

# GUÍA DE FORMACIÓN E INFORMACIÓN PARA HOMBRES: CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN

*¡Promoviendo la Igualdad en una sociedad  
para todas las personas!*

## CorresponsaKALiza-t

PLAN DE FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DIRIGIDO A  
HOMBRES EN MATERIA DE CONCILIACIÓN CORRESPONSABLE



CORRESPONSABLES



**Autor:**

Federación de Asociaciones de Mujeres Gitanas. Fakali

Tel: 954.22.88.71 / Fax: 954.21.12.73

Web: [www.fakali.org](http://www.fakali.org) • E-Mail: [fakali@fakali.org](mailto:fakali@fakali.org)

  @fakaligitanas

**Colabora:**

Gobierno de España. Ministerio de Igualdad

Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía.

**Maquetación:**

Utrera gráfica - [utrera grafica@gmail.com](mailto:utrera grafica@gmail.com) - Telf.: 955 86 49 17. Utrera (Sevilla)

## Introducción

Bienvenido a esta guía de formación e información diseñada para hombres, con el objetivo de fomentar la corresponsabilidad y la conciliación en el ámbito familiar y laboral. El objetivo de esta guía es brindar a los hombres herramientas, conocimientos y recursos para promover la igualdad de género en el ámbito social, familiar y laboral. La igualdad de género es fundamental para construir una sociedad equitativa y justa, y esto implica compartir responsabilidades y crear espacios en los que todos puedan prosperar.

## Índice

<b>Módulo 1: Entendiendo la Corresponsabilidad y la Conciliación.....</b>	
1.1 ¿Qué es la corresponsabilidad? .....	
1.1.1 Definición y concepto clave .....	
1.1.2 Beneficios para las parejas y las familias .....	
1.2 Importancia de la conciliación .....	
1.2.1 Concepto de conciliación como balance entre vida laboral y personal .....	
1.2.2 Impacto positivo en el bienestar familiar .....	
<b>Módulo 2. Roles de Género y Estereotipos.....</b>	
2.1 Reconociendo los roles tradicionales de género.....	
2.1.1 Reflexionando sobre creencias arraigadas.....	
2.1.2 Cómo los estereotipos afectan las relaciones .....	
2.2 Desafíos de la masculinidad tradicional para romper estereotipos de género .....	
2.2.1 Presiones sociales y expectativas poco realistas.....	
2.2.2 Beneficios de adoptar una masculinidad más abierta para promover una visión más inclusiva y equitativa .....	
<b>Módulo 3: Herramientas para la Corresponsabilidad.....</b>	
3.1 Comunicación efectiva .....	
3.1.1 Diálogo abierto sobre responsabilidades y deseos. ....	
3.1.2 Escucha activa y empatía .....	
3.2 Planificación conjunta.....	
3.2.1 Distribución equitativa de tareas domésticas y cuidados .....	
<b>Módulo 4: Implicación en el Cuidado de los Hijos/as.....</b>	
4.1 Padres comprometidos.....	
4.1.1 Participación activa en la crianza.....	
4.1.2 Beneficios para el desarrollo de los niños .....	
4.2 Flexibilidad laboral .....	
4.2.1 Opciones para tomar licencias parentales .....	
<b>Módulo 5: Recursos y Apoyo .....</b>	
5.1 Marco legal. Políticas y leyes .....	
5.1.1 Normativa en materia de conciliación laboral y familiar.....	
<b>Módulo 6: Compromiso Personal y Social.....</b>	
6.1 Compromiso individual. Liderar con el ejemplo.....	
6.1.1 Reflexionando sobre el propio rol y mis actitudes como modelo de referencia .....	
6.2 Difundiendo la corresponsabilidad Como ser modelo de referencia en la corresponsabilidad .....	
6.2.1 Promoviendo la igualdad en la sociedad .....	

## Módulo 1. Entendiendo la Corresponsabilidad y la Conciliación

### 1.1. ¿Qué es la corresponsabilidad?

#### 1.1.1 Definición y concepto clave.

La corresponsabilidad se refiere a la distribución equitativa de responsabilidades, roles y tareas entre todas las personas, independientemente de su género, en el ámbito familiar, laboral y social. En el contexto de género, la corresponsabilidad se centra en promover la participación activa y equitativa de hombres y mujeres en todas las esferas de la vida, especialmente en lo que respecta al cuidado de la familia, el hogar y el trabajo remunerado. Implica compartir las responsabilidades domésticas y de cuidado, así como las tareas y obligaciones laborales, de manera que ambos géneros contribuyan por igual en la crianza de los hijos, las labores del hogar y el sostenimiento económico de la familia. Esto contribuye a superar los estereotipos tradicionales de género y promueve una distribución más justa del trabajo y las responsabilidades.

