Homes que coidan

GUÍA PARA EDUCAR EN CORRESPONSABILIDADE

NOVAS MASCULINIDADES



COFINANCIADO POLO PLAN CORRESPONSABLES. MINISTERIO DE IGUALDADE. GOBERNO DE ESPAÑA

CORRESPONSABLES · GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD · Xacobeo 2027 · XUNTA DE GALICIA · Cabo Ortegal PROXECTO DE XEOPARQUE

INDICE

1. INTRODUCIÓN

2. COMO APRENDEMOS A SER HOMES?

- A construción social da masculinidade.
- Sexo, xénero e identidade.
- A socialización diferencial: aprendizaxes desde a infancia.
- Os mandatos da masculinidade tradicional.

3. OS MODELOS DE MASCULINIDADE

- Que significa ser home na nosa sociedade?
- Os atributos masculinos, a expresión de emocións e a presión social
- Os privilexios masculinos e as desigualdades de poder.

4. A CORRESPONSABILIDADE

- Que entendemos por corresponsabilidade?
- Da colaboración á responsabilidade compartida.
- Conciliación, corresponsabilidade e igualdade.
- Repartir tarefas, tempos e responsabilidades.

5. NOVAS MASCULINIDADES

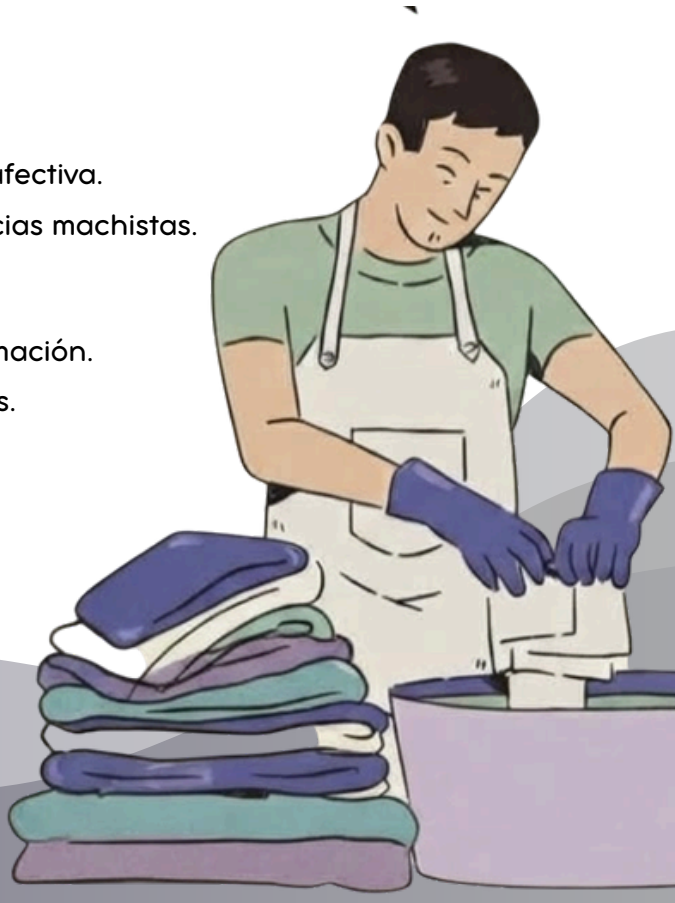
- Que son as masculinidades igualitarias?
- Romper cos estereotipos e mandatos tradicionais.
- A expresión emocional, a empatía e a educación afectiva.
- Homes comprometidos coa prevención das violencias machistas.

6. EDUCAR EN IGUALDADE: COEDUCAR

- A familia como espazo de aprendizaxe e transformación.
- Xogos, xoguetes e referentes libres de estereotipos.
- Contos, películas e medios de comunicación.
- A transmisión dos roles de xénero na infancia.

7. RECURSOS E DINÁMICAS

8. CONCLUSIÓN



1. INTRODUCIÓN

Esta guía pretende ofrecer un espazo para a reflexión e a aprendizaxe. Unha ferramenta para que os homes identifiquen os mandatos de xénero que condicionan as súas vidas, cuestionen hábitos e privilexios normalizados e incorporen prácticas máis igualitarias nas relacións familiares, afectivas e sociais.

