

# Grupos de papás para paternidades igualitarias

.....

This publication was funded by  
the European Union's Rights,  
Equality and Citizenship  
Programme (2014-2020)



**m**  
FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.  
REDEFINING MASCULINITY.



# Contenido

4	Introducción	18	Anders: "Ser padre es una experiencia global"
6	Igualdad en la crianza de los hijos(as)	20	Felix: "Antes de unirme a un grupo de papás, me sentía un poco olvidado como padre"
8	La capacitación obtiene alta calificación de los líderes	24	Robert: "Liderar un grupo de papás me ha ayudado a convertirme en un mejor padre"
10	Nuestros líderes de grupos de papás están por todo el país	28	Luis: "La idea de cuidar a alguien te hace algo"
12	Shahab: "Quiero ser mejor para mi hijo"	32	La licencia de paternidad de Nisse Edwall no resultó como él se lo había imaginado
16	Prometedores estudios sobre los grupos de papás de MÄN	36	Bubacary: "Recomiendo a todos los papás que se unan a un grupo"
17	Participantes sobre los grupos de papás	38	Lecciones aprendidas sobre los grupos de papás

## Sobre la organización MÄN

MÄN es una organización feminista sin fines de lucro que se fundó 1993, con el objetivo de involucrar a los hombres en la lucha contra la violencia de los hombres hacia las mujeres. Trabajamos para cambiar las normas destructivas en torno de la masculinidad con el fin de reducir la violencia de los hombres.

## Sobre el informe

Editor: Hanna Navier  
Textos: Clara Lee Lundberg, Hanna Navier  
Fotografía: Tony Hultkvist, Simon Graf, Robert Sihvonen, Robert Bhatt, Nils Larsson  
Diseño: Tony Hultkvist  
Ilustración: Simon Graf

## Contacto

MÄN  
Hammarby Allé 93  
120 63 Stockholm  
  
E-mail: [info@mfj.se](mailto:info@mfj.se)  
Teléfono: 08-17 82 00  
Página de web: [www.män.se](http://www.män.se)



This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



The content of this publication represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.





# ¿Sabías que las madres de niños pequeños están de baja por enfermedad el doble que los papás?

.....

Esta situación se mantiene hasta que el niño(a) cumple 18 años. Este es uno de los muchos efectos de vivir en una sociedad desigual, donde la responsabilidad por el cuidado del hogar y la crianza de los niños(as) a menudo se convierte en un asunto de libre elección para los hombres, pero sigue siendo una responsabilidad principal ineludible para las mujeres. También vemos que los hombres representan la mayoría absoluta de toda violencia, tanto dentro como fuera del hogar.

Nosotros, en la organización MÄN (Hombres) queremos cambiar esto. Una parte de este esfuerzo es el proyecto “El ciclo de vida”. Con el apoyo financiero de la Unión Europea comenzamos este proyecto para ampliar el trabajo de prevención de la violencia en Suecia. El proyecto se llama “El ciclo de vida” porque nos enfocamos en analizar cómo podemos prevenir la violencia de los hombres a lo largo de la vida. Sabemos que hay diferentes períodos en la vida en los que mayores oportunidades de conseguir que los hombres mayores y los jóvenes quieran cambiar, y uno de esos períodos es cuando vas a ser padre. Por lo tanto, trabajar el tema de la paternidad y maternidad igualitaria de los hijos, con un enfoque particular en los papás, es una parte importante del proyecto.

En este informe hablamos de cómo hemos ampliado el trabajo de nuestros grupos de papás, y en poco tiempo hemos construido estructuras para poder extender la creación de grupos de papás en todo el país de Suecia.



## Acerca del proyecto “El ciclo de vida”

.....

Este informe forma parte del proyecto “El ciclo de vida” financiado por el programa de derechos, Igualdad y Ciudadanía de la Unión Europea 2014-2020. En este proyecto trabajamos con actividades para la prevención de la violencia a largo plazo y a lo largo de la vida. Lo hacemos, entre otras cosas, a través de medidas de prevención de la violencia en las escuelas primarias y secundarias e involucrando a los padres en la promoción de la igualdad en la crianza de los hijos(as).

Nosotros tomamos como base nuestras experiencias anteriores, donde hemos apoyado el trabajo sistemático de implementar programas de prevención de la violencia principalmente en los municipios. A lo largo de los años hemos trabajado en este tema con varios municipios y autoridades locales de todo el país, y por lo tanto hemos reunido buenas experiencias y ejemplos de cómo se pueden establecer y desarrollar las actividades con el objetivo señalado. Con el proyecto “El ciclo de vida” estamos ampliando este trabajo en todo el país, para acercarnos a nuestra visión de un mundo igualitario sin violencia. En nuestro sitio web [www.man.se](http://www.man.se) ofrecemos más información del proyecto y de nuestras actividades.



# Igualdad en la crianza de los hijos(as) – el camino hacia una sociedad más igualitaria

**Compartir por igual la crianza de los hijos e hijas no sólo es importante para nuestra propia familia. Es un componente crucial para aumentar la igualdad de género y reducir la violencia en la sociedad. En el proyecto “El ciclo de vida”, financiado por la UE, hemos trabajado estratégicamente para la igualdad en la crianza de los hijos(as) y hemos formado líderes de los grupos de papás en toda Suecia. El objetivo a largo plazo: un mundo igualitario libre de violencia.**

Cuando Jens Karberg se preparaba para salir de su casa y asistir a su entrenamiento como líder de grupos de papás, sus tres hijos varones le preguntaron a dónde iba. Explicarles en qué actividad se estaba comprometiendo le abrió el camino a muchas buenas conversaciones sobre la paternidad y lo que es ser hombre y ser padre.

– Hay un montón de cosas en las que piensas, del tipo; ¿cómo es ser un buen padre? Fue lindo poder abrir este tema de conversación con mis hijos.

Jens Karberg es hoy director del proyecto “El ciclo de vida” en la organización MÄN. Durante dos años ha ampliado las actividades de los grupos de papás, ha desarrollado nuevos materiales metodológicos, y ha capacitado a líderes de grupos de papás en todo el país. Las actividades de los grupos de papás se llevan a cabo con el proyecto “El ciclo de vida” (financiado por la UE), que sitúa

el papel de los papás en la crianza de los hijos(as) en el contexto más amplio de prevención de la violencia en general. La paternidad es una ventana importante para trabajar con los hombres y lograr el cambio. La situación única de convertirse en padres o el hecho de tener hijos nos brinda la oportunidad de fortalecer en los hombres el sentimiento de cuidar de los niños(as), reforzar la sensibilidad como padres, y de fomentar los pensamientos de igualdad.

– Para muchos hombres es la primera vez en sus vidas que se miran de sí mismos desde fuera, y descubren que lo que están haciendo afecta la vida de otra persona. Si podemos llegar a los papás y empezar a hablar de temas importantes, tenemos la oportunidad de lograr un cambio estimulando el interés en temas que surgen de preguntas del tipo; ¿Cómo soy como cuidador de mis hijos(as), cómo soy en la relación con mi pareja? ¿Qué responsabilidad asumo en la crianza de mis hijos(as)?”