La corresponsabilidad pretende:

- Transformar la idea de que ciertas tareas son exclusivas de un género, como la crianza de los hijos/as y las labores domésticas que históricamente han recaído en las mujeres.
- Promover una colaboración activa y equitativa, donde hombres y mujeres compartan tanto las responsabilidades en el hogar como en el ámbito laboral, permitiendo a ambos tener la oportunidad de desarrollarse personal y profesionalmente.

#### 1.1.2. Beneficios de la corresponsabilidad para las parejas y las familias.

La corresponsabilidad en las parejas y las familias conlleva una serie de beneficios significativos tanto para personas involucradas como para la relación en sí, así como para el bienestar general de la familia. Algunos de estos beneficios incluyen:

- Equidad y Justicia: la corresponsabilidad promueve la igualdad de género ayuda a evitar la reproducción de roles y estereotipos tradicionales de género.
- Reducción del Estrés: compartir las responsabilidades domésticas y de cuidado disminuye la carga de trabajo de un solo miembro de la pareja, lo que puede reducir el estrés y el agotamiento. Ambos miembros tienen la oportunidad de equilibrar sus compromisos laborales y familiares de manera más efectiva.
- Mayor calidad de vida: permite que ambos miembros de la pareja tengan tiempo para disfrutar de actividades recreativas, pasatiempos y tiempo libre, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y a una relación más satisfactoria.
- Mejora la comunicación: al trabajar juntos en la toma de decisiones y en la planificación de tareas, se fomenta una comunicación abierta y efectiva entre los miembros de la pareja que puede fortalecer la relación y reducir los conflictos.
- Modelo positivo de igualdad para los hijos/as: cuando los hijos/as ven a sus padres compartiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, aprenden que los roles de género no deben ser rígidos y que ambos géneros pueden contribuir de manera igualitaria en el hogar y en la crianza.
- Flexibilidad y adaptabilidad: la distribución equitativa de responsabilidades permite a las parejas ser más flexibles y adaptarse a situaciones cambiantes, como cambios en el trabajo, enfermedades o eventos imprevistos.
- Reducción de la discriminación y brecha laboral: la corresponsabilidad puede permitir que las mujeres tengan igualdad de oportunidades en el ámbito laboral al no ser penalizadas por asumir responsabilidades familiares.

## 1.2 Importancia de la conciliación

### 1.2.1 Concepto de conciliación como balance entre vida laboral y personal.

La conciliación, en el contexto laboral y personal, se refiere al proceso de lograr un equilibrio satisfactorio entre las responsabilidades y compromisos relacionados con el trabajo y las actividades y necesidades personales, familiares y sociales. La conciliación se basa en la idea de que tanto las obligaciones profesionales como las personales son importantes, y que ninguna debería dominar completamente la vida de una persona. El objetivo es evitar el agotamiento, el estrés y la falta de tiempo para las actividades personales, familiares y sociales que contribuyen al bienestar general. La conciliación abarca una variedad de áreas y aspectos, como:

- Garantizar que se tenga tiempo suficiente para realizar tareas laborales, pero también para actividades personales, familiares, sociales y de autocuidado.
- Ajustar horarios y responsabilidades laborales para adaptarse a situaciones familiares o personales imprevistas.
- Acceso a permisos remunerados o no remunerados para atender necesidades familiares, como cuidado de hijos/as o familiares enfermos.
- La posibilidad de trabajar menos horas, ya sea temporal o permanentemente, para equilibrar las responsabilidades laborales y personales.
- Políticas y programas que ayuden a los empleados y empleadas a conciliar, como guarderías en el lugar de trabajo o servicios de asesoramiento.
- Un ambiente laboral que valore y fomente la conciliación y promueva una cultura donde se respete el tiempo personal de los empleados.

La conciliación no solo beneficia a las personas, sino también a las empresas y a la sociedad en su conjunto. Las personas que pueden equilibrar sus vidas laborales y personales tienden a ser más productivos, comprometidos y satisfechos en el trabajo.

