



PARESS desde la familia Madres y padres de familia

# Relaciones saludables



Hola, queremos darte la bienvenida a esta plataforma en donde encontrarás una serie de temáticas fundamentadas en información científica, confiable y validada, encaminada a generar una educación integral en sexualidad, libre de prejuicios.

En este primer módulo, que hemos identificado como “Relaciones saludables”, hablaremos acerca de las muchas maneras en las que las y los adolescentes se relacionan con las personas que están cerca de ellos y ellas.

Como sabemos, las relaciones que establezcan las y los adolescentes son fundamentales para su sano desarrollo, ya sea en el ámbito familiar, con las amistades y eventualmente con las parejas que en algún momento decidan formar.

Revisaremos cómo importan las dinámicas familiares, así como la influencia de las familias en la enseñanza y reproducción de valores; también, hablaremos de la importancia que tiene el apoyo y aceptación de madres y padres en la vida de las hijas y los hijos; y de establecer canales de comunicación. Finalmente, haremos algunas reflexiones en torno a algunos modelos de crianza y su impacto en la vida de las hijas y los hijos.

También hablaremos de los vínculos afectivos como la amistad, el amor y el enamoramiento; revisaremos las diferencias en cada uno de estos conceptos y propondremos pautas que permitan vínculos saludables.

Hablaremos de aspectos como la inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto, así como de la resolución pacífica de conflictos para alcanzar un mayor bienestar.

# Índice

1. Las muchas maneras de ser familia p. 6

---

2. Amistad, amor y relaciones románticas p. 12

---

3. La inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto p. 18

---

4. La importancia de una crianza saludable p. 24



## Relaciones saludables

En este módulo hablaremos de las relaciones, principalmente de las marcadas por los vínculos afectivos, comenzaremos por la familia o, más bien, por las familias, para continuar con otras formas de relacionarnos, como la amistad, el enamoramiento y el amor.

Hacemos énfasis en las familias –y no en el genérico “familia”– porque, como veremos, existen muchas maneras de formar una familia, más allá de los esquemas tradicionales de padre, madre, hijas e hijos. También hablaremos de los roles que tradicionalmente se han asignado a los miembros de la familia y de una de las funciones de esta institución: la reproducción de los valores.

Con respecto a la amistad y a las relaciones de pareja, hablaremos de la importancia de las y los amigos en la adolescencia; estableceremos las principales diferencias entre amistad, enamoramiento, amor, atracción y deseo.

Especial relevancia daremos al tema de las relaciones entre madres y padres con sus hijas e hijos, y de los retos que entraña particularmente en momentos complejos como lo puede ser la adolescencia; destacaremos la relevancia de mantener abiertos los canales de comunicación y de la resolución pacífica de conflictos.

En este sentido, mencionaremos algunos de los elementos fundamentales para mantener buenas relaciones –ya sea al interior de las familias, en la amistad y en las relaciones de pareja, como la inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto–. Una atención especial merecerá el caso de las familias en donde las hijas o los hijos son parte de la diversidad sexual; insistiremos en la importancia de la aceptación y el cariño para estas y estos jóvenes en el ámbito familiar. También, buscaremos desmontar falacias en relación a los prejuicios que existen cuando las madres o los padres son parejas del mismo sexo.

Un apartado importante de este módulo será el de las crianzas; cuestionaremos los estereotipos de género, asociados tradicionalmente con las crianzas y daremos algunas pautas para una crianza saludable.

La violencia impacta más a las mujeres, niñas, personas indígenas, migrantes, adultas mayores, de la diversidad sexual y afrodescendientes, entre otras. En resumen, es un fenómeno que ha permanecido, sobrevive y se sostiene en un sistema de creencias, actitudes y conductas, individuales y colectivas, que la hacen parecer “normal” o “natural”, al hacer invisible su daño e impacto, al dar pie a que, en la convivencia cotidiana, sea válida, se ejerza y se reproduzca en el futuro.

Aprender a identificar la violencia, y reconocer que no es normal, que es errónea y que la podemos prevenir y eliminar, es fundamental para comenzar a generar cambios en el cuidado y en la crianza de las infancias y adolescencias. Les invitamos a explorar este tema de importancia para emprender otras formas de educar y guiar a nuestras hijas e hijos.

# Las muchas maneras de ser familia

---

## Las muchas maneras de ser familia

El ser humano es un ser sociable por naturaleza, requiere el contacto con las otras personas, no solo para satisfacer muchas de sus necesidades materiales, sino por el afecto y la protección que requiere.

Morales Gómez menciona que:

Se considera a la familia como la más antigua de las instituciones humanas y constituye un elemento clave para la comprensión y funcionamiento de la sociedad, es por ello que se habla de que la familia es la base de toda sociedad (Morales Gómez, 2015).

Para Macías, en cambio, la familia es:

Un grupo de adscripción natural de seres humanos, con o sin lazos de consanguinidad, de pertenencia primaria (al menos para uno) y convivencia, generalmente bajo el mismo techo, que comparten la escasez o abundancia de sus recursos de subsistencia y servicios y que, al menos en alguna etapa de su ciclo vital, incluye dos o más generaciones (Macías Avilés, 2007).

Es importante mencionar que si bien es cierto la llamada familia nuclear, formada por la madre, el padre y las hijas e hijos, es una de las más frecuentes, no es el único modelo de familia. Existen, por ejemplo:

Las familias monoparentales, en donde solamente existe un jefe o una jefa de familia. Es el caso de una madre o de un padre, que vive con sus hijas e hijos.

Las familias extendidas, en donde además de mamá, papá, hijas e hijos, hay otros miembros, como abuelas y abuelos, primos/as, tíos/as, etcétera.

Familia unipersonal, familia que consta de una persona. Algunas personas pueden ser su propia familia, ya sea por elección o por circunstancias ajenas a su decisión. Pueden vivir en este tipo de familia de manera prolonga o bien en alguna o algunas etapas de su vida.

Familia homoparental o lesboparental. Una familia conformada por una pareja de dos mujeres o dos hombres, con hijas y/o hijos.



Desgraciadamente, debido los prejuicios, muchas veces estas familias viven discriminación por parte de la sociedad. Sin embargo, distintas investigaciones señalan que el desarrollo saludable de una niña o de un niño es independiente a la orientación sexual de los padres o de las madres, al ser el cariño, los cuidados y las atenciones que se les brinden lo que favorece un sano desarrollo emocional (Healthy Children, 2015).

Familia sin hijos es una familia conformada por una pareja sin hijas o hijos. Entiéndase pareja, indistintamente del género de las personas que la conforma; es decir, puede ser una pareja homosexual, lesbiana o heterosexual.

Familia de pareja separada es una familia en la que la pareja deja de vivir junta, porque se han separado emocional o legalmente, según sea el tipo de unión que existía en la pareja o los términos de la separación.

