger información sobre los cambios (o no cambios) en conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes del programa.
Público objetivo	Participantes del programa que culminaron el proceso socioeducativo
Tiempo	1 reunión de 60 minutos
Modalidad	Presencial

b. Preguntas orientadoras

Categoría	Subcategoría	Preguntas orientadoras
Comprensión de la paternidad	Nuevos aprendizajes	¿Qué entendías por paternidad antes de participar en el programa? ¿Qué ideas nuevas aprendiste sobre ser padre?
	Sentido del cuidado	¿Qué significa ahora para ti cuidar y criar a tus hijos/as?
Representaciones de género	Rol del padre	¿Cómo te veías antes como padre dentro de tu familia? ¿Eso ha cambiado? ¿De qué manera?
Actitudes frente a la violencia	Crianza respetuosa	¿Cómo enfrentas hoy los conflictos con tus hijos/as? ¿Qué cosas haces diferente?
Prácticas de cuidado cotidiano	Involucramiento activo	Cuéntanos, ¿qué cosas haces ahora con tus hijos/as que antes no hacías?
Convivencia familiar	Toma de decisiones	¿Cómo toman hoy las decisiones en tu familia? ¿Ha habido algún cambio?
Valoración del programa P-Perú	Metodología y aprendizajes	¿Qué actividades o espacios del programa te ayudaron más? ¿Qué te resultó difícil o menos útil?
	Recomendaciones	¿Qué sugerencias darías para mejorar el programa?

- **Ficha técnica entrevista semiestructurada para parejas mujeres de los participantes del programa.**

a. Datos generales

Técnica	Entrevista semiestructurada
Objetivo	Recoger información sobre las percepciones de las parejas sobre cambios observados en conocimientos, actitudes y prácticas de cuidado, crianza y convivencia familiar de los participantes del programa
Público objetivo	Parejas mujeres de los participantes del programa que culminaron el proceso socioeducativo
Tiempo	60 minutos
Modalidad	Presencial

b. Preguntas orientadoras

Categoría	Subcategoría	Preguntas orientadoras
Comprensión del rol paterno	Reflexiones y discursos	¿Ha notado cambios en la forma en que su pareja habla sobre la crianza o el cuidado de sus hijos/as? ¿Explica las cosas de manera diferente que antes?
Actitudes frente al cuidado	Corresponsabilidad	¿Ha cambiado la forma en que su pareja asume responsabilidades en el hogar o con tus hijos/as?
Actitudes frente a la violencia	Manejo de conflictos	¿Cómo enfrenta ahora los conflictos con tus hijos/as? ¿Nota alguna diferencia respecto a antes?
Prácticas de cuidado cotidiano	Participación activa	¿En qué actividades de cuidado participa actualmente su pareja? ¿Esto es nuevo o ya lo hacía antes?
Convivencia familiar	Toma de decisiones	¿Ha cambiado la manera en que toman decisiones familiares o resuelven desacuerdos?
Cambios atribuidos al programa	Influencia percibida	Desde su punto de vista, ¿cree que la participación de su pareja en el programa influyó en estos cambios? ¿Por qué?

- **Ficha técnica de grupo focal para actores involucrados/as en el programa.**

a. Datos generales

Técnica	Grupo focal
Objetivo	Recoger información sobre el proceso de implementación del programa.
Público objetivo	Actores involucrados/as en la implementación del programa
Tiempo	60 minutos
Modalidad	Presencial

b. Preguntas orientadoras (Adapta los términos al contexto de implementación)