### 1.2.2. Impacto positivo en el bienestar familiar

La conciliación es esencial para fortalecer las relaciones familiares, el desarrollo de los hijos/as y el bienestar emocional y físico de todos los miembros de la familia. Algunas consideraciones y enfoques específicos:

- Políticas y apoyos gubernamentales implementan políticas que fomenten la conciliación, como permisos parentales extendidos, licencias familiares, opciones de trabajo flexible y apoyo financiero para el cuidado de niños/as y personas mayores.
- Promoción de la distribución equitativa de responsabilidades domésticas y de cuidado entre los miembros de la pareja, alentando a los hombres a asumir un rol activo en la crianza y el cuidado del hogar.
- Acceso a servicios de cuidado infantil de calidad y asequibles para permitir a los padres equilibrar sus responsabilidades laborales y familiares.
- Formación empresarial sobre la importancia de promover la conciliación y proporcionarles herramientas para implementar políticas flexibles y apoyo a sus empleados/as.
- Teletrabajo y flexibilidad Laboral para que los padres puedan cumplir con sus responsabilidades laborales sin sacrificar tiempo con sus familias.
- Educación sobre crianza equitativa para brindar recursos y talleres que promuevan la crianza equitativa y la comunicación efectiva entre los padres.
- Apoyo a familias monoparentales reconociendo sus necesidades específicas y proporcionando recursos para facilitar la conciliación en estas situaciones.
- Campañas de concienciación que destaquen la importancia de la conciliación para la construcción de una sociedad más equitativa y saludable.

## Módulo 2: Rompiendo Estereotipos de Género

### 2.1. Reconociendo los roles tradicionales de género

En el camino hacia la promoción de la corresponsabilidad y la conciliación de género, es crucial comenzar por reconocer y analizar los roles tradicionales de género que han moldeado nuestras sociedades durante décadas. Estos roles preconcebidos han influido en la forma en que hombres y mujeres interactúan en sus relaciones, en la distribución de responsabilidades familiares y laborales. Estos roles crean expectativas rígidas que pueden limitar las oportunidades y el desarrollo personal. Históricamente, las expectativas de género han asignado roles específicos a hombres y mujeres. Los hombres han sido generalmente asociados con la provisión económica y el liderazgo, mientras que las mujeres han sido mayormente identificadas como cuidadoras y responsables del hogar. Estas nociones arraigadas han resultado en desequilibrios evidentes, tanto en el ámbito doméstico como en el profesional.

El viaje de los hombres hacia la corresponsabilidad y la conciliación de género comienza con la reflexión y el reconocimiento de la influencia de los roles tradicionales de género en nuestras vidas. Con esta base, estamos listos para explorar nuevas formas de relacionarnos y colaborar, promoviendo una coexistencia donde cada persona tenga la libertad de ser quien es y donde las oportunidades estén al alcance de todos/as, sin importar su género.

Los roles de género tradicionales no solo impactan negativamente en las mujeres, sino también sobre los hombres. La idea de que los hombres deben ser los principales proveedores económicos de la familia sigue creando tensiones y limitaciones en la forma en que los hombres pueden participar en la crianza de los hijos/as y en las responsabilidades domésticas. Es el momento de reconocer que la conciliación no es solo responsabilidad de las mujeres, sino una responsabilidad compartida.

#### 2.1.1 Reflexionando sobre creencias arraigadas.

Las principales creencias arraigadas respecto a los estereotipos de género son juicios y opiniones preconcebidas sobre los comportamientos que se consideran apropiados para personas de diferentes géneros que pueden variar en diferentes culturas y sociedades, en general, algunas de las principales creencias arraigadas respecto a los estereotipos de género incluyen:

- Roles tradicionales y divisiones de trabajo que promueven la idea de que las mujeres son más adecuadas para roles de cuidado, como la crianza de los hijos y el trabajo doméstico, mientras que los hombres son vistos como más aptos para roles de liderazgo, toma de decisiones y proveedores económicos.
- Fortaleza emocional asociada a la generalización de que los hombres deben ser fuertes emocionalmente y no mostrar vulnerabilidad, mientras que las mujeres son percibidas como más sensibles y emotivas.
- Habilidades y capacidades que se le atribuyen a géneros concretos, dándose a entender, que los hombres son mejores en campos como la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas, mientras que las mujeres son vistas como más adecuadas para profesiones relacionadas con la educación, la atención médica y las artes.
- Agresividad y pasividad, la primera característica es asociada a los hombres e incluye la competitividad y la acción, mientras que a las mujeres se les atribuye pasividad, compasión y cuidado.
- Apariencia física, los estándares de belleza y atractivo a menudo se definen en función de los estereotipos de género, lo que puede presionar tanto a hombres como a mujeres para que se ajusten a ciertos ideales físicos.
- Intereses y hobbies también son atribuidos según el género, se espera que los hombres se interesen en deportes y actividades al aire libre, mientras que las mujeres a menudo son alentadas a participar en actividades más "femeninas", como la danza o la costura.
- Papeles en la familia son identificados también según el género, sobre las mujeres recaen la mayoría de las responsabilidades de cuidado y el trabajo doméstico, mientras que los hombres sienten la obligación, la exigencia y la presión de tener que ser el principal sostén económico.