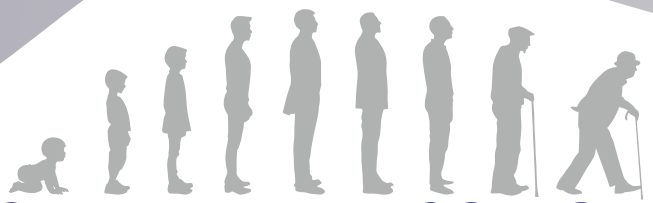
Ser home tamén se aprende. Desde a infancia recibimos mensaxes sobre como debemos comportarnos, que emocións podemos expresar, que responsabilidades nos corresponden e cal debe ser o noso papel na familia e na sociedade. Durante xeracións, a masculinidade tradicional estivo asociada coa fortaleza, a independencia, a autoridade e o papel de provedor económico, mentres que os coidados, as tarefas domésticas e a atención ás demais persoas quedaron principalmente en mans das mulleres.

Esta distribución non é casual nin natural. É froito dunha socialización diferencial que foi asignando funcións, espazos e expectativas distintas a mulleres e homes, contribuíndo a manter relacións desiguais. Unha desigualdade que tamén se manifesta no ámbito privado: quen limpa, quen cociña, quen atende ás crianzas, quen coida das persoas maiores e, sobre todo, quen pensa, organiza e anticipa todo o que fai posible o funcionamento diario dunha familia.

Avanzar cara a unha igualdade real require revisar estes modelos e comprender que os homes non poden quedar á marxe desa transformación. Non abonda con estar de acordo coa igualdade nin con colaborar ocasionalmente nas tarefas domésticas. É necesario asumir responsabilidades, implicarse nos coidados e compartir de maneira equilibrada o tempo, o traballo e a carga mental que sosteñen a vida.

Falar de novas masculinidades significa abrir a porta a outras formas de ser e relacionarse: masculinidades que non teñan que demostrar fortaleza constantemente, que permitan expresar emocións, establecer vínculos afectivos saudables e entender os coidados como unha responsabilidade propia, non como unha tarefa allea.





2. COMO APRENDEMOS A SER HOMES?

A maneira na que entendemos o que significa ser home non é algo que veña determinado exclusivamente pola bioloxía. A masculinidade constrúese social e culturalmente a través das normas, os valores, as expectativas e os comportamentos que cada sociedade atribúe aos homes. Por iso, non existe unha única maneira de ser home: os modelos de masculinidade cambian co tempo, entre culturas e tamén ao longo das experiencias de cada persoa.

Para comprender este proceso é importante diferenciar os conceptos de sexo, xénero e identidade. O **sexo** fai referencia ás características biolóxicas dunha persoa; o **xénero**, pola súa banda, está relacionado co conxunto de normas, roles, comportamentos e expectativas que unha sociedade considera propios do masculino e do feminino, que se transmiten socialmente. A **identidade de xénero** refírese á vivencia interna e persoal que cada individuo ten do seu propio xénero. Respeto á identidade hai persoas que se identifican como homes, como mulleres ou como persoas non binarias.

Este aprendizaxe comeza desde o nacemento, a través do que coñecemos como socialización diferencial de xénero: un proceso polo que as crianzas reciben mensaxes, estímulos e expectativas distintas en función do xénero que se lles atribúe. A familia, a escola, o grupo de iguais, os xogos, os xoguetes, os contos, os medios de comunicación e as redes sociais participan na transmisión destes modelos. Así, mentres ás crianzas que se presupón coma nenos se lles adoita animar a ser fortes, independentes, competitivos ou valentes, ás que se presupón como nenas transmíteselles con maior frecuencia a importancia de coidar, expresar afecto e asumir responsabilidades domésticas. Estas aprendizaxes van configurando o que se espera de cada quen e poden acabar condicionando as súas eleccións, relacións e oportunidades.