Dimensión de proceso	Categoría	Subcategoría	Preguntas orientadoras
Metodología	Estrategias pedagógicas	Pertinencia	¿Cómo evalúa la metodología utilizada en el programa? ¿Le pareció adecuado para el contexto de la institución u organización aliada?
	Dinámica de las sesiones	Participación	¿Cómo percibió la participación de los padres durante las sesiones?
Equipo facilitador	Rol del equipo	Relación con la institución u organización aliada	¿Cómo evalúa el trabajo del equipo facilitador en coordinación con la institución u organización aliada?
	Actitud y manejo	Clima de trabajo	¿Cómo describiría la actitud del equipo durante el desarrollo del programa?
Articulación institucional	Trabajo conjunto	Coordinación	¿Cómo fue la articulación entre la institución u organización aliada y el programa?
	Comunicación	Fluidez	¿La comunicación entre el personal de la institución u organización y el equipo facilitador fue clara y oportuna?
Movilización y convocatoria	Convocatoria de participantes	Estrategias	¿Cómo fue el proceso de convocatoria a los participantes? ¿Qué facilitó o dificultó su participación?
	Carga de trabajo del personal de apoyo	Dificultades	¿Qué tan sencillo o complejo fue para ustedes apoyar en la convocatoria y seguimiento de los participantes?
Valoración general	Aportes del programa	Fortalezas	¿Qué considera que aportó el programa a la institución u organización aliada?
	Oportunidades de mejora	Recomendaciones	¿Qué aspectos considera que podrían mejorarse en futuras implementaciones?



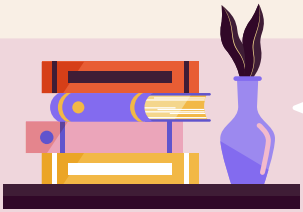
Palabras finales

Hemos llegado al final de este manual, pero el camino continúa en cada espacio donde promuevas el diálogo y la reflexión.

Esperamos que las herramientas y orientaciones compartidas te sean útiles para acompañar procesos significativos con padres. Recuerda que cada grupo es diferente y que tu capacidad para escuchar, adaptarte y construir junto a los participantes será tan importante como las actividades propuestas.

Los cambios más valiosos suelen construirse paso a paso. Una conversación, una nueva forma de relacionarse, un gesto de cuidado o una decisión compartida pueden generar transformaciones que trascienden a los participantes y alcanzan a sus familias y comunidades.

Gracias por ser parte de este esfuerzo de construir una sociedad más igualitaria y justa para todos/as.



Referencias bibliográficas

- Aguayo, F., y Kimelman, E. (2016). *Programa P Bolivia: Un manual para la paternidad activa: Padres y madres por una crianza positiva, compartida y sin violencia.* Banco Interamericano de Desarrollo. https://doi.org/10.18235/0008036
- Andrío, I. (2017, 26 de agosto). *El juego como herramienta de aprendizaje* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=TwVwbKF8Le0
- Asociación de Hombres por la Igualdad de Género y Asociación Bientratar. (2023). *Guía básica para facilitar grupos de padres corresponsables* (nueva ed.). https://www.bientratar.org/wp-content/uploads/2024/02/guia_empapados_2023_V4.pdf
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2022). *La sociedad del cuidado: Horizonte para una recuperación sostenible con igualdad de género.* https://repositorio.cepal.org/handle/11362/48363
- Connell, R. W. (2003). *Masculinidades.* Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género.
- CulturaSalud y SENAME. (2011). Previniendo la violencia con jóvenes: Talleres con enfoque de género y masculinidades. Manual para facilitadores y facilitadoras. Servicio Nacional de Menores. https://www.researchgate.net/publication/282672448_Previniendo_la_violencia_con_jovenes_talleres_con_enfoque_de_genero_y_masculinidades_Manual_para_facilitadores_y_facilitadoras
- Estrada, P. (2017, 14 de diciembre). *MASTER ENTRE PATAS* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-7pVgL0ewtQ