## 2.2.1 Cómo los estereotipos afectan las relaciones.

Los estereotipos de género tienen un impacto significativo en las relaciones interpersonales de diversas maneras. Las principales formas en las que los estereotipos de género pueden afectar las relaciones pueden ser:

- Roles y expectativas desiguales en las relaciones que generan desequilibrios en la distribución de responsabilidades en la relación.
- Comunicación limitada y distorsionada que restringe y dificulta la expresión emocional, abierta y sincera en la relación.
- Expectativas de Comportamiento: Los estereotipos de género pueden llevar a expectativas de comportamiento rígidas. Los hombres pueden sentir la presión de ser siempre fuertes y dominantes, mientras que las mujeres pueden sentir que deben ser siempre dulces y complacientes. Esto puede dificultar la expresión auténtica de uno mismo en la relación.
- Limitación de Oportunidades: Si uno de los miembros de la relación se siente limitado por los estereotipos de género en términos de oportunidades profesionales, actividades recreativas o expresión personal, esto puede afectar su satisfacción en la relación y su desarrollo personal.
- Roles Sexuales Rígidos: Los estereotipos de género también pueden influir en las expectativas sobre los roles sexuales en una relación. Esto puede afectar la intimidad y la satisfacción sexual si los miembros de la relación sienten que deben adherirse a ciertos roles predefinidos en lugar de explorar y comunicar sus propias preferencias y deseos.
- Falta de Igualdad y Respeto: Los estereotipos de género pueden contribuir a la falta de igualdad y respeto en la relación. Si uno de los miembros se siente superior o inferior debido a las expectativas de género, puede erosionar la base de una relación saludable y equitativa.
- Inseguridades Personales: Los estereotipos de género pueden alimentar inseguridades personales, ya que las personas pueden sentir que no cumplen con las expectativas sociales impuestas. Esto puede afectar la autoestima y la confianza en la relación.

Para construir relaciones saludables y equitativas, es fundamental cuestionar y desafiar los estereotipos de género, compartir responsabilidades, respetar las diferencias individuales y promover la igualdad de oportunidades para todos los miembros de la relación.

## 2.2 Desafíos de la masculinidad tradicional

### 2.2.1 Presiones sociales y expectativas poco realistas.

Existen presiones sociales que se deben romper promoviendo una identidad masculina más evolucionada y actual que permita superar las expectativas poco realistas que tienen con respecto a sus roles de género los hombres. Estas presiones muy a menudo, y de forma inconsciente, limitan la libertad individual, dificultan el desarrollo personal y pueden dar lugar a problemas de salud mental y emocional. Algunas de las presiones más significativas incluyen:

- Expectativas de fortaleza emocional: la masculinidad tradicional enseña que los hombres deben ser fuertes emocionalmente y no mostrar vulnerabilidad. Esto puede llevar a una falta de expresión emocional y a dificultades para hablar sobre problemas personales o emociones.
- Presión para ser el proveedor: la idea de que los hombres deben ser los principales proveedores económicos puede llevar a una presión extrema en términos de carrera y éxito profesional que deriva en estrés, agotamiento y una falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Expectativas de dominancia que llevan, a menudo a los hombres a tener que mostrarse dominantes, agresivos y competitivos. Esto puede llevar a comportamientos perjudiciales en las relaciones y dificultades para resolver conflictos de manera saludable.
- Estándares de apariencia física: los estándares poco realistas de masculinidad generan preocupación constante por la apariencia física y la necesidad de cumplir con ciertos ideales de musculatura y apariencia. Esto provoca problemas de imagen corporal y de autoestima.

- Presión para evitar intereses presuntamente de exclusividad femenina: los estereotipos de género pueden limitar su capacidad de explorar una amplia gama de pasatiempos y actividades, lo que a su vez bloquea su desarrollo personal y su sentido de identidad.
- Restricciones en las relaciones padres-hijos/as: la presión para ser un "padre fuerte" puede dificultar la conexión emocional y la crianza equitativa de los hijos/as. Los hombres sienten que se les impide disfrutar de momentos tiernos o del cuidado con sus hijos/as.
- Desafíos en la Búsqueda de Ayuda Psicológica: Debido a la expectativa de fortaleza emocional, algunos hombres pueden sentir que buscar ayuda psicológica es una muestra de debilidad. Esto puede dificultar el acceso a la atención mental que necesitan.

Para romper estas presiones sociales y expectativas poco realistas, es esencial fomentar una comprensión más amplia y positiva de la masculinidad.

### **2.2.2 Beneficios de adoptar una masculinidad más abierta.**

La transformación de los roles de género no implica negar la masculinidad, sino redefinirla de una manera que sea más inclusiva, igualitaria y saludable para todos/as. Los hombres pueden construir identidades masculinas positivas más significativas y conscientes. Al explorar estas ideas y reflexionar sobre cómo los roles de género tradicionales han afectado a los hombres, se están dando pasos importantes hacia la construcción de relaciones más igualitarias y sociedades más justas.