Familia reensamblada o compuesta. Conformadas por dos personas adultas con matrimonios o relaciones con las que se vivió en pareja, anteriores a la que forman con una nueva pareja, con la que construyen una familia reensamblada o compuesta, en la que se integran las y los hijos de las relaciones previas y a veces también las y los hijos de la nueva pareja.

Es necesario respetar a todas las familias, ya que independientemente de la manera en que estén formadas, constituyen la base de nuestra convivencia. Cada una tiene sus propias características, sus formas exclusivas de convivencia y de construir los lazos que las unen. En suma, más que fijarnos en quiénes componen las familias, hay que poner el acento en los vínculos afectivos que las mantienen cohesionadas.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de los Hogares (ENH), llevada a cabo por el Inegi, el porcentaje de familias encabezadas por una mujer en 2017 era del 28.5%; es decir, un poco más de una de cada cuatro familias en México (Inegi, 2018).

En cuanto a las familias conformadas por dos papás o dos mamás, en el Censo de 2010, reportaba un total de casi 30 mil hogares con esta característica, de los casi 26 millones de familias reportadas en todo el país en ese entonces; es decir, poco más del 1% en México (Inegi, 2013).

### **Familias y roles de género**

Queda claro que no existe un único y exclusivo modelo de familia, ni uno es mejor que otro, sino que depende de muchos otros factores. Pero hay otro aspecto que es necesario revisar cuando hablamos de las familias; nos referimos a los roles de género que se viven al interior y ejercen una influencia importante en el desarrollo de las hijas y de los hijos.

Tradicionalmente, y de acuerdo con el modelo de familia nuclear, se ha asignado a la mujer –principalmente a la madre, pero también a las hijas– el rol de la crianza de las y los menores, el cuidado de las personas enfermas y la organización del hogar; mientras que el padre es quien se ocupa de obtener los recursos económicos y materiales para el sostén de la casa. Tanto el padre

de familia como los hijos varones son ajenos al cuidado del hogar y las labores del hogar. Frecuentemente en estas familias que siguen los roles tradicionales, se ven a las hermanas que llegan cansadas de la escuela a preparar la comida de los hermanos, aun y cuando estos no hagan nada.

El reparto de estas tareas ha generado desigualdades y una carga excesiva de trabajo para las mujeres que han de estar bajo la tutela de los hombres. Sobre todo, cuando ellas –la madre de familia o algunas de las hijas– tienen otras tareas como el trabajo fuera de casa o la asistencia a la escuela.

Sería oportuno que nos preguntáramos, ¿cuáles son las tareas que al interior de nuestra familia tenemos cada una de las personas que la componemos? Y preguntarnos, también, ¿a partir de qué criterios hemos asignado estas tareas y responsabilidades? Quizá nos demos cuenta que reproducimos los estereotipos de género tradicionales, que ponen en las mujeres la responsabilidad de las labores domésticas.

La consecuencia más grave de la asignación de la labor en el hogar, basada en esos estereotipos de género, es la inequidad, la discriminación y la violencia en sus variadas formas.

Afortunadamente, cada vez hay más familias en donde se cobra conciencia de la participación de todos los integrantes de la familia, y en la que se asignan tareas sin etiquetas de género, sino al tomar en cuenta las habilidades, las capacidades e incluso los intereses de cada miembro de la familia.

Asimismo, podemos ver, por ejemplo, familias en donde la madre trabaja fuera de casa y, en ocasiones, puede tener mayores ingresos que el esposo, situación que en otros tiempos –y todavía en algunos casos, lamentablemente– generaba un enorme malestar en el hombre que sentía que su masculinidad estaba en entredicho.

Una mayor flexibilidad en los roles de género, tradicionalmente asignados en las familias, además de favorecer mejores condiciones de convivencia, genera un importante aprendizaje para las hijas y los hijos, que en un futuro no repetirán esos patrones y que, en consecuencia, contarán con mejores herramientas para su desarrollo y para establecer relaciones de pareja más armónicas.

La mejor manera de enseñar a nuestras hijas e hijos las ventajas de cambiar y dejar de seguir los estereotipos de género, es con el ejemplo. Si en la familia, tanto el padre como la madre se involucran en el cuidado de las hijas y los hijos, así como de realizar equitativamente las tareas del hogar, además de reconocer los aportes de ambas partes para proveer de los bienes necesarios en el hogar, promovemos la igualdad y les damos lecciones importantes.



## Valores y familias

Una de las funciones principales de las familias es la adquisición y apropiación de valores. Algunas y algunos especialistas han definido los valores como “aquellos que establecen y regulan las acciones de las personas, sobrepasan cualquier barrera cultural y su finalidad es que las virtudes del ser humano se destaquen por generar el bienestar general e individual” (Significados, 2020).

Los valores que se transmitan al interior de las familias estarán determinados por el sistema de creencias de mamá y papá, pero principalmente por lo que las y los hijos, desde su infancia, vean reflejados en el comportamiento de sus madres y padres.

En este sentido, sería importante que como madres y padres nos preguntáramos ¿cuáles son los valores que aprendimos en nuestras familias de origen? Y ¿esos son los valores que queremos que aprendan nuestras hijas e hijos?

A partir de estas reflexiones, identificamos cuáles son los valores que expresamos al interior de nuestras familias. Los valores aprendidos en la infancia y adolescencia influirán en la toma de decisiones en su vida futura.

Recordemos que la familia es un espacio propicio para la formación de la habilidad de relacionarse con otros, de brindar protección y afecto, de establecer vínculos basados en la solidaridad, el respeto y la justicia. En el día a día se inculcan los valores, por medio del respeto a las decisiones de cada uno de los integrantes de la familia; y de la comunicación clara, respetuosa y asertiva que refuerza los vínculos.

## Salud y enfermedad, temas de las familias

Otro de los valores que habrá que inculcar en las familias es la empatía y la solidaridad, aspectos que serán determinantes cuando, como estructura familiar, se tenga que enfrentar la enfermedad de uno o más de sus integrantes. Justamente en la familia donde las personas encuentran el apoyo y la atención necesarios al presentarse una enfermedad, ya sea temporal o crónica.

Ninguna familia está exenta de que alguna o alguno de sus integrantes presente problemas de salud, como el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) o padecimientos como cáncer o alguna otra enfermedad crónica. Lo mismo aplica para alguna discapacidad, congénita o adquirida, o cualquier otra que afecte la salud de la persona de manera temporal o permanente.

Es importante que enfrentemos abiertamente estas contingencias y hacer partícipes a nuestras hijas e hijos, para que comprendan lo que significa esta situación, para aclarar sus dudas respecto a dicha enfermedad, dar espacio a la expresión de las emociones que esta situación familiar les puede causar y para contribuyan en lo que esté a su alcance para el manejo más adecuado de estas situaciones. Es en esos momentos cuando se requiere mostrar empatía y brindar todas las atenciones necesarias a quien lo requiera.

Asimismo, es importante que al interior de las familias se fomente el autocuidado y el cuidado de las y los demás, en el sentido de hacerse responsable de sí, pero también ser corresponsable con el resto de las y los integrantes de la familia, según sean las capacidades y posibilidades de cada uno de sus miembros. Recordemos que crecer es hacerse responsable de nosotras mismas y nosotros mismos, y de las demás personas.