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). *Perú: 50 años de cambios, desafíos y oportunidades poblacionales.* https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3396297/Per%C3%BA%3A%2050%20a%C3%B1os%20de%20cambios%2C%20desaf%C3%ADos%20y%20oportunidades%20poblacionales.pdf?v=1657734986
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2024: Principales resultados.* https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/6610655-encuesta-nacional-de-uso-del-tiempo-2024-principales-resultados
- Instituto Promundo [@promundo_br]. (2026a, 9 de agosto). *Paternar é um verbo porque envolve ação. Cuidar, educar, construir vínculos e compartilhar responsabilidades fazem parte do exercício da paternidade.* [Fotografía]. Instagram. https://www.instagram.com/p/DbtPPhABjI8/
- Instituto Promundo [@promundo_br]. (2026b, 18 de agosto). *Queremos que paternar faça parte do dicionário e estamos trabalhando para ampliar o reconhecimento e o uso dessa palavra na...* [Fotografías]. Instagram. https://www.instagram.com/p/DcMIC6CkQia/?img_index=1
- Instituto Promundo. (2026c). *Relatório das paternidades brasileiras: Índice de Desenvolvimento das Paternidades (IDP)* [Informe de las paternidades brasileñas: Índice de Desarrollo de las Paternidades (IDP)]. https://promundo.org.br/wp-content/uploads/2026/05/Relatorio-das-Paternidades-Brasileiras-Indice-de-Desenvolvimento-das-Paternidades-IDP.pdf
- IPPF/WHR, Promundo, EME y MenEngage. (2017). *Estado de la paternidad: América Latina y el Caribe.* MenCare. https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2017/06/2017-Informe-Estado-de-la-Paternidad-LAC.pdf
- Kwok, S. Y. C. L., Ling, C. C. Y., Leung, C. L. K., y Li, J. C. M. (2013). Fathering self-efficacy, marital satisfaction and father involvement in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies, 22*(8), 1051-1060. https://doi.org/10.1007/s10826-012-9666-1

- Levtov, R., Van der Gaag, N., Greene, M., Kaufman, M., y Barker, G. (2015). *State of the world's fathers: A MenCare advocacy publication*. Promundo, Rutgers, Save the Children, Sonke Gender Justice y MenEngage Alliance. https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/State-of-the-World-s-Fathers-2015.pdf
- Ley 26644. (1996, 27 de junio). *Ley que precisa el goce del derecho de descanso prenatal y postnatal de la trabajadora gestante.* Diario Oficial El Peruano. https://lpderecho.pe/ley-descanso-prenatal-post-natal-trabajadora-gestante-ley-26644/
- Ley 30807. (2018, 5 de julio). *Ley que modifica la Ley 29409, Ley que concede el derecho de licencia por paternidad a los trabajadores de la actividad pública y privada.* Diario Oficial El Peruano. https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1666491-2
- Mejor con salud. (2015, 4 de junio). *La gestación del ser humano: Etapas del embarazo* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=kFOOf1yB_jM&t=57s
- Ministerio de Educación de Cuba, Ministerio de Salud Pública y UNICEF. (2018). *Padre desde el principio.* https://www.unicef.org/cuba/media/646/file/padre-desde-principio-cuba-2018.pdf
- Ministerio de Educación del Perú. (2023). *Competencias parentales: Organizar el trabajo con las familias en el CEBE.* Repositorio Institucional Minedu. https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/9038
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2024). *Papá: ama, cuida y comparte: Guía para la promoción de la paternidad activa y corresponsable en los centros de trabajo del sector público y privado.* https://repositorio.mimp.gob.pe/entities/publication/6b982e44-d0fd-455d-836a-fb2ad4004141
- Ministerio de Salud del Perú. (2015, 23 de junio). *Papá Canguro* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=5dtxq8H-T4Q