No caso dos homes, este proceso transmite determinados mandatos da masculinidade tradicional: ser forte, non mostrar debilidade, manter o control, ser competitivo, demostrar valentía, ter éxito e asumir o papel de provedor e protector. Tamén se tende a asociar a masculinidade coa autoridade, a independencia e a capacidade para resolver os problemas sen pedir axuda. A expresión das emocións, a vulnerabilidade, a tenrura ou os coidados poden quedar relegados a un segundo plano, como se fosen incompatibles co feito de ser home.

3. OS MODELOS DE MASCULINIDADE

Aínda que non existe unha única maneira de vivir a masculinidade, ao longo da historia consolidouse un modelo tradicional que establece determinadas características como propias dos homes: fortaleza, valentía, autoridade, independencia, competitividade e éxito. Este modelo, coñecido habitualmente como **masculinidade hexemónica**, sitúa ao home nunha posición de control e recoñecemento social e presenta determinados comportamentos como sinais de virilidade. Non todos os homes responden a este patrón nin todos o viven do mesmo xeito, pero continúa influíndo nas expectativas sociais e nas relacións entre mulleres e homes.

Unha das consecuencias deste modelo é a presión por demostrar constantemente a propia masculinidade. Desde pequenos, moitos nenos reciben mensaxes como «os nenos non choran», «tes que ser forte» ou «deféndete como un home». Estas expresións, aparentemente cotiás, anulan a expresión emocional quedando limitada e substituírse polo silencio, a contención ou mesmo a dificultade para pedir axuda.

Porén, as emocións non teñen xénero. Aprender a identificar o que sentimos, comunicar as nosas necesidades, escoitar a outras persoas e establecer vínculos afectivos baseados no respecto son habilidades fundamentais para o benestar individual e colectivo. Romper cos mandatos tradicionais permite aos homes vivir a súa identidade con maior liberdade, sen ter que encaixar nun modelo ríxido nin demostrar permanentemente que son suficientemente homes.

Cómpre tamén analizar como este modelo se relaciona cos privilexios masculinos e as desigualdades de poder. Ao longo da historia, os homes tiveron un acceso maioritario aos espazos de decisión, autoridade e recoñecemento público, mentres que as mulleres asumiron unha parte desproporcionada do traballo doméstico e dos coidados, con menor valoración social e económica. Estas desigualdades non sempre se perciben de maneira consciente, porque moitas veces están integradas en hábitos e dinámicas que parecen naturais: interromper máis nas conversas, asumir que outra persoa organizará a vida familiar, dispoñer de máis tempo propio ou ter maior facilidade para acceder a determinados espazos de poder.

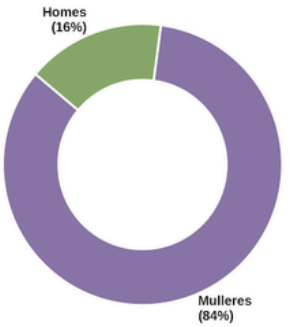
4. A CORRESPONSABILIDADE

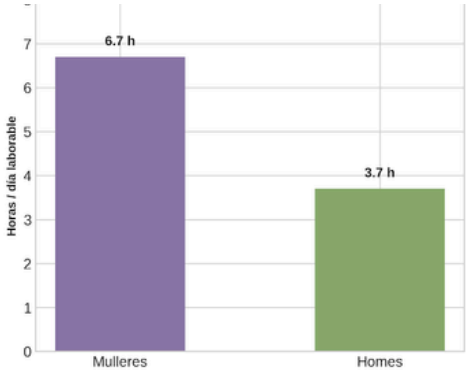
A **corresponsabilidade** é a distribución equilibrada das tarefas domésticas, dos coidados e das responsabilidades familiares entre todas as persoas que forman parte dun fogar. Significa implicarse no benestar común, recoñecendo que manter unha casa, criar, coidar e organizar a vida diaria require tempo, esforzo e dedicación. Non é unha tarefa exclusiva das mulleres nin unha responsabilidade que os homes asuman só cando se lles pide.