## Suecia no es un país igualitario

En un contexto internacional, Suecia y los demás países nórdicos han recorrido un largo camino en términos de igualdad y participación de ambos padres en la crianza de los hijos(as).

– En Suecia, las normas sociales han cambiado, y el factor decisivo ha sido la legislación. Antes de 1974, casi ningún papá se quedaba en su casa para cuidar a sus hijos(as). Pero ese año se dio la ley que establecía el seguro de licencias del trabajo para dedicarse al cuidado de los hijos(as) para todos los padres heterosexuales. Con cada ley que dictaba obligaciones sobre los días de licencia de los padres, los papás han solicitado más de estas licencias. Hoy los hombres solicitan el 30% del seguro por cuidado de hijos(as) al que tienen derecho ambos padres, dice Jens.

Los papás en Suecia han demostrado su voluntad de tomar más licencias del trabajo para cuidar a los niños(as) y de hecho, solicitan más de esas licencias. El problema es que lo hacen en mayor medida según sus propios términos. En los dos primeros años de vida del niño(a), el 80% de la licencia sigue siendo tomada por mujeres y el 20% por hombres.

– Hay excepciones, y hay parejas que comparten por igual. Sin embargo, si observamos el conjunto de la sociedad sueca vemos que todavía la responsabilidad principal de la crianza de los niños(as) y del cuidado del hogar sigue recargando en gran medida a las mujeres.

La forma en cual la sociedad distribuye la responsabilidad en torno a la crianza de los hijos(as) tiene un gran impacto en la igualdad de género y en la prevención de la violencia.

– Afecta el nivel de salario que recibimos, qué trabajos podemos tomar, y cuánto podemos trabajar. Es decir, cuántos ingresos recibimos durante una gran parte de nuestras vidas y, por lo tanto, cuánta



Jens y Julian, el menor de sus tres hijos en la casa de la familia en Gröndal, Estocolmo.

pensión recibimos cuando nos jubilamos.

La desigualdad afecta las relaciones en la familia cuando las mujeres se ven obligadas a soportar una carga más pesada, y esto a su vez también afecta la salud de las mujeres.

– Podemos ver que las mujeres tienen tan buena salud como los hombres hasta que llega el primer hijo, pero desde que nace el bebe se duplican las licencias por enfermedad para las mujeres. Esto durará al menos durante los primeros 18 años, es decir, todo el tiempo en que el niño(a) siga siendo menor de edad bajo el cuidado de sus padres.

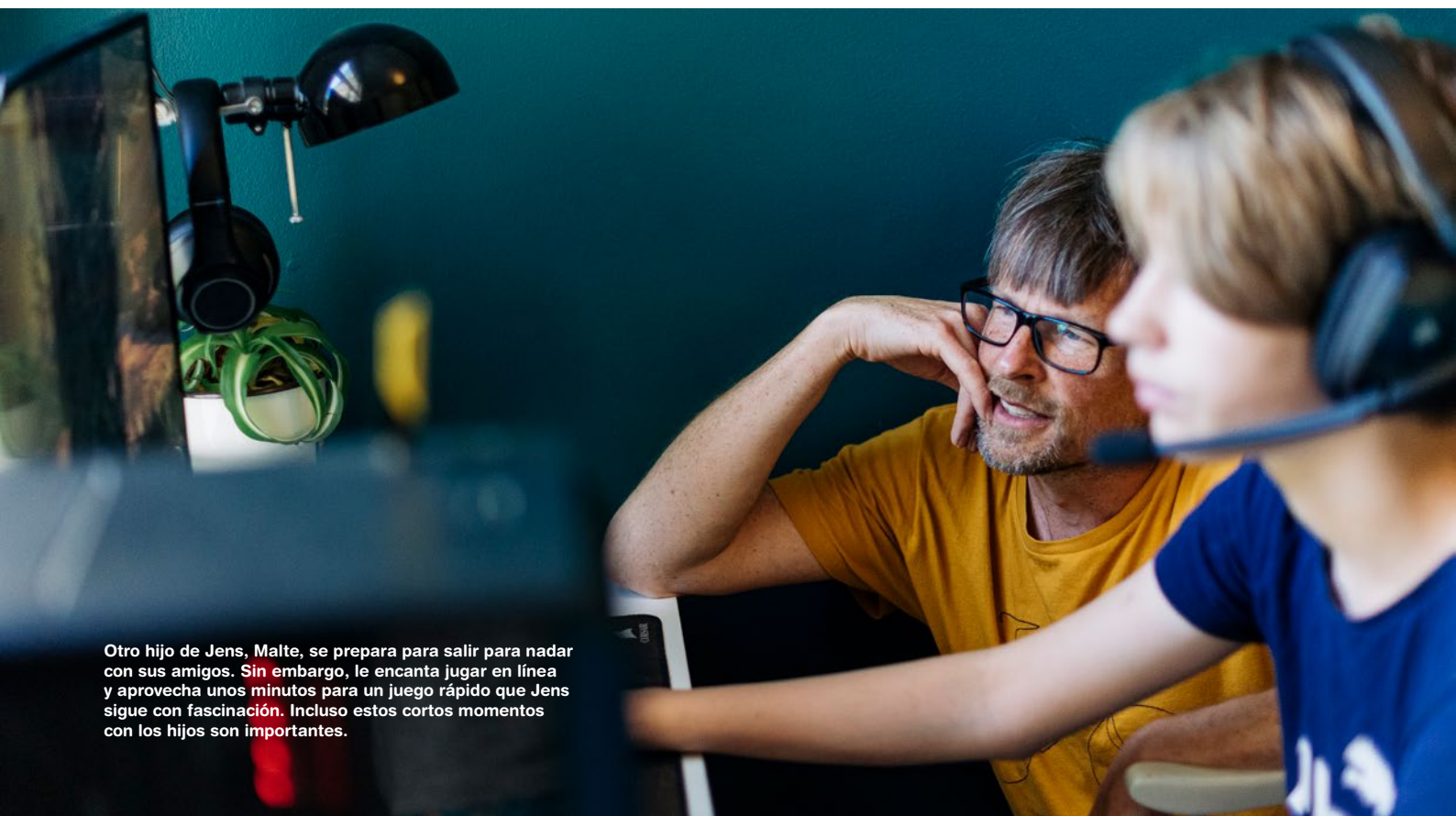
Por cada mes que un hombre toma licencia por paternidad, los ingresos futuros de la mujer aumentan en un siete por ciento.

– En todas estas áreas; salario, salud y pensiones, la mayor o menor desigualdad es esencial. Hoy sabemos que la mitad de todas las mujeres tienen una pensión que está por debajo del umbral de pobreza de la UE. Por eso nuestro trabajo es tan importante!

## Parte de un trabajo mayor

La igualdad de crianza de los hijos(as) es claramente una parte importante de la promoción de una sociedad más igualitaria. Pero cada grupo de papás por sí solo no conduce directamente a esto; - Cada uno de los grupos es más bien una pieza del rompecabezas en una obra más grande, señala Jens Karberg.