### **Conflictos algo presente en todas las familias**

No podemos ignorar que en todas las familias puede haber conflictos y malentendidos entre sus integrantes. Sin embargo, esto no es un impedimento para construir vínculos afectivos sólidos, ya que generalmente los conflictos se pueden resolver, incluso ser oportunidades para aprender y crecer como personas y familias.

Lo primero es que como madres y padres reconozcamos la importancia del diálogo, que podamos revisar cómo llegamos a este conflicto con los hijos e hijas, identificar cuáles son las necesidades y emociones involucradas en la situación, de manera que se identifiquen estrategias para la resolución pacífica de los conflictos. Bajo esta óptica, el conflicto deja de ser una amenaza y un riesgo que puede desencadenar violencia y se mira, más bien, como una oportunidad para generar cambios positivos.

Esto se logra cuando promovemos una comunicación asertiva. Si aprendemos a escuchar y a entender las necesidades y los sentimientos de las otras personas, y podemos expresar con libertad y responsabilidad nuestras propias emociones y necesidades, alcanzaremos acuerdos que apoyen, de la mejor manera, a todas las personas involucradas.

Otros aspectos que pueden generar dificultades al interior de las familias tienen que ver con circunstancias sensibles que en ocasiones provocan sorpresa, desequilibrio o incertidumbre. Hablamos de situaciones como un embarazo no planeado, un abuso sexual o que una persona de la familia comunica que se le diagnosticó VIH, por poner algunos ejemplos.

Si bien la orientación o la identidad sexual de una persona no tendrían por qué ser un conflicto familiar, ya que el ser gay, bisexual o trans es sólo una característica más de las personas, como ser zurdo o tener los ojos de determinado color, con frecuencia las familias viven momentos de conflicto, requieren de información y apoyo cuando alguno de sus integrantes sale del closet.

Es necesario que como madres y padres de familia nos preguntemos cómo reaccionaríamos ante una situación semejante. Generalmente no estamos preparados o preparadas para esas situaciones o creemos que nunca lo viviremos; sin embargo, vale la pena considerar saber más sobre los temas que nos resultan más sensibles y nos generan duda sobre cómo manejarlos y cuál sería la mejor manera de apoyar a nuestros hijos e hijas. Es totalmente válido buscar ayuda externa cuando no encontramos las respuestas; por ejemplo, con una o un profesional de la salud.



## Reflexiones finales

Queda claro que no hay una única manera de formar familias. Las familias son diversas y eso genera una mayor riqueza para nuestras sociedades. En todo caso, y más allá de cómo “deberían” estar formadas las familias, lo verdaderamente importante es que cumplan con su función; es decir, que brinden cariño, protección y refugio, es también el espacio en donde las niñas, niños y adolescentes forjarán y fortalecerán los valores que les acompañarán a lo largo de la vida.

**¿Qué tipo de familia fue mi familia en mi niñez? ¿Qué valores aprendí en mi familia cuando fui adolescente? ¿Cómo es la familia que tengo con mis hijas y/o hijos? ¿Qué valores fomento? ¿Qué quisiera mantener igual y qué me gustaría cambiar?**

**Por favor, escribe tus reflexiones en el recuadro:**



# Amistad, amor y relaciones románticas

---

## Amistad, amor y relaciones románticas

En el tema de las relaciones, y más allá de los vínculos entre las y los integrantes de la familia, es importante hablar de aquellas que establecen las y los adolescentes, ya sea como amistades, enamoramientos y noviazgos.

En la adolescencia, cuando construimos nuestra personalidad y nuestros gustos e intereses, nos encontramos con pares, que son aquellas personas con quienes nos sentimos identificadas o identificados al compartir algunos de nuestros intereses, como pudieran ser los gustos musicales, deportivos, maneras de pensar o incluso el mismo salón de clases.

Durante esta etapa, el hecho de compartir vivencias entre pares es una experiencia esencial para el desarrollo social y psicoafectivo del individuo. Un grupo de pares constituye una referencia vital para el o la adolescente, pues es fuente de afecto, de simpatía y de comprensión. Es un respaldo importante para alcanzar la autonomía y la independencia con respecto a la familia.

El compartir tiempo y experiencias con las amigas y los amigos también nos ayuda al manejo de nuestras emociones y a la expresión de nuestros sentimientos. Por lo regular es con las y los amigos cuando el adolescente, la adolescente se abre completamente, cosa que no suele ocurrir con los padres o madres ni, mucho menos, con las maestras, los maestros. La elección de buenas amigas y buenos amigos requiere tiempo y conocimiento; implica, además de lealtad y capacidad de compartir, la posibilidad de corresponder, aceptar la diferencia, el ejercicio de la tolerancia y hasta la comprensión de que vivimos en un mundo lleno de diversidad para entendernos mejor. La convivencia de mujeres y hombres en un grupo de amistad permite la identificación, establece lazos y además permite la complementación de lo femenino y masculino en un lazo afectivo (Secretaría de Salud de la Ciudad de México, 2014).

En ocasiones, entran en juego otros sentimientos y es cuando las y los adolescentes establecen vínculos diferentes a la amistad, como el noviazgo. Hace algunos años, tal vez cuando éramos adolescentes, estas relaciones eran muy formales; sin embargo, actualmente en muchos lugares las relaciones amorosas se han hecho más flexibles. Por ejemplo, hoy se habla de “amigos con derechos”, cuando no hay un compromiso,

pero quienes conforman la pareja se pueden dar besos y caricias; también se dice que “salen” cuando hay atracción mutua y el interés de pasar tiempo, sin que exista todavía un compromiso de noviazgo.

Las diferencias básicas consideran que un noviazgo incluye compromisos, sentimientos, deseos y ganas de compartir con la pareja de forma cotidiana, mientras que al “salir” con otra persona los sentimientos no son tan fuertes, porque representan sólo el gusto y el disfrute de la compañía, sin ningún tipo de compromiso (Secretaría de Salud de la Ciudad de México, 2014).

### **Enamoramiento y amor, ¿son lo mismo?**

Lo que conocemos como amor y enamoramiento son conceptos que han sido estudiados y proclamados tanto por artistas, como por científicas y científicos. Uno de estos científicos es Eduardo Calixto, quien afirma que el amor no inicia en el corazón, sino que es un evento que se construye y, algunas veces, se destruye en el cerebro.

No hay nada como sentirse enamorado y tener la motivación de volver a ver, hablar y besar a la persona amada. Ese conjunto de sentimientos que nos hace sentir mariposas en el abdomen, taquicardia y las manos sudorosas, acompañado de sonrisas nerviosas es la respuesta neuroquímica de la felicidad asociada a emociones positivas (Calixto, 2018).