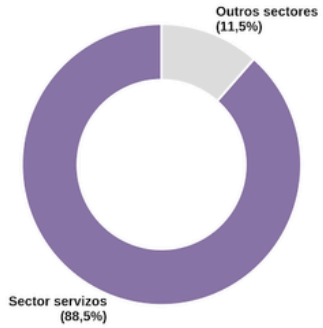
Por iso, é importante pasar **da colaboración á responsabilidade compartida**. Colaborar pode significar facer algo de maneira puntual ou cando outra persoa o solicita; responsabilizarse implica identificar o que hai que facer, anticiparse, organizarse e asumir a tarefa de principio a fin. Non se trata de «axudar» na casa, senón de entender que esa tamén é a nosa responsabilidade.

Segundo as estadísticas oficiais constátase unha clara desigualdade:

- Excedencias por coidados: 84 % mulleres e 16 % homes (Ministerio de Inclusión, Seguridade Social e Migracións, 2023)
- Tempo adicado á crianza e ás tarefas domésticas: nun día laborable: 6,7 horas as mulleres fronte a 3,7 horas os homes (Centro de Investigacións Sociolóxicas, 2024)
- O 88,5 % das mulleres ocupadas traballa no sector servizos (Ministerio de Traballo e Economía Social, 2020)







Corresponsabilizarse é, en definitiva, repartir tarefas, tempos e responsabilidades de maneira xusta. Pero tamén significa compartir a carga mental: lembrar citas, planificar comidas, organizar horarios, prever necesidades ou estar pendentes do que falta. Porque a igualdade non se constrúe só repartindo quen fai cada cousa, senón garantindo que ninguén teña que cargar en solitario coa responsabilidade de que todo funcione.

5. NOVAS MASCULINIDADES

Construír **masculinidades igualitarias** implica, por tanto, cuestionar os modelos herdados, revisar os propios comportamentos e comprender que a igualdade tamén require renunciar a determinadas posicións de poder e compartir espazos, decisións, tempos e responsabilidades. Non se trata de deixar de ser quen somos, senón de poder ser homes sen as limitacións que impoñen os estereotipos e sen reproducir desigualdades sobre outras persoas.

As masculinidades igualitarias son formas de vivir e expresar a masculinidade baseadas na igualdade, o respecto, a liberdade e a corresponsabilidade. Non existe un único modelo nin unha maneira correcta de ser home. Trátase de construír relacións máis xustas, nas que non teñan cabida os privilexios, as imposicións nin as desigualdades de xénero.

Tamén require dar espazo á expresión emocional, á empatía e á educación afectiva. Recoñecer o que sentimos, expresar as emocións sen medo, escoitar, pedir axuda e establecer relacións baseadas no respecto son habilidades que se aprenden e se poden desenvolver. A afectividade non é unha debilidade: é unha parte esencial das relacións saudables.

Además as masculinidades igualitarias precisan de homes comprometidos coa prevención das **violencias machistas**. Isto significa identificar e cuestionar actitudes de control, desprezo ou discriminación, non xustificar comportamentos violentos, respectar a autonomía das mulleres e actuar ante situacións de desigualdade. Non abonda con non exercer violencia: tamén é necesario implicarse para non normalizala nin permitir que se reproduza.

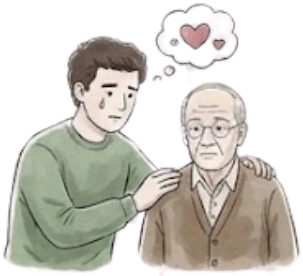


HOMES QUE COIDAN



implicados na crianza, nas tarefas domésticas e no benestar das persoas da súa contorna.

HOMES QUE EXPRESAN EMOCIÓNS



capaces de chorar, falar do que senten, pedir axuda e mostrar vulnerabilidade.

HOMES QUE ESCOITAN



practican a empatía, respectan outras opinións e non necesitan impoñer o seu criterio.