– Los grupos de papás me ayudan a concentrarme en mi propia experiencia de crianza de mis hijos. ¿Qué es difícil?, ¿qué es divertido?, ¿cómo me ocupo de las cosas difíciles? Me siento fortalecido cuando puedo hablar con otros padres sobre las cosas que puedo manejar y las que no puedo manejar. •



Otro hijo de Jens, Malte, se prepara para salir para nadar con sus amigos. Sin embargo, le encanta jugar en línea y aprovecha unos minutos para un juego rápido que Jens sigue con fascinación. Incluso estos cortos momentos con los hijos son importantes.

# La capacitación obtiene alta calificación gracias a los líderes

Los grupos de papás organizados por la organización MÄN obtienen de los mismos padres participantes, una calificación media de 4,7 de 5 en evaluaciones escritas. Casi todos los participantes otorgan al grupo la calificación más alta o la segunda más alta. Las evaluaciones también muestran que los participantes creen que los grupos contribuyeron al cambio. Más de la mitad se sienten como un papá más presente y tantos como 3/4 de los encuestados afirma conversar más con su pareja.

En los grupos, el enfoque está en la conversación. Los participantes consideran que el contenido planteado en los grupos y que las conversaciones son importantes. Los padres se sienten cómodos

compartiendo su propia experiencia y escuchando a los demás. Esto muestra que el método de conversación de MÄN, que llamamos “La Habitación Pequeña”, es una herramienta eficaz para profundizar las conversaciones.

Los líderes son importantes – se requiere que sean capaces de hacer frente al papel de facilitar principalmente la conversación, en lugar de actuar como un experto. Al mismo tiempo, los líderes deben tener muy arraigados los valores de igualdad de género y feminismo de MÄN. En la organización hemos logrado capacitar a más líderes en los últimos años, y al mismo tiempo mantener la calidad de esta capacitación la cual obtiene una gran aprobación; 4.6 de 5 posibles es la calificación general para la formación de líderes de grupo de papás.

## ¿QUÉ ES UN GRUPO DE PAPÁS?

- En un grupo de papás, se reúnen alrededor de 5-10 participantes cuatro a cinco veces con un líder. Estas reuniones son hoy en día tanto presenciales como no presenciales (digitales).
- Cada reunión se centra en un tema para conversar; hablamos sobre nuestro papel como padre, la relación con los hijos y con la pareja, y cómo asumimos la vida como papás tomando en cuenta todos los ámbitos.
- Los temas se eligen en base tanto a la investigación como a las experiencias previas en los grupos de papás de MÄN, y se relacionan con temas que son importantes e interesantes para que los padres dialoguen.
- Los temas propuestos son importantes. Pero las reuniones están abiertas y la conversación y las propias experiencias de los papás están en el foco.
- El papel del líder de la conversación es principalmente distribuir la palabra y hacer avanzar la conversación.

### Impulsar la conversación y adquirir práctica para desarrollarla

Es importante que la conversación iniciada en los grupos de papás continúe después de que la sesión del grupo

haya terminado. Como parte de eso, los participantes tienen tareas para desarrollar entre las reuniones. Por ejemplo, podría tratarse de analizar junto con su propia pareja o con otro papá cómo se comparte la responsabilidad de los niños y el hogar, y cómo se pueden hacer de manera diferente. Durante la reunión final, los líderes también apoyan a los participantes para que continúen reuniéndose sin su presencia.

### La Habitación Pequeña

La Habitación Pequeña es un método que la organización MÄN usa tanto en grupos de papás como en otros grupos de conversación. El método profundiza la conversación y crea contextos seguros para compartir experiencias y sentimientos difíciles.

El método se basa en algunos principios simples:

- Comience desde usted mismo y sus propias experiencias
- Escuchar activamente sin comentar las historias de otras personas
- Distribuya por igual el tiempo del habla entre los asistentes a la reunión
- No compartas las experiencias de otras personas fuera del grupo

250

... APROXIMADAMENTE TANTOS PADRES HAN PARTICIPADO EN GRUPOS DE PAPÁS ENTRE ENERO DE 2018 Y JUNIO DE 2020.

8

CAPACITACIONES DE LIDERAZGO DE GRUPOS DE PAPÁS SE HA REALIZADO ENTRE LOS AÑOS 2018 Y 2020, DE LOS CUALES UNO TOTALMENTE DIGITAL.

40

TANTOS GRUPOS DE PAPÁS HAN SIDO IMPLEMENTADOS POR LÍDERES VOLUNTARIOS ENTRE LOS AÑOS 2018 Y 2020.

86

... PERSONAS, 78 HOMBRES Y 8 MUJERES, DE TODA SUECIA, HAN PARTICIPADO EN LA CAPACITACIÓN DE LIDERAZGO DE GRUPOS DE PAPÁS. DE ESTAS HAN SIDO 53 PERSONAS VOLUNTARIAS, OTRAS ESTÁN EMPLEADAS POR MUNICIPIOS.

PADRES QUE HAN PARTICIPADO EN UN GRUPO DE PAPÁS DAN UNA CALIFICACIÓN MEDIA DE 4.6 EN UNA ESCALA ENTRE 1 AL 5.





# Nuestros líderes de grupos de papás están por todo el país

Antes de que comenzara el proyecto de la UE “El ciclo de vida”, teníamos unos pocos grupos de papás abiertos en Suecia, y muy pocos de estos grupos se habían organizado bajo la autoridad de los municipios. Gracias al proyecto de la UE “El ciclo de vida”, hemos podido ampliar las actividades de de los grupos de papás. En 2018 tuvimos un solo grupo pero hoy, dos años después, tenemos 70 líderes de grupos de papás en todo el país. Hemos construido una base para un trabajo en mayor escala organizando estos grupos. Además, hemos iniciado la capacitación digital de líderes y sesiones no presenciales de estos grupos debido a la pandemia del COVID19. Esto significa que ahora podemos llegar a los papás de toda Suecia, lo cual es completamente nuevo en el trabajo de grupo de papás.







”Quiero ser mejor  
para mi hija”

Ser papá puede ser exigente, pero es una inversión para toda la vida. Todo el tiempo que inviertes te es devuelto.



Shahab Ahmadian es capacitador de la organización MÃN y padre de su hija Nilah, de cuatro años. Entre otras cosas, trabaja para incluir más hombres y más perspectivas sobre los temas que MÃN está manejando. A menudo utiliza la paternidad como entrada para iniciar conversaciones con otros hombres.

– De otra manera, estas conversaciones suelen ser difíciles de lograr entre hombres. La frase “hablemos de nuestros sentimientos” es un asunto que puede asustar a los hombres. Pero hay un resquicio cuando se inicia hablando de los niños. El tema de los hijos funciona como una entrada a temas en los que nos sentimos más vulnerables.

Shahab se convirtió en padre hace cuatro años. Cree que ha sido importante trabajar en un ambiente laboral como MÃN.