Calixto agrega que quien se enamora cree que la persona amada será quien nos acompañe toda la vida, cada beso y caricia parecen confirmarlo. Pero en ese momento, “el cerebro libera un conjunto de sustancias (endorfinas, encefalinas, adrenalina, dopamina y oxitocina), que nos emocionan, apasionan y nos hacen adictos... también nos quita la objetividad, transforma la realidad; vemos sólo lo que queremos ver” (Calixto, 2018).

Cuando el cerebro deja de producir esas sustancias del enamoramiento, es cuando vemos con más objetividad la personalidad de la pareja, con todas sus virtudes, pero también con todos sus defectos. Es cuando nos desencantamos y damos por terminada la relación, o cuando nos damos cuenta si para nosotras o nosotros vale la pena compartir parte de nuestra vida con esa persona.

Hay que distinguir, también, entre atracción y enamoramiento. La atracción es simplemente el hecho de que nos guste una persona, básicamente por su aspecto físico y quizá por algunos rasgos de su personalidad, pero no necesariamente significa que nos enamoramos. La atracción puede ser pasajera, aunque también, conforme conozcamos mejor a la persona, puede ser el inicio de una relación más seria.

En todo caso, antes de empezar una relación de noviazgo es importante tener muy claro que el amor otra a otra persona ha de empezar por el amor a nosotras o a nosotros mismos, lo que conocemos como amor propio.



El amor propio, así como la autoestima, dependen en buena medida del cariño que hemos recibido en la familia y del reconocimiento de nuestro valor como personas, pero también es algo que construimos todos los días. Este amor propio es necesario para relacionarnos con otras personas; lo ideal será vincularnos con alguien que también se quiera a sí; así, la relación estará en un plano de igualdad y no esperaremos a ser el complemento de nadie o a que alguien venga a llenar nuestros vacíos emocionales.

### **Mitos del amor romántico**

Aquí es necesario hacer un alto para quitarnos algunas ideas que hemos recibido desde siempre, a través de películas, canciones y hasta de los cuentos infantiles. De lo que ahora hablamos es lo que se conoce como “amor romántico” y que ha sido estudiado por especialistas como Coral Herrera, quien señala que los dos principales mitos del amor romántico son el príncipe azul y la princesa maravillosa, basados en una rígida división de roles sexuales: él es el salvador, ella es el descanso del guerrero. Así como en los estereotipos de género mitificados: él es valiente, ella miedosa; él es fuerte, ella vulnerable; él es varonil, ella es dulce; él es dominador, ella es sumisa (Herrera Gómez, 2010).

Otros mitos que nos hace creer el amor romántico, de acuerdo con Herrera, son: La idea de la media naranja. La creencia de que somos seres incompletos y necesitamos una pareja para estar completos/as.

Esa idea de que somos seres incompletos y estamos en búsqueda de la media naranja. No es así; somos seres completos que decidimos estar en pareja con otro ser –también completo– para enriquecernos y compartir experiencias, así como construir un proyecto de vida en común, pero no porque necesitemos esa otra mitad para estar completos o completas.

La exclusividad en el amor. La creencia de que el amor sólo se puede sentir por una persona.

Posiblemente en antes de ser mamá o papá tuviste más de un amor, o conoces personas que se casaron; después, por alguna razón, terminó esa relación y se volvieron a casar. Estos son ejemplos claros de que como personas tenemos la capacidad de amar más de una vez en la vida a diferentes personas.

La perdurabilidad. La creencia de que el amor es para siempre.

¿Y si vivo violencia en mi relación? ¿Si se rompe la confianza? ¿Se desaparece la intimidad física y emocional? La realidad es que a veces el amor de pareja concluye, como adultas y adultos lo podemos llegar a tener más claro; sin embargo, si recordamos nuestra adolescencia, es posible que el primer amor lo vivimos como “el gran amor”, al pensar que sería perfecto y para siempre.

El matrimonio. La creencia de que el fin último del amor es el matrimonio.

Para muchas personas, cuando aman a la pareja con la que están, deciden casarse;



otras, deciden vivir en pareja, sin casarse; algunas otras, deciden estar en pareja sin vivir juntas. Todas las alternativas son válidas y valiosas, cuando las personas involucradas están de acuerdo y sienten que esa forma de estar en la relación es lo mejor para ellas.

La omnipotencia. La creencia de que el amor lo puede todo.

Esta falsa idea del amor puede llevar a sufrir violencia en la pareja, al quedarse en una relación al pensar que con amor las cosas cambiarán. En las relaciones donde se vive algún tipo de violencia, principalmente es ejercida por parte de los hombres hacia las mujeres. Desde el machismo muchos hombres creen que deben tener el control y el poder en la pareja; en ocasiones, se niegan a establecer relaciones equitativas, en donde ambas partes tengan los mismos derechos y las mismas responsabilidades.

Hay especialistas que hablan de la espiral de la violencia, en el que genera un ciclo que se repite y en cada vuelta la violencia se incrementa.

La creadora de esta teoría, la psicóloga Leonore E. Walker, menciona tres fases: (Inmujeres)

1. FASE DE TENSIÓN. Se caracteriza por una escalada gradual de la fricción y los conflictos en la pareja en donde el hombre aun no muestra una hostilidad severa y la mujer trata de mantener controlada la situación.
2. FASE DE AGRESIÓN. Es cuando se hace visible la violencia y la mujer podría denunciar, pero en ocasiones el miedo le impide hacerlo.
3. FASE DE RECONCILIACIÓN O LUNA DE MIEL. El hombre violento suele mostrar arrepentimiento y pedir perdón, hace promesas de cambio y muestra afecto exacerbado. Tras el cambio aparente, la mujer puede justificar a su pareja y permanecer a su lado, pasando por alto el episodio violento.

Los ciclos se repiten, pero los episodios violentos son cada vez más severos; por eso hay que poner un alto en cuanto se presenten estos episodios.

### **Relación de los estereotipos de género con los mitos del amor romántico**

No podemos pensar que los estereotipos de género afectan únicamente a las mujeres en una relación amorosa; también para los hombres existe una serie de mandatos que los limitan y les impiden vivir en plenitud sus emociones y sentimientos.

En un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Tamaulipas con estudiantes universitarios, un alto porcentaje de hombres dijeron cosas relacionadas con los mandatos sociales impuestos a los hombres, para mostrar su masculinidad, algunas de las frases que surgieron fueron: es importante tener relaciones sexuales

cada vez que se presenta la oportunidad; hay que estar listos para tener sexo en cualquier momento; creo que tener pocas parejas es algo de que avergonzarse y, en cambio, tener muchas parejas es motivo de orgullo; se siente bien tener varias parejas a la vez (Macías, 2018).

Otros estereotipos de género que afectan a los hombres en una relación de pareja tienen que ver con la creencia de que ellos son quienes deben tomar la iniciativa en todos los casos, están obligados a brindar protección a su pareja, tienen que hacerse cargo de los gastos, no pueden expresar ciertas emociones como el afecto, la ternura, el amor, la tristeza o el miedo, y muchas otras que limitan seriamente la vivencia plena de una relación de pareja.