Los beneficios de adoptar una masculinidad más evolucionada, abierta y flexible se traducen en:

- Disfrutar de un mayor bienestar emocional en relaciones más saludables: Al permitir una comunicación abierta y empática, los hombres pueden construir relaciones más profundas y significativas. Una mayor conexión emocional con parejas, amigos y familiares puede mejorar la calidad de las relaciones.
- Gozar de mejor salud mental reduciendo la ansiedad, la depresión y otros problemas relacionados con la presión social.
- Mayor Creatividad y Autenticidad: Una masculinidad más abierta fomenta la autenticidad y la autoexpresión. Los hombres pueden sentirse más libres para explorar sus pasiones, creatividad y talentos únicos.
- Servir como modelo positivo para futuras generaciones ayudando a crear un cambio cultural que promueve la igualdad y el respeto.
- Flexibilizar los roles de crianza para permitirse ser padres más comprometidos y participativos lo que fortalece los lazos y vínculos afectivos familiares y beneficia el desarrollo de los hijos/as.
- Fomentar la aceptación de la diversidad y promover la inclusión permitiendo que todos/as, independientemente de su género, sean valorados/as y respetados/as por lo que son.

## Módulo 3: Herramientas para la Corresponsabilidad

### 3.1. Comunicación efectiva

#### 3.1.1. Diálogo abierto sobre responsabilidades y deseos.

La comunicación y el diálogo sobre responsabilidades en el ámbito familiar son fundamentales para lograr un equilibrio y una distribución justa de las tareas y compromisos. Aquí mostramos algunas pautas que pueden fomentar una comunicación efectiva sobre las responsabilidades familiares:

##### **Escucha Activa**

Asegúrate de escuchar a tu pareja o familiares de manera atenta y respetuosa. Presta atención a sus preocupaciones, opiniones y necesidades.

##### **Identifica las tareas y compromisos**

Hacer una lista de las responsabilidades y compromisos en el hogar, como cuidado de los hijos, limpieza, compras, etc. ayudará a visualizar las tareas y distribuirlas de manera justa.

##### **Prioriza las tareas**

Identifica las tareas que son más importantes o que requieren más tiempo y energía. Esto puede ayudar a decidir cómo dividir las de manera equitativa.

##### **Flexibilidad y negociación**

Reconoce que las circunstancias pueden cambiar y que la distribución de tareas puede necesitar ajustes. Estén dispuestos a negociar y adaptarse a medida que las situaciones evolucionen.

##### **Delega responsabilidades**

En lugar de asumir que debes hacer todo tú mismo, considera la posibilidad de delegar tareas y permitir que otros miembros de la familia se hagan cargo también de ciertas responsabilidades.

##### **Fomenta la colaboración**

En lugar de ver las tareas como "tuyas" o "mías", enfoca la distribución de tareas como una colaboración para mantener el hogar funcionando de manera eficiente.

##### **Reconoce, agradece y valora las contribuciones**

Celebra y agradece a cada miembro de la familia por sus contribuciones. Reconoce que cada tarea, grande o pequeña, es valiosa para el bienestar del hogar.

#### 3.1.2. Escucha activa y empatía

Escuchar activa y empáticamente es esencial para fomentar la corresponsabilidad y la conciliación en cualquier relación, ya sea en el ámbito familiar, laboral o social. Estas son algunas propuestas breves que te pueden ayudar a practicarlas:

- Elimina distracciones que puedan interferir con la conversación.
- Mantén el contacto visual con la persona que está hablando, demuestras que estás dedicando tu atención y mostrando interés genuino en lo que están diciendo.
- No interrumpas esperando a que termine su pensamiento antes de responder o hacer comentarios.
- Evita juzgar o interpretar, no hagas suposiciones o juzgar, trata de entender lo que la persona está expresando.
- Utiliza un lenguaje corporal abierto que comunique interés y empatía, con una postura abierta, relajada y orientada hacia la persona que habla.
- Valida las emociones de la persona que se expresa reconociéndolas incluso si no estás de acuerdo con su perspectiva.
- Practica la paciencia y permite que la conversación se desarrolle a su propio ritmo.

La escucha activa y empática es un componente esencial para construir relaciones saludables, promover la corresponsabilidad y lograr la conciliación en las responsabilidades compartidas.