– Ha significado algo importante para mí trabajar en un lugar donde la norma no es que puedas cagarte en tu responsabilidad con tus hijos. Es tan fácil para nosotros, los hombres, largarnos. Puedo ausentarme de mi responsabilidad sin que la sociedad me considere un imbécil, puedo mudarme a Sudamérica y quedarme allá 10-20 años. Para nosotros siempre algún lugar está disponible.

#### Ambiente que fortalece

Shahab se siente fortalecido al estar en un ambiente donde se valora la crianza de los niños(as), y donde se espera que los hombres asuman su responsabilidad y estén presentes para sus hijos (as). Al mismo tiempo, subraya, existe el riesgo de que se pinte una imagen glorificadora de ser papá.

– Es aceptado si opinas que es difícil ser papá.

No siento que tenga que pintar la imagen de que todos debemos ser perfectos en la crianza de nuestros hijos(as). Soy muy malo en algunas cosas de la crianza y soy honesto al reconocerlo. Y claro que a veces odio no ser mejor.

Shahab cree que se puede mencionar la parte dura de la crianza y al mismo tiempo destacar que siempre vale la pena - y que la solución es comprometerse más con los niños y las niñas, no menos.

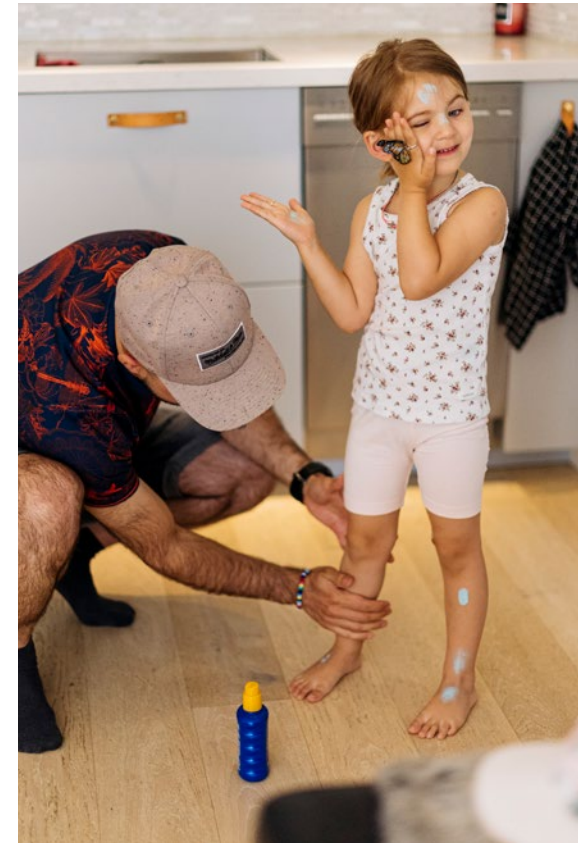
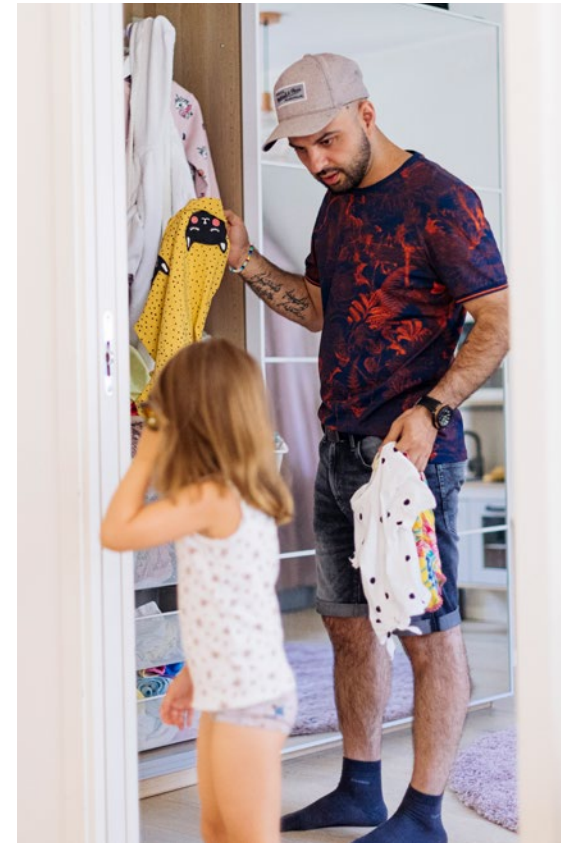
– Todo el desgaste del trabajo duro con el bebé nos devuelve algo. Siempre digo que recuperas todo, “más IVA”. Cuando salgo con mi hija, pasan cosas más divertidas. Todo está conectado. Tratar de ser un buen papá puede que te exija afrontar conflictos, pero también consigues una pequeña persona en tu vida que te ama por lo que eres, no le importa cómo me veo, con qué trabajo o si tengo mucho dinero; es amor verdadero.

#### Mirarse a sí mismo a través del niño

La paternidad abre una ventana para el autoexamen en muchos hombres. Shahab lo expresa como que uno obtiene la capacidad de verse a sí mismo a través de los ojos de su hijo/ su hija.

– Uno piensa; ¿cómo me ve este niño? Antes de tener un bebé, se piensa más como: en algún momento voy a asumir la responsabilidad de papá. Voy a dejar de mirar porno, voy a comer alimentos sanos, voy a ser una mejor persona en diferentes contextos. Pero cuando me convertí en padre, se convirtió en un aquí y ahora: ¿Quién quiero ser ahora mismo para mi hija? Eso puede actuar como una gran fuerza motivadora, quieres mejorar. Aquí creo que tenemos una ventana importante. •

Shahab y su hija Nilah son buenos para relajarse. Juntos preparan un picnic al sol, con todo, desde lavarse las manos, decidir los ingredientes para los sándwiches, hasta elegir el atuendo adecuado y ponerse el protector solar.





# Prometedores estudios sobre los grupos de papás de MÄN

**Menos soledad y mejores relaciónen con parejas e hijos. Estos son dos aspectos que mencionan los participantes en los nuevos estudios sobre los grupos de papás de la organización MÄN.**

En 2020, se publicaron dos estudios de investigación, ambos sobre los grupos de papás auspiciados por MÄN. Un estudio destaca, entre otras cosas, que estos grupos ofrecen la oportunidad de crear redes sociales, y que las conversaciones en los grupos también se abren a cuestiones desafiantes como las dificultades en la relación de pareja y la igualdad de género en la crianza de los hijos(as). El estudio también mostró que el papel del líder de la conversación es crucial para lograr discusiones abiertas en un grupo de papás.

Otro equipo de investigación ha publicado un estudio cuantitativo sobre la percepción de los papás participantes y sobre su experiencia en los grupos de papás. El estudio mostró que los participantes sentían que su relación con su pareja y con sus hijos(as) había mejorado con su asistencia a las sesiones del grupo. Los participantes también sintieron una mayor confianza en sí mismos como padres, y que el ejercicio de su paternidad se había vuelto más igualitaria. El estudio también mostró que el sentimiento de soledad disminuyó en muchos de los papás.