- Ministerio de Salud del Perú. (2022, 5 de agosto). *Conoce los diversos métodos anticonceptivos que brindamos a la población en todos los establecimientos de salud a nivel nacional. #PlanificaHoy* [Imagen adjunta] [Publicación]. Facebook. https://www.facebook.com/minsaperu/posts/%EF%B8%8Fconoce-los-diversos-m%C3%A9todos-anticonceptivos-que-brindamos-a-la-poblaci%C3%B3n-en-tod/432177678942994/
- Mirlashari, J., Holsti, L., Ranjbar, H., Sanjari, M., Morovati, F., y Daneshvar Ameri, Z. (2021). Fathers' involvement in the developmental care of their preterm newborns and its impact on the bonding and self-efficacy: A nonrandomized clinical trial. *Journal of Evidence-Based Care, 11*(2), 64-73. https://doi.org/10.22038/ebcj.2021.60271.2567
- ONU Mujeres. (2015). *El progreso de las mujeres en el mundo 2015–2016: Transformar las economías para realizar los derechos.* https://www.unwomen.org/es/digital-library/publications/2015/4/progress-of-the-worlds-women-2015
- Oxfam, Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán e Instituto de Estudios Peruanos. (2023). *Encuesta nacional: Representaciones sobre el trabajo de cuidado en el Perú.* https://oi-files-cng-v2-prod.s3.eu-west-2.amazonaws.com/peru.oxfam.org/s3fs-public/Encuesta-Representaciones-sobre-trabajo-de-cuidado-en-Peru-Informe.pdf
- Poder Judicial del Perú. (2022, 23 de setiembre). *Deudores alimentarios morosos registran deudas por más de 57 millones de soles a nivel nacional.* https://www.pj.gob.pe/wps/wcm/connect/cortesuprema/s_cortes_suprema_home/as_inicio/as_enlaces_destacados/as_imagen_prensa/as_notas_noticias/2022/cs_n_deudores_alimentarios_morosos_registran_deudas_por_mas_de_57_millones_de_soles_a_nivel_nacional
- Poder Judicial del Perú. (2025, 28 de diciembre). *Poder Judicial alerta incremento del número de personas deudoras alimentarias morosas en todo el país.* Gobierno del Perú. https://www.gob.pe/institucion/pj/noticias/1321991-poder-judicial-alerta-incremento-del-numero-de-personas-deudoras-alimentarias-morosas-en-todo-el-pais

- Programa Nacional Warmi Ñan. (s. f.). *Centro Emergencia Mujer y Familia: Casos atendidos a nivel nacional* [Tablero de datos, año 2025]. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Recuperado el 3 de octubre de 2026, de https://portalestadistico.warminan.gob.pe/cem-casos-nacional/
- REDMAS, Promundo y EME. (2013). *Programa P: Un manual para la paternidad activa.* https://www.mencare.org/wp-content/uploads/2013/11/Program-P-Spanish.pdf
- Scott, J. W. (1996). El género: Una categoría útil para el análisis histórico. En M. Lamas (Comp.), *El género: La construcción cultural de la diferencia sexual* (pp. 265–302). Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género; Miguel Ángel Porrúa.
- Van der Gaag, N., Heilman, B., Gupta, T., Nembhard, C. y Barker, G. (2019). *Estado de la paternidad en el mundo: Liberando el potencial de los hombres en el cuidado* [Resumen ejecutivo]. https://igualdaddegenero.unach.mx/sites/default/files/2023-06/MEN%20CARE.pdf

Glosario

✦ Autocuidado masculino

Proceso mediante el cual los hombres desarrollan prácticas orientadas al cuidado de su propia salud física, emocional y mental, reconociendo que su bienestar favorece relaciones familiares saludables y una paternidad más comprometida.

✦ Buen trato

Forma de relacionarse basada en el respeto, la comunicación, la empatía y el reconocimiento de la dignidad de todas las personas, promovida como principio de convivencia familiar.

✦ Corresponsabilidad

Principio según el cual las tareas domésticas, de cuidado y de crianza se comparten entre quienes integran el hogar de manera justa y acordada, reconociendo que el bienestar familiar es responsabilidad de todas las personas.

✦ Crianza

Proceso continuo de cuidado, educación, protección y acompañamiento que favorece el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes desde la gestación hasta las distintas etapas de la vida.

✦ Cuidados

Conjunto de acciones físicas, emocionales y sociales destinadas a satisfacer las necesidades de las personas, garantizando su bienestar, desarrollo y calidad de vida. Incluye la atención directa, el acompañamiento emocional, la organización del hogar y otras actividades indispensables para el sostenimiento de la vida.