HOMES QUE COMPARTEN O PODER



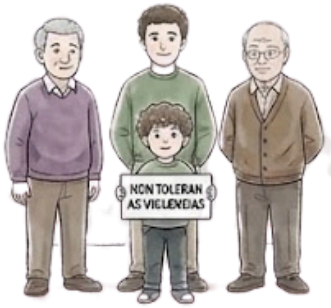
renuncian aos privilexios e promoven relacións horizontais e igualitarias.

HOMES QUE RESPECTAN A LIBERDADE



entenden que querer non é controlar e que cada persoa ten dereito a decidir sobre a súa vida.

HOMES QUE SE IMPLICAN



cuestionan o machismo, non toleran as violencias e actúan para transformar o seu contorno.

Que aprendemos sobre o que significa ser home? Seguimos reproducindo esas aprendizaxes? Por que ás veces resulta máis difícil expresar tristeza ou medo que enfado? Debemos «axudar» na casa ou asumir a parte de responsabilidade que nos corresponde? Que facemos cando presenciamos unha actitude ou un comentario machista? Que gañamos, como sociedade e como persoas, cando rompemos cos modelos tradicionais de masculinidade? Non hai unha única resposta nin un único camiño. O importante é atreverse a formular as preguntas e sobre todo, o máis difícil, arriscarse a respondelas un mesmo, dende unha perspectiva crítica e sincera.

SER HOME TAMÉN PODE SER...

En lugar de...	Podemos...
Ocultar o que sentimos	Expresar as emocións
«Axudar» na casa	Asumir responsabilidades
Controlar á parella	Respectar a súa liberdade
Competir constantemente	Cooperar e compartir
Imposición e autoridade	Diálogo e escoita
Gardar silencio ante o machismo	Cuestionar e actuar

Durante moito tempo, aprendemos que ser home implicaba cumprir determinadas **expectativas**. Quizais o verdadeiro cambio non consista en aprender a ser homes doutra maneira porque alguén nos di como debemos facelo, senón en cuestionar esas expectativas e permitirnos construír outras formas de sentir, relacionarnos e convivir. Formas nas que non haxa que demostrar constantemente a propia masculinidade, nas que os coidados sexan unha responsabilidade compartida e nas que o respecto, a liberdade e a igualdade sexan a base das relacións.



6. EDUCAR EN IGUALDADE: COEDUCAR

A familia é un dos primeiros espazos de aprendizaxe e socialización. A través do exemplo cotián, as crianzas aprenden quen coida, quen realiza as tarefas domésticas, como se expresan as emocións ou como se resolven os conflitos. Por iso, é importante que os homes se impliquen activamente na crianza e nos coidados, ofrecendo modelos baseados na igualdade, o respecto e a corresponsabilidade. **Educar en igualdade** comeza tamén co que facemos, non só co que dicimos.

Os xogos e os xoguetes non teñen xénero. As crianzas deben poder escoller libremente con que xogar, sen limitar as súas posibilidades por seren nenos ou nenas. Os xogos simbólicos, as construcións, as bonecas, os deportes ou as actividades artísticas permiten desenvolver habilidades diferentes: imaxinación, empatía, cooperación, autonomía ou resolución de problemas. Ofrecer variedade e referentes diversos contribúe a romper cos estereotipos desde idades temperás.

Os contos, as películas, os debuxos animados e os medios de comunicación tamén inflúen na maneira de entender o mundo. É importante ofrecer historias nas que os homes poidan ser sensibles, coidadores e afectuosos, nas que as mulleres teñan autonomía e liderado e nas que as relacións se baseen no respecto e na igualdade. Ademais, podemos aproveitar o que vemos e lemos para falar coas crianzas, cuestionar estereotipos e descubrir outros modelos posibles.

Desde os primeiros anos transmítense **roles de xénero** a través de mensaxes, expectativas e comportamentos que indican que se considera apropiado para nenos e nenas. Frases como «iso é cousa de nenas», «os nenos non choran» ou «tes que defenderte» poden reforzar límites e desigualdades. Revisar estas mensaxes permite que cada crianza medre con liberdade para expresar quen é, desenvolver os seus intereses e construír relacións sen imposicións. Porque educar en igualdade tamén é deixar de dicirlles como deben ser e acompañar para que poidan descubrir como queren ser.