Sin embargo, los hombres con síntomas depresivos estaban menos satisfechos con los grupos de papás. Las conclusiones del estudio son que estos padres pueden necesitar diferentes tipos de apoyo

durante la transición a un ejercicio pleno de su paternidad. Ambos estudios señalan que la investigación sobre los grupo de papás es relativamente nueva e insuficiente y que, por lo tanto, es importante que se realice más investigación.

Jens Karberg, director de proyecto de “El ciclo de vida”, dice que es interesante ver que los hombres que llegan a los grupos de papás parecen ser aquellos que se sienten un poco mal.

– Es un conocimiento que es muy importante tomar en cuenta para nuestro trabajo. El estudio también mostró que los padres que se sentían un poco peor respecto a su experiencia paternal apreciaban a los grupos un poco menos. Las conclusiones sobre esta situación no están claras, pero la observación es importante y podría deberse al hecho de que aquellos que se sienten peor tienen menos capacidad para participar en las conversaciones.

El organización MÄN ahora está discutiendo si es necesario hacer cambios en el material para adaptar el método de conversación en los grupos de hombres, con el fin de mejorar la participación de aquellos que se sienten mal.

– Hoy, por ejemplo, estamos ante la posibilidad de trabajar con padres que están en periodo de separación de su pareja, y nos queda muy claro que este es un área en la que debemos trabajar.

## Participantes de nuestros grupos de papás sobre sus experiencias:

”

El grupo de papás me ha hecho pensar en varios aspectos de mi participación en la crianza, en parte cómo es ahora y en parte cómo me gustaría que sea en el futuro.

”

Pienso más activamente en que la paternidad sea igualitaria, no sólo en lo práctico, sino también en lo emocional.

”

He adquirido un mayor entendimiento de que muchos padres enfrentan las mismas dificultades que yo.

”

He reflexionado más sobre mi papel como padre, y he abierto otro diálogo con mi pareja sobre nuestra paternidad compartida.

”

He sido capaz de elevar mi nivel de reflexión y he pensado desde nuevas perspectivas en lo que yo mismo estuve meditado sobre mi papel de padre, junto con otros padres.

”

El grupo de papás me ha dado diferentes perspectivas sobre cómo puedo ver la paternidad en las que no había reflexionado nunca antes.



El estudio cualitativo fue realizado por Mia Barimani, Anita Berlin, Karin F. Frykedal, Michael Rosander y Lena Törnkvist, y el cuantitativo por Michael Wells, Birgitta Kerstis y Ewa Andersson.





# “Ser padre es una experiencia global”

**Anders Johnsson es padre de dos hijas y hasta ahora ha dirigido tres grupos de papás organizados por MÄN. Durante el otoño de 2019 y la primavera de 2020, participó en el proyecto piloto, en colaboración con el preescolar abierto en el distrito Enskede-Årsta-Vantör y Familjens hus (La Casa de Familia) en Högdalen, cuyo objetivo era involucrar a papás nacidos en el extranjero.**

**E**l primer grupo de papás liderado por Anders estaba formado por siete participantes de los cinco continentes, varias religiones diferentes, y con hijos y hijas de entre 2 semanas y 29 años. Uno de los participantes tenía un solo hijo, otro tenía nueve hijos.

– A pesar de nuestros diferentes orígenes y situaciones de vida, se sentía tan obvio ser parte de un mismo grupo porque teníamos algo en común: todos éramos padres. También sentí que el deseo de ser un papá responsable en el país al que has huido o al que te has mudado es muy fuerte.

Aunque Anders piensa que la mayoría de las cosas fueron fáciles y enriquecedoras acerca de dirigir este grupo de papás, reconoce también que hubo desafíos en su rol de coordinador del grupo.

– Lo que resultó un poco difícil al principio era que yo tenía dos funciones en el grupo: yo era en parte el líder, y al mismo tiempo fui el único padre del grupo nacido en Suecia y de alguna manera me volví un representante de la sociedad sueca. Pero aparte de eso, fue muy divertido e inspirador dirigir

este grupo de papás. Especialmente en los momentos de La Habitación Pequeña cuando todos pueden hablar uno por uno, sin ser interrumpidos. Allí entras en una especie de ambiente seguro donde no tienes que prepararte antes de hablar.

– Se crea una atmósfera muy amorosa e íntima en el grupo, dice Anders.

Siente que el grupo de papás ha sido un lugar importante para los participantes, y después de casi todas las reuniones, algunos padres se han quedado.

– Creo que se trata de cómo juntos creamos un ambiente cálido y amoroso en el que quieres quedarte. En los tres grupos de papás que lideré pude observar a varios participantes que tuvieron la experiencia de descubrimiento de algo nuevo y sin embargo muy conocido, y quizás algunos se atrevieron a contar más y con más libertad de lo que se hubieran imaginado. También queda claro cuánto nos reconocemos en las historias de los demás papás a pesar de diferentes edades, antecedentes y experiencias de vida, y que podemos aprender escuchándonos unos a otros. •



**“Antes de unirme al  
grupo de papás me sentía  
un poco olvidado como padre”**

Félix Pecarski tiene 31 años y es padre de una hija de dos años llamada Karla. En 2019 participó en un grupo de papás que formó parte del proyecto piloto de MÅN en colaboración con el preescolar abierto del distrito Enskede-Årsta-Vantör y Familjens hus (La Casa de Familia) en Högdalen.







Me encantaría ser un papá de tiempo completo en casa si hubiera sido posible, dice Félix Pecarski, que estuvo de permiso de paternidad durante ocho meses con su hija Karla.

**F**élix Pecarski se enteró de la convocatoria al grupo de papás a través de una nota en el preescolar abierto, y después de hablar con su pareja, decidió inscribirse.

– Fue una experiencia completamente nueva conocer a otros papás y hablar de temas como la paternidad, las relaciones de pareja, la igualdad de género y la crianza de los hijos, dice Félix.

– Como nunca había participado en algo parecido antes, realmente no sabía qué esperar. Pero fue una experiencia muy interesante poder hablar con otros padres de diferentes orígenes. Obtuve muchas ideas nuevas sobre el papel de papá durante nuestras reuniones porque todos teníamos perspectivas y experiencias tan diferentes.

Félix también describe cómo su participación en el grupo de papás le ha afectado como hombre, pareja y padre.

– ¡He ganado más confianza y me siento más confiado en mi papel como padre. Antes de unirme al grupo de papás, me sentía un poco olvidado como padre. Mi esposa fue invitada a varios grupos de maternidad y diálogos de apoyo, pero nadie me convocaba como papá. Por lo tanto, fue muy agradable conocer a otros papás y también llegar a hablar sobre el papel masculino y cómo dividir las tareas domésticas en casa.

Le parece interesante escuchar cómo los otros papás habían optado por distribuir el trabajo doméstico y el cuidado de niños con las madres de sus hijos.