✦ Desarrollo integral

Proceso mediante el cual niños, niñas y adolescentes fortalecen de manera equilibrada sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales gracias a un entorno de cuidado, protección y afecto.

✦ Equidad de género

Principio orientado a reconocer y transformar las desigualdades históricas entre mujeres y hombres, promoviendo relaciones justas, igualdad de oportunidades y ejercicio pleno de los derechos.

✦ Género

Sistema de normas, expectativas y relaciones de poder socialmente construidas que asigna atributos, comportamientos y responsabilidades a las personas según el sexo asignado al nacer.

✦ Igualdad de género

Principio que reconoce que mujeres y hombres poseen los mismos derechos, dignidad y oportunidades para participar en la vida familiar, social y comunitaria.

✦ Masculinidad hegemónica

Modelo tradicional de masculinidad que privilegia el control, la fortaleza, la autoridad, la autosuficiencia y la provisión económica, limitando la expresión emocional y la participación en los cuidados.

✦ Masculinidades

Diversas formas en que los hombres aprenden, expresan y viven su condición masculina.

✦ Normas de género

Conjunto de expectativas, reglas y creencias socialmente construidas que indican cómo deberían comportarse hombres y mujeres. Estas normas son aprendidas durante la socialización y pueden generar desigualdades cuando asignan responsabilidades distintas según el género.

✦ Paternar

Ejercicio activo, afectivo y corresponsable de la paternidad por medio del cuidado, la presencia y la construcción de vínculos, que implica compartir las responsabilidades de la crianza y romper con la idea de que cuidar es tarea exclusiva de las mujeres (adaptado de Instituto Promundo, 2026a).

✦ Paternidad

Proceso permanente mediante el cual los hombres asumen responsabilidades de cuidado, protección, acompañamiento, afecto y crianza de sus hijos e hijas desde la gestación y durante todo su desarrollo.

✦ Prevención de la violencia

Conjunto de acciones orientadas a promover relaciones basadas en el respeto, el diálogo, la empatía, la corresponsabilidad y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier forma de violencia contra mujeres, niños, niñas y adolescentes.

✦ Relaciones igualitarias

Relaciones entre mujeres y hombres basadas en el reconocimiento de los mismos derechos, responsabilidades y oportunidades, superando prácticas discriminatorias y estereotipos de género.

✦ Roles de género

Funciones, comportamientos y responsabilidades que la sociedad asigna tradicionalmente a hombres y mujeres.

✦ Salud materno-infantil

Estado de bienestar físico, emocional y social de la madre, el niño y la niña durante el embarazo, el nacimiento y los primeros años de vida.

✦ Trabajo doméstico

Conjunto de actividades necesarias para el funcionamiento cotidiano del hogar, como cocinar, limpiar, organizar y mantener los espacios familiares.

✦ Violencia basada en género

Forma de violencia originada en las desigualdades y relaciones de poder entre hombres y mujeres.

✦ Violencia contra niños, niñas y adolescentes

Toda acción u omisión que afecta la integridad física, psicológica o emocional de los niños, niñas y adolescentes.

✦ Violencia económica

Acciones u omisiones que controlan o limitan el acceso de una persona a recursos económicos o patrimoniales, o le impiden decidir sobre ellos.

✦ Violencia física

Uso de la fuerza para causar daño corporal a otra persona.

✦ Violencia psicológica

Conductas que generan daño emocional mediante humillaciones, amenazas, insultos, control o desvalorización.

✦ Violencia sexual

Toda acción de naturaleza sexual realizada sin consentimiento o mediante coerción.

✦ Vínculo verbal

Uso de gritos, insultos, burlas o expresiones despectivas para humillar, intimidar o desvalorizar a otra persona.

✦ Vínculo afectivo

Relación emocional segura que se construye entre el padre y sus hijos e hijas mediante el cuidado, la presencia, el juego, la comunicación y las muestras de afecto desde la gestación y durante todo el desarrollo infantil.

PROMUNDO