Además de lo anterior, una idea que tienen muchas y muchos adolescentes es que si ya tuvieron relaciones sexuales con su novio o novia, deben continuar la relación, aunque no quieran. Si bien es cierto que las relaciones sexuales pueden resultar saludables y placenteras, tampoco son un requisito obligatorio. Toda práctica sexual debe ser consensuada, sin violencia de por medio y de común acuerdo, con especial cuidado de su salud sexual y reproductiva; por ejemplo; al tomar las precauciones necesarias para evitar embarazos e ITS.

Como podemos observar, las relaciones de pareja pueden verse afectadas por la desigualdad y las diferencias de poder que suelen profundizarse cuando caemos en los estereotipos de género que otorgan un mayor poder a los hombres y colocan a las mujeres en condiciones de subordinación. Esto puede derivar en violencia y en relaciones sexuales no saludables, ya sea porque no son consensuadas o son ejercidas a través del chantaje y la intimidación.

Como madres y padres puede ser útil recordar cómo vivimos nuestras relaciones de noviazgo, para que desde nuestra experiencia identifiquemos cómo nos gustaría que vivieran nuestras hijas e hijos sus relaciones amorosas, y qué cosas preferiríamos que evitaran hacer, para establecer relaciones saludables. Este ejercicio nos ayudará a tener un mayor acercamiento con nuestras hijas e hijos, al mostrar nuestra empatía, incluso en temas que pueden resultarnos difíciles, como las relaciones sexuales.

### **Reflexiones finales**

No hay duda que el tema de las relaciones y los vínculos afectivos son de suma importancia para las y los adolescentes, ya que forjan su personalidad y autoestima. Es necesario que como padres y madres nos acerquemos y establezcamos relaciones de confianza con nuestras hijas y nuestros hijos, sin imponer ni descalificar.

Sabemos que a muchas y muchos adolescentes no les gusta compartir con sus padres y madres algunos aspectos que tienen que ver con sus relaciones amorosas, hay que respetar esa intimidad, pero también hay que ganarnos su confianza y propiciar la comunicación que les permitan acercarse a nosotros y a nosotras en caso de vivir algún conflicto.

**Finalmente, nos queda como madres y padres hacernos la siguiente pregunta: ¿qué podemos hacer para favorecer que nuestras hijas e hijos vivan relaciones de pareja más saludables, sin imponer y sin invadir su privacidad?**

**Por favor, anota tus reflexiones en el recuadro:**



# La inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto

---

## La inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto

Uno de los males que mayor daño les ha hecho a las personas a lo largo de la historia, es el de la discriminación, que está basada, entre otras cosas, en la falsa creencia de que hay grupos de seres humanos superiores y otros que no merecen los mismos derechos.

Históricamente, uno de los ejemplos más emblemáticos sobre la discriminación es por el del color de piel. Durante siglos, se consideró que las personas negras eran inferiores a las de piel blanca; se llegó al extremo de someterlas a la esclavitud. Pero no solamente el color de la piel ha sido motivo de discriminación, también el origen étnico, las creencias, las capacidades físicas, el género, la edad, las orientaciones sexuales y las identidades y expresiones de género, entre muchas otras.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) la define como:

Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional, y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, la orientación sexual, la identidad de género, la expresión de género, las características sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo (Conapred, 2016).

Discriminamos cuando no reconocemos que existen formas de ser y de actuar diversas. Son formas que se reproducen en el seno familiar y en otras instituciones. Por ejemplo, en el ámbito de la sexualidad hay quienes consideran que la heterosexualidad es la única posibilidad para ejercer los derechos sexuales, lo que genera estructuras sociales injustas y desiguales, ya que quienes expresan otra orientación u otras identidades tienden a ser violentadas, violentados y se les segrega.

Una relación afectiva, ya sea familiar, de pareja o de cualquier otra índole, no puede considerarse saludable si está presente la discriminación hacia alguna o alguno de sus integrantes.

La discriminación se cimienta en tres aspectos:

**Prejuicios.** Son percepciones generalmente negativas o predisposiciones irracionales a adoptar un comportamiento negativo, hacia una persona en particular o un grupo poblacional, basadas en la ignorancia y en generalizaciones erróneas acerca de tales personas o grupos, que se plasman en estereotipos (Conapred, 2016). Por ejemplo, la idea preconcebida de que los mexicanos son muy impuntuales o que las mujeres no saben manejar.

**Estigma.** Es la desvalorización o desacreditación de las personas de ciertos grupos de población, al atender a un atributo, cualidad o identidad, que se considera inferior, anormal o diferente, en un determinado contexto social y cultural, toda vez que no se ajusta a lo socialmente establecido (Conapred, 2016). Por ejemplo, el asociar a las personas que viven con VIH con la promiscuidad.

**Estereotipos.** Son las preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, las características o los roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales (Conapred, 2016). Por ejemplo, la falsa percepción de que las personas con tatuajes son delincuentes.

Es importante mencionar que cuando hay discriminación o rechazo familiar hacia las y los adolescentes, por motivos de orientación sexual o identidades y expresiones de género, los daños para estas y estos jóvenes pueden ser muy graves. Una encuesta llevada a cabo en San Francisco con mujeres y hombres jóvenes LGTBTTI de origen latino, detectó que cuando estas personas sufrieron rechazo familiar en su adolescencia tuvieron (Ryan, 2009):

- Una probabilidad ocho veces mayor de haber intentado suicidarse, en comparación con las y los jóvenes que vivieron aceptación en su familia.
- Una probabilidad casi seis veces mayor de presentar altos niveles de depresión.
- Una probabilidad tres veces mayor de consumir drogas.
- Una probabilidad tres veces mayor de correr un alto riesgo de adquirir VIH y otras ITS.

### **Acoso escolar o bullying**

Las niñas, los niños y adolescentes también pueden experimentar discriminación, burlas y rechazo en la escuela, especialmente cuando sus orientaciones sexuales e identidades de género no se ajustan a la normativa heterosexual.



El *bullying* o acoso escolar se presenta por muchos motivos, ya sea por el color de la piel, por el físico, por el origen étnico y por muchos otros; pero en muchos casos, puede ser más difícil cuando el motivo del acoso escolar es la orientación sexual o la identidad de género de esas niñas, niños o adolescentes. La razón es que cuando el acoso escolar es por otros motivos, por ejemplo, el origen étnico, es muy posible que papá y/o mamá compartan las mismas características y esto favorece la empatía y el apoyo a su hijo o hija. Pero cuando un adolescente llega a su casa y busca apoyo porque le llamaron “maricón” o “marimacha” en la escuela, es muy posible que su papá o mamá también le violente, por lo que debe guardar silencio y vivir en soledad dicha situación.