– Las discusiones me fortalecieron en las decisiones que mi esposa y yo hemos tomado como pareja, de no tener roles de género tan tradicionales.

Nosotros estamos contentos con esas decisiones, pero ese no fue el caso para todos los participantes en el grupo. Estuvo bueno, que a pesar de las diferencias pudiéramos escucharnos y respetar las decisiones del otro. •





# ”Liderar un grupo de papás me ha ayudado a convertirme en un mejor padre”

– Lo que hace que sea fácil dirigir grupos de papás es toda la energía que recibes de los participantes. No importa lo cansado que haya estado antes de una reunión, siempre vuelvo después a mi casa con el cuerpo lleno de energía, dice Robert Sihvonen de Hallstahammar, que es uno de los líderes voluntarios de grupo de papás de la organización MÄN.

**R**obert Bhatt, de la ciudad de Umeå, y Robert Sihvonen, del municipio de Hallstahammar, han asistido a la capacitación de líderes voluntarios de grupos de papás organizada por MÄN 2018. Desde entonces han coordinado varios grupos de padres, y describen la tarea de dirigir un grupo como desafiante y satisfactoria al mismo tiempo.

– Los mismos métodos que usamos crean un fuerte sentido de pertenencia.

Muchos padres confiesan que han contado cosas personales en las reuniones del grupo de papás que nunca antes se habían atrevido a hablar con nadie más. Lo que a veces resulta un poco difícil es involucrar a todos por igual en las conversaciones del grupo, dice Robert Sihvonen, quien se capacitó como líder de Grupos de papás en 2018 y dirigió dos Grupos en 2019.

Robert Bhatt, que también asistió a la formación de liderazgo de grupo de papás en 2018, y hasta ahora ha sido líder de dos grupos, dice que experimentó una gran diferencia entre el primer y el segundo grupo.

– En el primer grupo de papás que lideré éramos ocho personas. Como era la primera vez y todo era nuevo, me apegué más estrictamente a lo que indicaba el material pedagógico preparado por MÄN. Me concentré más en completar el temario previsto y menos en detenerme y explorar lo que

surgía espontáneamente. En el segundo grupo que lideré pude aprovechar lo que había aprendido de mi primera experiencia. Como conocía mejor el material y la metodología, entonces pude ser más flexible e improvisar más que con el primer grupo, cuenta Robert Bhatt.

Destaca el método La Habitación Pequeña como la herramienta más importante y más eficaz para trabajar con los grupos de papás.

– El método La Habitación Pequeña es deslumbrante. Los participantes entienden rápidamente por qué es tan bueno e importante, y cómo ayuda a crear unión y confianza en el grupo. Pero a veces a algunas personas les puede resultar un poco rígido apegarse a las reglas fijas en de La Habitación Pequeña, es decir; no comentar, interrumpir o empezar a hacer preguntas suplementarias a la persona que está hablando. En mi segundo grupo tuvimos un poco de dificultad para aplicar el método al principio, pero después de unos pocos giros la gente entendió lo valioso que es el tiempo de cada uno en La Habitación Pequeña.

## La Habitación Pequeña crea comunidad

Robert Sihvonen también piensa que La Habitación Pequeña ha sido uno de los mejores y más importantes elementos metodológicos de los grupos de papás.

– La metodología La Habitación Pequeña es absolutamente excelente, y está incluida en muchas







El líder de grupos de papás, Robert Sihvonen con sus hijas Ebba y Linnea.

de las diversas actividades de la organización MÄN, no sólo en los grupos de papás. Proporciona muy buenas condiciones para acercarse el uno al otro y crear comunidad. He sentido una tremenda afinidad con el grupo al punto que, a pesar de que he tenido el papel de líder, también he compartido mis experiencias al igual que los otros participantes, cuenta Robert Sihvonen.

Sin embargo, es un hecho que no todo el mundo tiene la misma facilidad para abrirse y hablar de experiencias personales. Esto es algo que Robert Sihvonen experimentó en uno de sus grupos. Este problema es una de las pocas cosas que ha experimentado como difícil en su papel de líder de grupo de papás.

– Todos somos diferentes y a veces puede ser un desafío mantener un grupo unido por esa misma razón. Un ejemplo de esto fue cuando uno de los participantes en mis grupos repetidamente no quiso compartir sus experiencias porque para él eran temas demasiado sensible. Pero la idea es que todos compartan lo suyo para que todos lleguemos a estar abiertos y vulnerables en la reunión. Al mismo tiempo, entiendo que esa tarea puede ser difícil porque, como hombres, no hemos practicado tanto

mostrarnos vulnerables y hablar de sentimientos difíciles o dolorosos.

Robert Bhatt también hace hincapié en lo importante que es atreverse a compartir sus experiencias en el grupo de papás.

– Mucho depende de que se logre un ambiente donde todos comparten sus experiencias. Cuando otros comparten, me siento muy motivado a pensar más y reflexionar sobre mis propios comportamientos como papá y como pareja. Entonces resulta más fácil detectar cuando uno está a punto de repetir un comportamiento del que justamente hablamos en el grupo y con el que no queremos continuar. Por ejemplo levantar la voz o usar fuerza física para hacer que los hijos o las hijas cumplan algo a tiempo - solamente porque uno está estresado. Liderar un grupo de papás me ha ayudado a convertirme en un mejor padre.

#### Relaciones y sexo – temas que involucran

En una de las reuniones en el grupo de papás se habla del tema del sexo y la convivencia. Estos han sido temas con el que los participantes se han sentido involucrados y que ha contribuido a una discusión en profundidad, dice Robert Bhatt.

”

**El método La Habitación Pequeña es deslumbrante. Los participantes entienden rápidamente por qué es tan bueno e importante, y cómo ayuda a crear unión y confianza en el grupo.**

— Robert Bhatt

– El sexo y la convivencia son temas sobre los que a menudo se tienen muchos pensamientos y sentimientos, pero es posible que no sepas hablar realmente sobre ellos. En los grupos de papás, hablamos de lo que sucede cuando tú como hombre quieres tener más sexo que tu pareja. No la quieres exigir, porque sabes que no puedes exigir sexo. Pero al mismo tiempo la situación te genera frustración, y tal vez termines evitando abordar el tema porque se vuelve demasiado complicado. Se necesita una oportunidad para poder desatar estos nudos, y creo que las reuniones con el grupo de padres podrían ser una gran oportunidad para abrirse con otros hombres y volver a tocar el tema.

El hecho de que los grupos de papás pueden servir como apoyo y a veces ser el único lugar donde los participantes se atreven a abrirse y hablar sobre cómo cada uno de ellos se sienten en el papel de padres, es algo que afirman tanto Robert Sihvonen como Robert Bhatt.

Robert Sihvonen recuerda en particular un acontecimiento que lo conmocionó fuertemente.