7. RECURSOS E DINÁMICAS

XOGAMOS E APRENDEMOS EN FAMILIA 🎲

- A ruleta das tarefas: elaborar unha ruleta con diferentes tarefas domésticas e responsabilidades de coidado. Cada persoa xira e asume unha tarefa, evitando asignacións por razón de xénero.
- O reloxo do tempo: debuxar un reloxo de 24 horas e representar como emprega cada membro da familia o seu tempo. Canto dedicamos ao traballo, aos coidados, ao descanso e ao lecer?
- Detectives da carga mental: descubrir todas aquelas tarefas invisibles que fan funcionar o fogar: lembrar citas, preparar mochilas, organizar compras, anticipar necesidades...
- Cambio de papeis: durante un día, intercambiar algunhas responsabilidades habituais e reflexionar sobre o traballo que implican.
- O reto dos 15 minutos: poñer un temporizador e dedicar 15 minutos entre todas as persoas a ordenar, recoller ou preparar algo en común.

CONTOS E LECTURAS PARA COMPARTIR 📚

- O libro dos porcos, de Anthony Browne. Unha historia moi interesante para reflexionar sobre o reparto desigual das tarefas domésticas e a importancia de valorar o traballo que se realiza no fogar.
- Unha feliz catástrofe, de Adela Turin. Axuda a cuestionar os papeis tradicionais dentro da familia e a distribución das responsabilidades.
- Rosa Caramelo, de Adela Turin. Un clásico para traballar os estereotipos de xénero e a liberdade individual.
- Arturo e Clementina, de Adela Turin. Permite reflexionar sobre as relacións de parella, a autonomía e a desigualdade.
- ¡Vivan las uñas de colores!, de Alicia Acosta e Luis Amavisca. Unha proposta para traballar a liberdade persoal e romper cos estereotipos.
- Guía de literatura infantil e xuvenil para a igualdade, da Xunta de Galicia: recompilación de obras para traballar a igualdade desde a infancia.



PÁXINAS WEB E RECURSOS DIXITAIS 💻

- FADEMUR Galicia – Cambia o Conto: iniciativa galega para promover masculinidades igualitarias e unha corresponsabilidade real nos coidados. Traballa con rutinas, planificación semanal, fichas, bibliografía e xogos interactivos.
- Igualdade en Galicia – Xunta de Galicia: materiais educativos, contos, campañas e recursos para educar en igualdade. Destaca a proposta Xoguetes para a Igualdade, de Os Bolechas.
- Casa Abu: plataforma con contos coeducativos, xogos interactivos e actividades para familias. Inclúe propostas específicas sobre o reparto das tarefas e os coidados.
- Educar en Igualdad: biblioteca de recursos didácticos, guías e actividades para traballar a igualdade e a corresponsabilidade nos fogares e nos centros educativos.
- Instituto das Mulleres: materiais para promover a igualdade, entre eles a Guía de corresponsabilidade, con actividades para desenvolver na casa e en familia.
- Para estar contigo: espazo dedicado á corresponsabilidade e á conciliación, con recomendacións prácticas para repartir tarefas, organizar os coidados e reducir a carga mental.

DINÁMICAS PARA CAMBIAR PEQUENOS HÁBITOS 💚

- A reunión familiar semanal: reservar dez minutos para organizar a semana, revisar necesidades e repartir responsabilidades.
- O bote dos compromisos: escribir en pequenos papeis accións para mellorar a convivencia e escoller unha cada semana.
- O calendario compartido: colocar nun lugar visible as tarefas, citas e responsabilidades de todas as persoas da familia.
- A pregunta do día: cada noite, compartir unha pregunta: que fixen hoxe para coidar das demais persoas? Quen me coidou a min?
- O día sen encargos: propoñer que cada persoa se responsabilice das súas tarefas sen esperar a que outra lle diga que ten que facer.