En 2021 se realizó la Primera Encuesta Nacional en México, sobre *Bullying* Homofóbico, la cual se aplicó a 1,372 personas LGBT del país, a quienes se les preguntó sobre experiencias de violencias en el pasado. Se detectó que el 74% de los hombres gays declararon haber sufrido de *bullying* por homofobia en la adolescencia, así como el 50% de las mujeres lesbianas y el 66% de las personas trans. Asimismo, refirieron que en el 48% de los casos las y los profesores no hacían nada –“les parecía normal”–, y en el 85% de los casos las mamás y los papás no sabían nada de lo que pasaba, y solo en el seis por ciento de los casos lo supieron e intervinieron ante las autoridades escolares.

En cuanto a las consecuencias, más del 51% de las y los jóvenes que vivieron *bullying* por homofobia, lesbofobia o transfobia vivieron con depresión, y casi un 20% tuvo ideas suicidas (Youth Coalition *et al.*, 2012).

Como se mencionó, la orientación sexual y las identidades de género no son los únicos factores que pueden provocar discriminación y rechazo al interior de las familias o de los espacios escolares. De ahí que, reiteramos, los prejuicios, estigmas y estereotipos se aplican a cualquier característica que se sale de lo convencional o de los rasgos socialmente esperados. Por ejemplo, puede darse el caso que una abuela o un abuelo viva con la familia, pero por su edad o por padecer alguna discapacidad o enfermedad, sea maltratado y discriminado por algún miembro de la familia. O quizá una de las hermanas no es “tan bonita” –de acuerdo con los modelos tradicionales de belleza– y sufra algún tipo de rechazo o burla. Tenemos que hacer todo lo posible por erradicar las ideas preconcebidas que nos llevan a menospreciar a algunas personas y aprender a valorarlas por su dignidad humana.

### **Tolerancia, inclusión y respeto**

Para erradicar la discriminación y generar relaciones armónicas, saludables y en igualdad, es necesario apelar a la inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto.

Para la UNESCO, la tolerancia es “la armonía en la diferencia” y consiste en “el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos” (UNESCO, 1995).

Precisa que no es lo mismo que concesión, condescendencia o indulgencia, sino una actitud activa de reconocimiento de los derechos humanos universales y de las libertades.

La aceptación, la inclusión y el respeto son otros de los valores fundamentales que hemos de promover para las relaciones saludables en el ámbito familiar.

Del latín *respectus*, que significa “atención o consideración”, la palabra respeto puede definirse como “la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia”. Es un concepto que tiene que ver con la capacidad de valorar y honrar a otra persona, aun y cuando no estemos de acuerdo con sus ideas ni compartamos todo lo que haga. “El respeto es aceptar a la otra persona y no pretender cambiarla” (Significados, 2020).

Inclusión es la actitud, tendencia o política de integrar a todas las personas en la sociedad, con el objetivo de que participen y contribuyan en ella, y beneficiarse en este proceso. Busca lograr que todos los individuos o grupos sociales, sobre todo quienes se encuentran en condiciones de segregación o marginación, tengan las mismas posibilidades y oportunidades para realizarse como individuos (Coelho, 2019).

La tolerancia, la inclusión, la aceptación y el respeto son valiosas herramientas para mantener relaciones saludables; eso no quiere decir, desde luego, que tales relaciones estén exentas de presentar dificultades eventualmente. El problema no es que se presenten dificultades en una relación familiar o de pareja, el asunto está en cómo las resolvemos. En ese sentido, una propuesta que poco a poco ha ganado adeptos es lo que se conoce como “resolución pacífica de conflictos”.

Las recomendaciones, en relación a las actitudes, para la resolución pacífica de conflictos, en las familias son:

- Mantener la calma.
- Aplicar comunicación horizontal; es decir, al hablar y escuchar entre los miembros de la familia.
- Evitar el enojo, la ira o estar a la defensiva.

Los pasos que se recomienda seguir son:

- Entender y definir claramente el problema o conflicto.
- Pensar varias alternativas de solución.
- Revisar y analizar las alternativas, que se consideran.
- Analizar ventajas y desventajas de las alternativas que se consideran.
- Escoger la alternativa que creemos mejor.
- Poner en práctica dicha alternativa y evaluar su efectividad. En caso de que no funcionen, cambiar a otra de las alternativas consideradas previamente.



Veamos cómo poner estos principios en marcha dentro de la familia:

Cuando una persona habla sobre su orientación sexual al reconocerse como *gay*, bisexual, lesbiana, puede enfrentar momentos de conflicto al interior de la familia, que afecten a la persona y a sus seres queridos.

Si tomamos en cuenta los elementos para la resolución pacífica de los conflictos, reconoceremos desde la tolerancia; las diferencias que existen entre todas las personas que integran la familia en las formas de amar y hacia quienes dirigen su amor; así como respetar sus decisiones, aun cuando no estemos de acuerdo con ellas; a su vez, podremos darle el reconocimiento que merecen al integrarlas; por ejemplo, al invitar a la pareja a los eventos familiares o al poner la foto junto a las fotos de las otras parejas de la familia.

### **Reflexiones finales**

Queda claro que, a pesar de los avances en materia de derechos humanos, todavía subsisten conductas que descalifican a las personas diferentes y que las hacen objeto de burlas, agresiones y discriminación. Si esto es inaceptable en la sociedad, es más grave aun cuando ocurre en el ámbito escolar o, incluso, al interior de las familias.

Al respecto, como madres y padres de familia tendríamos que preguntarnos de qué manera podemos fomentar la tolerancia, el respeto y la inclusión al interior de los hogares, para generar las condiciones propicias que permitan el sano desarrollo de todas y todos los integrantes de la familia.

**¿Cómo te gustaría que tus hijos e hijas se relacionen con las personas que son o piensan diferente a ellas o a ellos? ¿Cómo fomentas los valores de respeto y de tolerancia dentro del contexto familiar?**

**Por favor, anota tus reflexiones en el recuadro.**



# La importancia de una crianza saludable

---

## La importancia de una crianza saludable

Como hemos mencionado, una de las funciones de las familias es la que tiene que ver con la crianza de las hijas y de los hijos; tarea nada sencilla, desde luego, ya que es una enorme responsabilidad acompañar y formar a esas personas que son tan importantes para nosotras y para nosotros.

Recordemos que la familia es el espacio en donde las niñas y los niños aprenden, en pequeña escala, los lineamientos y valores que le permitirán incorporarse en la sociedad.

Pero ¿de qué hablamos cuando hablamos de familia? Según la OMS, podemos definir la familia como el “conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan”.

Es en las familias donde niñas y niños reciben los primeros aprendizajes sociales y emocionales. Ahí aprenden sobre las formas de convivencia, las formas de expresar sus afectos y emociones aprenden tradiciones, costumbres y ahí están sus referentes para la convivencia cotidiana. Es el lugar donde incorporan formas de comportamiento y de relación afectiva y social; donde aprenden a aceptar, a rechazar y a reconocer la necesidad de otras personas, así como a integrarse o a marginarse. La manera en que esas niñas y niños recibirán esos aprendizajes dependerá de cómo madres y padres les formemos y cómo acompañemos su propio desarrollo.