### 3.2. Planificación conjunta

#### 3.2.1. Distribución equitativa de tareas domésticas y cuidados.

Lograr una distribución equitativa de las tareas domésticas y los cuidados es esencial para conciliar las responsabilidades y mantener un equilibrio en la vida familiar. Estos podrían ser algunos pasos para lograrlo:

- Identificación de tareas completa de las tareas domésticas y de cuidado que necesitan realizarse regularmente. Esto puede incluir tareas como cocinar, limpiar, cuidado de los hijos, hacer las compras, entre otros.
- Distribución equitativa, significa que todos/as contribuyan de manera justa según sus posibilidades y circunstancias.
- Flexibilidad: Reconozcan que las circunstancias pueden cambiar y que a veces uno puede tener más tiempo o energía para contribuir. Estén dispuestos a ajustar la distribución según las necesidades cambiantes.
- Planificación semanal o mensual donde establezca quién se encargará de qué tareas en qué días para evitar malentendidos y asegurarse de que todo esté cubierto.
- Delegación y rotación de las responsabilidades cuando sea posible para evitar que una persona se sienta abrumada por ciertas tareas. Puede ser una oportunidad para aprender nuevas habilidades.
- Chequeos regulares para evaluar cómo está funcionando la distribución de tareas y si es necesario hacer ajustes.

Una distribución equitativa de las tareas y los cuidados es esencial para la conciliación y el bienestar familiar. Trabajar juntos y apoyarse mutuamente puede conducir a una vida más armoniosa y equilibrada.



## Módulo 4: Implicación en el Cuidado de los Hijos

### 4.1. Padres comprometidos

#### 4.1.1. Participación activa en la crianza.

La contribución activa de los hombres en la crianza es esencial para promover la corresponsabilidad en el hogar y crear un ambiente adecuado y sano para todos/as. Algunas formas en las que los hombres pueden contribuir de manera activa en la crianza son:

- Participa y asume tareas diarias cotidianas como cambiar pañales, alimentar, asear, bañar y vestir a los niños/as compartimos la carga de trabajo y también fortalecemos los lazos afectivos con nuestros hijos/as. Comparte las responsabilidades domésticas con tu pareja. Lava los platos, haz la limpieza y contribuye al mantenimiento del hogar.
- Dedicar tiempo de calidad para interactuar, disfrutar y compartir actividades con tus hijos/as para estimular su desarrollo cognitivo, emocional y social.
- Apoya emocionalmente a tus hijos/as desde una comunicación abierta y comprensiva para fomentar un ambiente donde puedan expresarse sin temor ni preocupaciones.
- Implicate en el aprendizaje y el desarrollo de tus hijos/as ayudándoles con las tareas, fomentando la lectura y despertando su curiosidad. Participa en eventos escolares asistiendo a reuniones escolares, eventos deportivos y actividades extracurriculares de tus hijos/as. Demuestra tu interés y apoyo en su crecimiento académico y personal.
- Cuidado de la salud: Asegúrate de que tus hijos estén al día con sus chequeos médicos y vacunas. Participa en las citas médicas y en el cuidado de su salud.

Aprende y adáptate a medida que tus hijos/as crezcan y sus necesidades cambien, la crianza es un proceso en constante evolución.

#### 4.1.2 Beneficios para el desarrollo de los niños/as.

La participación activa de los hombres en la crianza de los hijos/as tiene numerosos beneficios significativos para su desarrollo integral. Entre los más destacables se pueden señalar estos diez que conforman el Decálogo de Aportaciones de los Hombres en la Crianza de sus hijos/as.

- 1. La presencia y el apoyo emocional de los hombres en la crianza contribuyen al **desarrollo emocional y social** de sus hijos/as. Aprenden a manejar sus emociones, a establecer vínculos afectivos sólidos y a desarrollar habilidades de empatía y comprensión hacia los demás.
- 2. La interacción cercana con figuras paternas fomenta la **autoestima y la autoconfianza** en sus hijos/as. Aprenden a valorar su identidad y a sentirse seguros en sus relaciones familiares y sociales.
- 3. Los hombres pueden introducir a sus hijos/as a una gran variedad de **habilidades y experiencias**. Desde actividades al aire libre hasta intereses creativos, pueden explorar un rango amplio de oportunidades bajo su acompañamiento.
- 4. La interacción y conversación activa con figuras paternas enriquecen el desarrollo del **lenguaje y la comunicación**. Pueden aprender nuevas palabras, expresiones y habilidades de comunicación.
- 5. Los hombres pueden alentar la **curiosidad** natural de sus hijos/as y promover un amor **por el aprendizaje**. Participar en actividades educativas y responder a las preguntas contribuyen a su crecimiento intelectual.
- 6. La colaboración en la **toma de decisiones y la resolución de problemas** les enseña a sus hijos/as habilidades valiosas para enfrentar desafíos y tomar decisiones informadas en la vida cotidiana.
- 7. La presencia activa de los hombres en la crianza puede aumentar la **sensibilidad y empatía** de sus hijos/as hacia diferentes perspectivas y emociones, fomentando un sentido de comprensión y apoyo mutuo.