– Uno de los padres contó una vez que su hijo tenía problemas auditivos y que necesitaría cirugía en el oído. Se le notó que le era difícil contar esto, y que realmente no había terminado de procesar ese problema que lo afectaba mucho. Entonces se sintió en la sala que había un apoyo colectivo y emocional de todos hacia él, se notaba una presencia colectiva y un interés genuino. Esa es la belleza de los grupos de papá, que escuchas y estás ahí para los demás, aunque apenas nos conocemos al principio.

– Ahora que no he dirigido grupos de papá en mucho tiempo, lo extraño. Me gustaría empezar un nuevo grupo pronto. Después de cada reunión me he sentido desbordante de amor y gratitud hasta las lágrimas. Casi todos los participantes quieren seguir reuniéndose después de la última sesión de su grupo de papás, yo veo eso como una señal de que estas reuniones son realmente importantes y necesarias, dice Robert Sihvonen. •



Robert Bhatt es padre de dos hijos y vive en la ciudad de Umeå. Ha dirigido dos grupos de papás y le gustaría liderar más grupos en el futuro.



A man with a beard and short dark hair, wearing a teal and grey jacket over a dark blue t-shirt, is smiling at the camera. He is standing outdoors in a grassy area with trees in the background. In the foreground, the blurred faces of two children are visible, one on the left and one on the right, looking towards the man.

**“La idea de cuidar  
a alguien te afecta  
de cierta manera”**

Luis Lineo ha capacitado a líderes de grupos de papás en el proyecto “El ciclo de vida”. Tiene un largo compromiso con la organización MÄN, y piensa que trabajar con grupos de papás le ha dado herramientas importantes para la crianza de sus propios hijos.





Luis Lineo prepara una caja de picnic, saca las bicicletas del garaje, y recorre con sus dos hijos el camino hasta el campo donde el equipo de baloncesto de su hija Nour jugará su partido final de la temporada. Mientras Nour pasa el rato con sus amigos del baloncesto, Luis juega al fútbol con su hijo Ilya. Luego se juntan todos para asar las salchichas.

Luis es un padre de un suburbio de Estocolmo que está presente para sus hijos. Él está involucrado en temas de género y ha sido miembro de MÄN durante muchos años. El feminismo, sin embargo, no siempre ha tenido un lugar obvio en su vida. Al igual que muchos otros padres, ha pasado por muchas experiencias personales difíciles en las que pensaba mucho cuando él mismo estaba por convertirse en padre.

– Crecí en Ucrania con una madre soltera. Hubo mucha violencia en mi entorno y en mi vida. Crecí con nalgadas y cosas así. Había miedos en mí antes de convertirme en padre, cuando pensaba; ¡mierda!, ¿puede pasar que, de alguna forma, yo termine reproduciendo estas cosas que viví de niño?

Hoy, Luis Lineo trabaja en la organización MÄN. Durante el proyecto “El ciclo de vida” ha trabajado con la formación de líderes de grupos de papás y visitas de estudio en la UE. Cree que los grupos de papás le dieron muchas herramientas importantes, y desearía que él mismo hubiera podido participar de un grupo de papás ya desde el nacimiento de su primera hija.

– Por mi parte, me ayudó a mí mismo a conocer y obtener herramientas para pensar y hacer las cosas mejor en los momentos en que la crianza se pone difícil.

Durante el proyecto, Luis ha organizado dos cursos para líderes de grupos de papá, uno físico y otro digital. El piensa ahora que el resultado ha sido inesperadamente bueno, incluso con el formato digital. El enfoque de los cursos ha sido principalmente conseguir que los nuevos líderes sean buenos escuchando y promoviendo las conversaciones.

– No se trata principalmente de tener las respuestas específicas, sino de hacer que otros hablen. Esa es la clave de la capacitación; que los líderes aprendan a promover la autoreflexión y la conversación de cada uno con los demás del grupo de papás.

En la capacitación, los líderes también pueden revisar cómo se estructuran las reuniones del grupo de papás según se desarrollen las conversaciones en torno a los temas. Por ejemplo, la nueva vida como padre, a relación con el hijo(a), cómo se entiende la labor de un padre en la crianza, y cómo conseguir el equilibrio entre el trabajo y el ocio.

– Queremos que los participantes reflexionen sobre su propio papel, tanto como líderes y como padres. Que se entrenen en cómo pueden animar a que hablen los padres en los grupos a través de hacer preguntas abiertas, por ejemplo; ¿Los papás no conversan sobre estos temas?, ¿Comparten experiencias y sentimientos con otros papás?

– Yo pienso así: Hay normas sociales en torno al género. No es considerada una prioridad ser una persona cariñosa y atenta, pero lo tenemos dentro de nosotros y con los grupos de papá despertamos lo positivo aún más. Los participantes logran entrar más en el papel del cuidador, y eso te toca, te mueve. Cambias el enfoque de ser sensato y actuar de acuerdo a lo que nos oriente la cabeza, a estar más presente emocionalmente. Colocarse en el aquí y ahora y tomar la perspectiva del niño

Luis cree que ha sido genial ver cuántos denominadores comunes los padres encuentran en los otros padres del grupo.

– Lo común es que despertamos la idea del cuidado. Incluso si tu no es un padre hoy en día pero planea serlo, aun entonces tiene la oportunidad de verse como cuidador. Es muy fuerte. Es una de las cosas más importantes que hacemos con los grupos de papás: levantar la autoestima y la confianza en sí mismos como hombres cariñosos. •

El equipo de baloncesto de Nour está en el partido final de la temporada, y Nour y Luis aprovechan la oportunidad para jugar en el descanso entre la parrilla de salchichas y el juego de pentatlón.







# La licencia de paternidad de Nisse Edwall no resultó como él se lo había imaginado

Con el apoyo de otros, podemos pasar más fácilmente por períodos difíciles en la paternidad. Entonces también será más fácil disfrutar de los momentos maravillosos y estar cerca de nuestros hijos durante la vida.

”

Paternidad. No estoy pensando en jardines de infantes abiertos o cajas de arena, manitas de bebé o alguien dando sus primeros pasos. Estoy pensando en una alfombra color carne molida y una puerta que se cierra. Cuando lo miro hacia atrás, creo que estuve deprimido por tener que tomar el permiso de paternidad. Me quedé atascado en un bucle donde todo se sentía como un proyecto demasiado difícil. Los días solo pasaban. Mi esposa Li fue a trabajar por la mañana y me quedé con pisos de cocina pegajosos, pañales cagados y océanos de tiempo que matar hasta que ella volviera a casa. Mientras otros papás parecían estar tan cómodos cuando estaban en casa con sus hijos y parecían estar a la altura de esa situación, yo sufría de angustia porque no sentía que todo fuera tan maravilloso como se suponía debería ser.





”

Para mi esposa en cambio, todo parecía ser tan fácil. Cuando estaba de baja por maternidad consiguió un lugar en un grupo de mamás y papás, donde pudo conocer a otros nuevos padres y tener una especie de conexión. Pero cuando me tocó tomar la licencia de paternidad nueve meses más tarde, el grupo ya estaba cerrado hace mucho tiempo y tuve que remitirme completamente a mí mismo. A menudo pienso en lo que habría sido si hubiera tenido la oportunidad de conocer a otros que pasaban por lo mismo que yo. Romper la soledad y poder hablar con un montón de otros papás que también lucharon con jornadas diarias llenas de pisos de cocina pegajosos, pañales cagados y pensamientos angustiantes sobre lo encantador todo debería ser. Entonces creo que podría haber disfrutado mucho más de ese corto período de mi vida cuando sólo fuimos mi hijo y yo.