No importa la composición de nuestras familias. Como mencionamos, puede estar conformada por un padre, una madre, hijas e hijos; también, por un sólo padre o una sola madre con sus hijas e hijos, o por dos padres o por dos madres; o con las y los abuelos como responsables de la crianza de las y los nietos. En fin, sea cual fuere la composición familiar, la responsabilidad de formar a esas criaturas –niñas, niños y adolescentes– resulta de suma trascendencia para sus propias vidas.

## Matrimonio y otros compromisos a largo plazo

Al hablar de familias es importante hablar de matrimonio, el cual, suele ser el contrato social que inicia la formación de una nueva familia.

Como tal, es una institución social basada en la unión de dos personas –cónyuges–, que goza de reconocimiento jurídico y, en consecuencia, implica una serie de deberes y derechos de carácter patrimonial y doméstico, fijados dentro del derecho civil de cada país.

Aun cuando algunas personas aspiran a que el matrimonio sea para toda la vida, lo cierto es que hay parejas que se separan, mediante un divorcio o simplemente dejan de vivir juntas. Esto puede tener repercusiones en las hijas y los hijos, pero si se establece un diálogo y se les deja claro que la separación es solamente entre la pareja, pero que el cariño y el cuidado de hacia ellas y ellos estará presente por ambas partes de la pareja, se puede lograr una separación saludable. Es importante que, como madres y padres, independientemente del tipo de pareja que hayamos formado, reflexionemos sobre la manera en que vivimos nuestra relación, ya que de alguna forma estos vínculos ejercerán cierta influencia al momento en que nuestras hijas e hijos decidan formar sus propias familias y unirse en pareja.

Es necesario que las y los jóvenes sepan que una relación a largo plazo demanda el establecimiento de compromisos de mutuo acuerdo, al saber que esos compromisos pueden representar un desafío importante, pero también un enriquecimiento personal y en la pareja.

Cabe señalar, que se debe tener cuidado con el tema de los matrimonios infantiles, precoces y forzados que, además de estar prohibidos en muchos países, atentan en contra de los derechos humanos y llevan a serias consecuencias en el ámbito de la salud y de la integridad de las niñas y los niños que viven esa situación. Son temas de los que es importante hablar con nuestras hijas e hijos, para que tengan la confianza de acercárenos en caso de que, al ser menores de edad, se involucren en alguna situación de esta naturaleza, o alguna de sus amigas o amigos.

### **Paternidades y maternidades**

Por otra parte, habría que plantearnos el significado de nuestra paternidad o maternidad. Durante mucho tiempo –y todavía en algunas sociedades– se consideraba un deber de toda mujer ejercer la maternidad una vez alcanzada cierta edad. Hoy esa idea ha perdido fuerza y cada vez hay más mujeres que eligen libremente no ejercer la maternidad, sin que por ello valgan menos que las demás mujeres.

En el caso de las paternidades también ha habido cambios importantes. En algún momento la paternidad era un orgullo para el hombre, que de esa manera perpetuaba el apellido y parecería que mientras más hijos tuviera se reforzaba su masculinidad. Hoy en día, para muchas personas no importa el número de hijas e hijos, sino el compromiso que los padres establezcan en el cuidado y acompañamiento de sus hijas e hijos.

Hay que decir que ser madre o padre no es solamente una cuestión biológica. Muchas mujeres y muchos hombres ejercen la maternidad o la paternidad sin haber intervenido biológicamente en la procreación, porque optaron por la adopción o aprovechan los adelantos científicos para procrear, a través de los numerosos



métodos de reproducción asistida que existen; también, porque se unieron con un hombre o una mujer que tenía hijos o hijas y ejerció en los hechos como la madre o el padre de esos niños o niñas.

Recordemos que todas las personas tienen derecho a ser madres o padres, si así lo desean, sin importar su sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual o estado civil. En este sentido, ser padre o madre idealmente es una decisión que se toma a partir de una reflexión a largo plazo y con fundamento en cuestiones afectivas, éticas, económicas y sociales, ligadas a los desarrollos científicos, a los cambios en el mercado del trabajo y a las reflexiones éticas.

En todo caso, es importante asumir una maternidad y paternidad responsables. Al respecto, el Instituto Nacional de las Mujeres en México ha señalado la importancia de fomentar una mayor participación de los hombres en actividades relacionadas con el cuidado y la crianza de las hijas e hijos, lo cual:

Contribuirá a modificar ideas, creencias y conductas basadas en estereotipos de género que ven todavía a las mujeres como la madre cuidadora y responsable absoluta de cuidado y la crianza de las hijas e hijos y al padre exclusivamente como proveedor financiero y ejecutor de la autoridad y el poder al interior de la familia (Instituto Nacional de las Mujeres, 2013).

Es preocupante el alto porcentaje de hogares en donde el padre está ausente, y la manera en la que esta cifra se ha incrementado. Un estudio del Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (Cesop) de la Cámara de Diputados en México, señala que en 1995 el padre estaba ausente en el 31% de los hogares; para 2008, el porcentaje aumentó a 41% y para 2015 alcanzó un 47% (Milenio, 2017).

En el tema de las crianzas de hijas e hijos, los roles de género tradicionalmente asignados juegan un papel importante, en donde el padre es el proveedor, es la principal figura de autoridad y quien toma las decisiones importantes; mientras que la madre se encarga de la formación, el cuidado y la alimentación de las hijas e hijos. Para los varones, tener hijos e hijas, procrear, fundar una familia, “es considerado una parte importante de la identidad de género, una reafirmación de la virilidad. Trabajar, ser proveedor, hacerse cargo, ser responsable de la familia, ser la autoridad, constituye y da sentido a sus vidas” (Instituto Nacional de las Mujeres, 2018).

Una vez que hemos tomado conciencia de cuestionar los roles de género tradicionales y decidimos por una crianza en donde papá y mamá –en el caso de las parejas heterosexuales– sepamos que esta labor es una tarea conjunta, en donde ambas partes seremos corresponsables en condiciones de igualdad y en la que llegaremos a tomar las mejores decisiones para bien de nuestros hijos y nuestras hijas, falta plantearnos la siguiente pregunta: ¿qué tipo de crianza quiero para ellos y ellas?



## Tipos de crianzas

Muchas personas repiten los patrones con los que se les educó y al darse cuenta que la educación recibida en casa no fue la ideal, buscan hacer algunas modificaciones.

Al respecto, hay que recordar que a un alto porcentaje nos educaron con castigos severos y quizá pensemos que fue el mejor método de crianza. De hecho, según datos de la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, el 40.2% de las personas adultas considera que está justificado el golpear a un niño cuando se porta mal, y un 25.3% justificó los golpes como parte de la educación (Conapred, 2011). El dato es preocupante, ya que pareciera que hemos normalizado la violencia como estrategia para la crianza de niñas y niños, sin el mínimo respeto por sus derechos humanos. Recordemos, además, que la violencia no enseña a portarse bien, sino a evitar golpes y castigos.