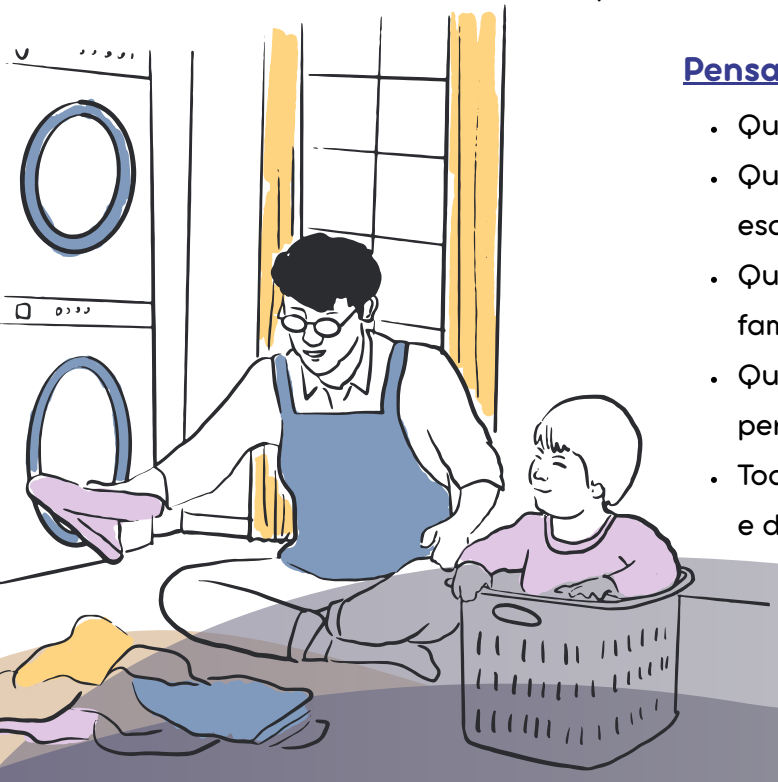


8. CONCLUSIÓN

A corresponsabilidade vai moito máis alá de repartir as tarefas domésticas. Implica compartir de maneira equilibrada as responsabilidades, os coidados, o tempo e a carga mental que require o mantemento da vida. Supón recoñecer que todas as persoas temos dereito a dispoñer do noso tempo, desenvolver os nosos proxectos persoais e profesionais e participar en igualdade de condicións na vida familiar e social.

Pero non consiste en levar a conta de quen fai máis ou menos, nin en converter os coidados nunha competición. Consiste en construír relacións máis xustas, nas que todas as persoas se impliquen, todas as achegas conten e ninguén teña que renunciar ao seu benestar para garantir o das demais. Non se trata de axudar máis. Trátase de asumir, compartir e transformar. Porque cando os coidados se comparten, a igualdade deixa de ser unha intención e convértese nunha realidade.

Ser corresponsables significa deixar de entender os coidados como unha obriga feminina e asumilos como unha responsabilidade colectiva. Significa implicarse, anticiparse ás necesidades, tomar decisións conxuntas e recoñecer o valor de todos aqueles traballos, moitas veces invisibles, que fan posible a vida cotiá.
Porque unha sociedade máis igualitaria non se constrúe unicamente cambiando as leis ou os discursos, senón tamén transformando a maneira na que organizamos a nosa vida e nos relacionamos coas demais persoas.



Pensa nun día habitual da túa vida e responde:

- Quen se encarga das tarefas domésticas?
- Quen organiza as citas médicas, as actividades escolares ou as compras?
- Quen lembra os aniversarios, as necesidades familiares ou as tarefas pendentes?
- Quen dedica máis tempo aos coidados doutras persoas?
- Todas as persoas dispoñen do mesmo tempo libre e das mesmas oportunidades de descanso?

E recorda...

NON SE TRATA DE AXUDAR MÁIS, SENÓN DE ASUMIR E COMPARTIR DE FORMA EQUITATIVA AS RESPONSABILIDADES DOMÉSTICAS E DE COIDADOS.

CORRESPONSABLES
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD
Xacobeo 2027
XUNTA DE GALICIA
Cabo Ortegal PROXECTO DE XEOPARQUE