↓  
Nisse Edwall ha asistido a la formación de líderes de grupo de papás y ha liderado un grupo de papás bajo el auspicio de la organización MÄN. También dirige el podcast Pappapodden junto con el autor Manne Forssberg, quien también es el líder de grupos de padre.



# ”Recomiendo a todos los papás que se unan a un grupo”

**Bubacary Conta es un papá de 60 años y tiene nueve hijos entre 6 y 21 años. Al igual que Félix Pecarski, participó en un grupo de papás que formó parte del proyecto piloto de MÄN en colaboración con el preescolar abierto en el distrito de Enskede-Årsta-Vantör y Familjens hus (La Casa de Familia) en Högdalen.**

**P**ara Bubacary Conta, el gran tesoro del grupo de papás era ser escuchado y aprender a escuchar a los demás.

– Me gustó mucho participar en el grupo, tenía curiosidad antes de cada reunión para escuchar las historias de los otros padres. Nosotros, los que estábamos participando allí, teníamos en común que no nacimos en Suecia - yo mismo vengo de Gambia. Teníamos diferentes edades, nuestros hijos también, y llegamos a conocernos escuchándonos con el método La Habitación Pequeña. Me gustó que pudieras hablar yendo al grano sin ser interrumpido, dice Bubacary.

El hecho de que los padres que participaron vinieran de muchos países y religiones diferentes es también algo que Bubacary Conta destaca como algo positivo.

– Fue muy i enriquecedor que tuviéramos antecedentes culturales tan diferentes. Algunos no querían hablar de la infancia, era casi tabú. Otros eran muy religiosos, y algunos otros eran ateos. Así que fue una mezcla muy interesante de personas.

Bubacary Conta piensa que la comunidad de grupo era un elemento importante, y que a través del líder del grupo de papás también obtuvo una mejor visión de los valores que existen en Suecia con respecto a la crianza y el papel de los padres.

– Escuchar a los demás y crear una comunidad grupal fue muy gratificante. También aprendí de Anders, el líder del grupo, sobre los valores suecos en torno a la paternidad y la crianza de los hijos. Recomendaría a todos los padres que se unieran

a un grupo de papás, y sería bueno que padres nacidos en Suecia y nacidos en el extranjero se mezclaran en los grupos. Creo que muchos de nosotros, los padres que hemos emigrado aquí, queremos aprender más sobre cómo funcionan la cultura y la sociedad sueca, cómo se ve aquí el papel de los padres, y cuales son los valores y opiniones que existen con respeto a la crianza de los hijos y las tareas domésticas en Suecia. Yo mismo me imagino convertirme algún día en un líder de grupo de papás, dice sonriendo. •

**Bubacary Conta cocina con su hija Fatoumanta, la segunda más joven de sus nueve hijos.**





# Lecciones aprendidas sobre los grupos de papás

Durante el proyecto nos hemos encontrado con algunas dificultades y oportunidades inesperadas. Estas son algunas de las lecciones aprendidas en el trabajo de ampliar las actividades de grupo de papás en el proyecto “El ciclo de vida”.

1

## Los grupos crean cambios

En las encuestas realizadas a los papás, vemos que los propios padres están experimentando un cambio positivo gracias a los grupos. Más de la mitad de los papás se sienten más presentes como padres. Tres cuartas partes dicen que hablan más con su pareja. 57 por ciento dicen que hablan más con otros papás sobre la crianza.

2

## Los que vienen se quedan...

La mayoría de los papás que vienen a la primera cita se quedan y piensan que es genial. Los participantes se sienten fortalecidos en su participación en la crianza y la satisfacción es alta entre aquellos que asisten a los grupos. Nuestras evaluaciones muestran que los grupos de papás han recibido un promedio de 4,7 sobre 5 en las calificaciones de los mismos participantes. Los líderes de grupos de papás recibieron la misma calificación alta.

3

## ... y quieren más.

El 83 por ciento de los participantes escriben, en las evaluaciones de 2020, que se han vuelto a encontrar o esperan reunirse de nuevo después de que se hayan completado las sesiones del grupo de papás. Esto es un incremento del 75 por ciento respecto del año anterior. Creemos que esto está relacionado con la pandemia. Creemos que la pandemia ocasionó que se encuentren mucho menos, pero que la necesidad y el deseo de volver a reunirse son mucho mayores.

4

## Se necesitan los recursos para llegar a los padres

Es difícil convencer a los papás para que lleguen a la primera cita. Los estudios muestran que a los hombres les resulta más difícil solicitar apoyo. Casi el 30 por ciento de los participantes lo hacen animados por sus parejas. Se ha vuelto más caro difundir información sobre los grupos a través del marketing digital, y los nuevos algoritmos significan que llegamos menos que antes. Por lo tanto, nosotros y nosotras en la organización MÃN tuvimos que identificar nuevos canales, como grupos locales en Facebook por ejemplo.

5

## El papel de los líderes es central

La conversación entre los participantes es la clave de los grupos. Esto requiere que los líderes puedan lograr cumplir el papel de promover la conversación en lugar de actuar como expertos. Al mismo tiempo, los líderes deben tener muy arraigados en sí mismos, los valores de igualdad de género y feminismo de MÃN.

6

## La Habitación Pequeña crea conversaciones seguras

Nuestras evaluaciones muestran que el método de conversación La Habitación Pequeña crea, en gran medida, los espacios seguros para las conversaciones que queremos lograr. Para la mayoría de las personas que se unen a estos grupos, esto satisface la necesidad de hablar sobre la crianza en ambientes en que se sienten cómodos. Muy pocos lo han hecho de esta manera antes.

7

## La pandemia nos exige pensar diferente

La pandemia ha significado dificultad para reunirse físicamente. La transición a las sesiones digitales llevó tiempo y recursos, pero también ha abierto oportunidades para que los padres de toda Suecia participen. También vemos un gran potencial para seguir formando a muchos líderes en todo el país, gracias a la educación digital.

8

## Alta satisfacción a pesar de los grupos más grandes

Gracias a los nuevos métodos para grupos más grandes y a la digitalización, hemos sido capaces de capacitar a más líderes de grupos de papás. A pesar de más participantes, la organización MÃN ha logrado mantener la calidad en contenido y resultado, y por eso la mayoría de los líderes participantes están satisfechos con la capacitación recibida. Los participantes de los grupos de papás también le otorgan a su grupo la calificación más alta o la segunda más alta.

”

Más de la mitad de los papás se sienten más presentes como padres. Tres cuartas partes dicen que hablan más con su pareja. 57 por ciento dicen que hablan más con otros papás sobre la crianza.