- 8. Los hombres pueden enseñar habilidades prácticas de cuidado personal, como la higiene y el **autocuidado**. Esto contribuye al desarrollo de **hábitos saludables** desde una edad temprana.
- 9. La presencia constante y el apoyo emocional de los hombres en la vida de sus hijos/as proporciona un sentido de **estabilidad y seguridad** en su entorno familiar.
- 10. La participación activa de los hombres en la crianza promueve un ambiente diverso e inclusivo en el hogar, lo que ayuda a los niños a valorar la **diversidad y respetar a todas las personas**.

En resumen, la participación activa de los hombres en la crianza de sus hijos/as niños no solo los beneficia en términos de su desarrollo personal y emocional, sino que también contribuye a la construcción de relaciones familiares sólidas y saludables.

## **4.2 Flexibilidad laboral**

### **4.2.1 Opciones para tomar licencias parentales.**

Existen opciones de licencia parental para los hombres que desean tener tiempo para cuidar de sus hijos/as recién nacidos o para participar activamente en la crianza. A continuación, proporcionamos información genérica sobre algunas de las opciones disponibles:

- **Permiso de paternidad:** El permiso de paternidad es un derecho que permite a los padres ausentarse del trabajo para cuidar a su hijo recién nacido.
- **Excedencia por cuidado de hijo/a:** los padres también pueden optar por coger una excedencia por cuidado de hijo/a, que les permite ausentarse del trabajo por un periodo determinado para cuidar a su hijo/a.
- **Reducción de jornada laboral:** los padres también pueden optar por reducir su jornada laboral para poder dedicar más tiempo a la crianza de sus hijos/as.
- **Flexibilidad laboral:** algunas empresas ofrecen opciones de flexibilidad laboral, como trabajar desde casa o establecer horarios más flexibles, para permitir a los padres equilibrar mejor sus responsabilidades laborales y familiares.



## Módulo 5: Recursos y Apoyo

### 5.1 Marco legal. Políticas y leyes

#### 5.1.1 Normativa en materia de conciliación laboral y familiar

Las administraciones internacionales y órganos de gobiernos representativos han acordado y establecido leyes y normas en diversos ámbitos de aplicación europeo, estatal y autonómico, con el objetivo de concretar estándares y líneas de acción que permitan una adecuada conciliación y corresponsabilidad de la vida familiar y laboral. Se detallan las principales disposiciones normativas actuales en función del ámbito de aplicación.

##### **Normativa a nivel europeo**

- Estrategia para la igualdad entre mujeres y hombres 2010-2015.
- Una estrategia para un crecimiento inteligente, sostenible e integrador. Europa 2020.
- En la Directiva 2019/1158 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de junio de 2019 se establecen requisitos mínimos destinados a lograr la igualdad entre hombres y mujeres por lo que respecta a las oportunidades en el mercado laboral y al trato en el trabajo, facilitando a los trabajadores que sean progenitores o cuidadores la conciliación de la vida familiar y profesional.

##### **Normativa a nivel estatal**

- Estatuto de los Trabajadores.
- Ley Orgánica 3/2007 de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres genera un impacto en el fomento de la conciliación que se manifiesta, entre otras formas, a través de la implementación de normativas relacionadas con la paternidad y maternidad en diversas disposiciones. Además, se observa en la flexibilización de la extensión y disposición de las horas de trabajo, todo ello reflejado en los siguientes aspectos concretos:
  - Artículo 34.8: derecho a adaptar la duración y distribución de la jornada laboral
  - Artículo 37.33 y 37.4: permiso por lactancia o por enfermedad de familiares.
  - Artículo 37.5: reducción de la jornada para el cuidado de hijos/as y personas familiares
  - Artículo 38.3: disfrute de vacaciones o suspensiones, en el caso de que coincidan.
  - Artículo 45: suspensión del contrato de trabajo por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo o riesgo en la lactancia.
  - Artículo 46: posibilidad de excedencia voluntaria por el cuidado de hijos, hijas y familiares.
- Real Decreto-Ley 6/2019, de 1 de marzo, de medidas urgentes para la garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación.
- Real Decreto 901/2020, de 13 de octubre mediante el cual se establecen los planes de igualdad y se corrige el Real Decreto 713/2010, de 28 de mayo como iniciativa destinada a garantizar la equiparación salarial entre géneros, lo que contribuye a reforzar el fundamento del derecho y favorecer la equidad en las responsabilidades familiares y laborales en el contexto español.

##### **Normativa a nivel autonómico**

- Ley 12/2007, de 26 de noviembre para la promoción de igualdad de género en Andalucía, precedió al Pacto Andaluz por la Igualdad de Género, del año 2013 cuyo objetivo principal persigue la consecución de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en Andalucía.
- I Plan Estratégico para la Igualdad de Mujeres y Hombres en Andalucía (2010-2013).
- Plan Estratégico para la Igualdad de Mujeres y Hombres en Andalucía 2022-2028, aprobado por Acuerdo de 8 de marzo de 2022.

## Módulo 6: Compromiso Personal y Social

### 6.1 Compromiso individual

#### 6.1.1 Reflexionando sobre el propio rol y actitudes.

Algunas reflexiones que los hombres pueden llevar a cabo con respecto a la corresponsabilidad y la conciliación son:

##### ***Hacer una autoevaluación honesta***

Tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo te involucras actualmente en las responsabilidades familiares y el equilibrio entre el trabajo y la vida. Sé honesto contigo mismo sobre dónde podrías mejorar.

##### ***Analizar tiempo y compromisos***

Haz un seguimiento detallado de cómo pasas tu tiempo cada día. Esto te ayudará a identificar áreas en las que podrías redistribuir tus responsabilidades y encontrar más tiempo para la implicarte.

##### ***Empatizar y comprender necesidades***

Reflexiona sobre las necesidades y deseos de tu pareja en términos de trabajo y crianza. Practicar la empatía te permite comprender mejor su perspectiva y colaborar de manera efectiva.

##### ***Auto-cuidado y bienestar personal***

Reflexiona sobre cómo tu propio bienestar personal contribuye a tu capacidad para ser un participante activo en la conciliación y la corresponsabilidad. Un cuidado adecuado de ti mismo te permite estar mejor preparado para cuidar a los demás.

##### ***Ajustar actitudes y comportamientos***

Identifica actitudes o comportamientos que puedan estar obstaculizando la conciliación y la corresponsabilidad. Trabaja en ajustarlos y desarrollar nuevos hábitos que apoyen estos valores.

La reflexión constante y la disposición a ajustar tus actitudes y acciones son esenciales, recuerda que este proceso es un viaje de crecimiento personal que beneficia tanto a ti como a tus seres queridos.

### 6.2 Difundiendo la corresponsabilidad

#### 6.2.1 Promoviendo la igualdad en la sociedad.

Los hombres pueden contribuir activamente a la promoción de la igualdad en la sociedad de diversas maneras. Algunas acciones que pueden llevar a cabo son:

1. Es importante que los hombres se informen y aprendan sobre las cuestiones de género, incluidos los desafíos que enfrentan las mujeres y las personas de género no binario. Esto incluye la comprensión de los estereotipos de género, la discriminación de género y los problemas relacionados con la desigualdad.
2. Abogar por prácticas laborales justas y equitativas, incluida la igualdad salarial y la promoción de oportunidades iguales para todas las personas, independientemente de su género.
3. Desafiar activamente comentarios y comportamientos sexistas cuando los vean o escuchen. Esto puede incluir intervenir en conversaciones inapropiadas o discriminatorias y educar a otros sobre por qué son problemáticas.
4. Actuar de manera respetuosa y equitativa en las relaciones personales y profesionales. Ser un ejemplo de lo que significa ser un hombre que respeta y valora a todas las personas, independientemente de su género.
5. Ayudar a educar a otros hombres sobre los problemas de género y la importancia de la igualdad. Esto puede incluir conversaciones informales con amigos, familiares y compañeros de trabajo.

6. Apoyar activamente los esfuerzos por lograr la igualdad, incluido el apoyo a las voces y las luchas de las mujeres en la política, el lugar de trabajo y la sociedad en general.
7. Participar de manera activa en la crianza de los hijos/as y compartir las responsabilidades del hogar de manera equitativa.
8. Ser consciente de los problemas de violencia de género y apoyar a las víctimas. Denunciar la violencia de género cuando la vean y apoyar a organizaciones y recursos que trabajan para abordar este problema.
9. La promoción de la igualdad de género es responsabilidad de todos/as, y la participación activa de los hombres es fundamental para lograr un cambio significativo en la sociedad.

Esta guía ha sido creada para inspirarte y proporcionarte las herramientas necesarias y los conocimientos para ser un agente de cambio positivo en tu hogar, en tu lugar de trabajo y en nuestra comunidad. La corresponsabilidad y la conciliación son fundamentales para construir a forjar un futuro en el que todos tengan igualdad de oportunidades y puedan alcanzar su máximo potencial. ¡Gracias por comprometerte con la consecución de la igualdad para lograr una sociedad inclusiva, equitativa y justa!





# CorresponsaKALiza-t

FakàLi   
Federación de Asociaciones  
de Mujeres Gitanas