Este tipo de crianza autoritaria y basada en la violencia consiste en la imposición inflexible de normas y de disciplina, y recurre a castigos que muchas veces son desproporcionados a la gravedad de la falta, que provocan daños físicos y psicológicos a los hijos/as. En este modelo, las hijas y los hijos crecen con inseguridad, aprenden que los problemas se resuelven con violencia y no hay confianza hacia mamá y papá, sino miedo.

Hay quienes se van al otro extremo y caen en lo que diferentes especialistas reconocen como la crianza permisiva o indiferente. La crianza permisiva es aquella en donde casi nunca hay castigos, no se establecen normas o son poco claras; las madres y los padres tratan de adaptarse a las necesidades o deseos de sus hijos e hijas, y poseen poco control sobre ellos y, ellas. Las niñas y los niños criados bajo este modelo suelen tener escaso control sobre su propia conducta, no reconocen ni respetan las figuras de autoridad y suelen tener problemas de adaptación social (Álvarez, 2015).

En la crianza indiferente, por su parte, hay ausencia de control, disciplina y exigencias hacia las hijas e hijos; existe un distanciamiento emocional y, en ocasiones, rechazo hacia ellos o ellas. En este caso, las madres y los padres están muy centrados en sus propias necesidades, proyectos de vida, requerimientos profesionales o simplemente en sus propios problemas. No ejercen control sobre sus hijos e hijas, tienden a no expresar afecto y no se comunican con ellos o ellas. Las y los niños que crecen bajo este modelo suelen ser impulsivos y no ponen límites a su conducta. Pueden ser agresivos o agresivas en el colegio, desobedientes, y a la vez personas tímidas y retraídas (Álvarez, 2015).

En ese sentido, conviene retomar lo que el Sistema Integral de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (Sipinna), en México, denomina crianza positiva, la cual está basada en una educación con firmeza y desde el amor. Entendida como "el método en el que madres, padres y personas cuidadoras privilegian el cuidado cariñoso a través de conductas de disciplina no violentas", las y los niños criados bajo este modelo suelen ser personas con autoestima, iniciativa y sólidos canales de



comunicación con sus madres y padres.

A continuación, algunas recomendaciones para la crianza positiva (Sistema Integral de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, 2020):

- Abrázales cada vez que puedas.
- Procura brindarles una alimentación saludable.
- Dialoga con ellos o ellas sin que haya televisión o teléfonos que distraigan.
- Juega con ellos y ellas y dedícales tiempo.
- Diles lo importantes que son en tu vida.
- Fomenta la lectura con libros y revistas adecuados a su edad.
- Escucha y toma en cuenta sus opiniones y propuestas.
- Si surge algún problema, hay que enseñarles a regular sus emociones y sus reacciones; es importante no perder la calma y transmitirles nuestras decisiones con firmeza y con un lenguaje adecuado a su edad. Con el paso de los años, las niñas, los niños y adolescentes que aprenden a comunicar sus emociones y sensaciones con palabras, serán adultos capaces de afrontar los conflictos sin recurrir a la violencia.
- Recuerda que la verdadera educación no consiste en adiestrar la mente de las niñas y los niños para obedecer, sino en construir personas conscientes y capaces de afrontar sus problemas, sin recurrir a ninguna forma de violencia.

Hay otros modelos interesantes, basados en investigaciones, probados a lo largo del tiempo. Uno de ellos es el Método Montessori, que, si bien es un método diseñado para la educación de niñas y niños en las escuelas, también se puede adaptar a los hogares. En este caso, los niños y las niñas tienen completa libertad para aprender y desarrollarse por sí en un ambiente de comprensión y cariño que sea estimulante. Básicamente, Montessori aseguraba que “las y los pequeños poseen una capacidad casi ilimitada para apropiarse de los conocimientos, primero a nivel inconsciente y luego al nivel consciente. De esta manera, le otorga al niño, la niña un papel activo en su propio aprendizaje” (Delgado, 2020).

De igual manera, su método presta una atención especial al amor y la comprensión de los padres hacia sus hijos. Un amor basado en el respeto, la libertad, la responsabilidad y el establecimiento de límites claros, pero poco restrictivos, donde la confianza, la paciencia y la empatía se convierten en protagonistas (Delgado, 2020).

Desde luego, los modelos que presentamos no reflejan de manera exacta las formas de crianza que utilizan las mamás y los papás; al final, es posible que las familias tengan un poco de cada uno de estos modelos, aunque suele tener un mayor peso alguno de ellos. Es importante que como madres y padres reflexionemos sobre cómo criamos a nuestras hijas e hijos e incluso que establezcamos un diálogo con ellos y ellas para que sepan que nos interesan y que les tomamos en cuenta, pues finalmente son la parte central de este tema.

## Reflexiones finales

Como hemos visto, la tarea de educar, cuidar, encausar y acompañar el desarrollo de las hijas e hijos es todo un reto. Habrá que elegir muy bien las muchas propuestas de crianza que están a nuestro alcance y prepararnos para llevarlas a cabo, a través de un diálogo con nuestra pareja, si estamos en pareja. Debemos estar conscientes de que ningún modelo dará resultados si no somos congruentes; es decir, si no predicamos con el ejemplo. De nada, o de muy poco, valdrá intentar educar a nuestras hijas e hijos en criterios de igualdad de género si ellas y ellos ven que los roles en la propia pareja son inequitativos.

Lo ideal, desde luego, es iniciar una crianza saludable desde sus primeros años de vida, pero nunca es tarde. Si se encuentran en la adolescencia y nos damos cuenta de que nuestros métodos no han sido los mejores, estamos a tiempo de rectificar y, de manera honesta, reconocer ante nuestras hijas e hijos que hay otras estrategias de crianza y establecer nuevas pautas a nivel familiar basadas en el diálogo, la empatía y el amor.



**¿Qué tipo de crianza tuviste en tu niñez y adolescencia? ¿Qué de lo aprendido repites ahora como madre o padre? ¿Qué te gustaría mejorar o cambiar?**

**Por favor, anota tus reflexiones en el recuadro:**

# Referencias

---

- Álvarez, N. E. (2015). *Estilos de crianza*. Disponible en <<http://www.pumahue.cl/chicauma/wp-content/uploads/sites/8/2015/04/ESTILOS-DE-APRENDIZAJE.pdf>>.
- Calixto, E. (2018). *Amor y desamor en el cerebro*. México: Penguin Random House.
- CANVIS (2020). *Diversidad familiar: los diferentes tipos de familia actuales*. Disponible en <<https://www.canvis.es/es/diversidad-familiar-tipos-de-familia-actuales/>>.
- Coelho, F. (2019). *Significado de Inclusión*. Disponible en <<https://www.significados.com/inclusion/>>.
- Conapred (2011). *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, Enadis 2010*. Disponible en <[http://www.conapred.org.mx/documentos\\_cedoc/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf](http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf)>.
- Conapred (2016). *Glosario de la Diversidad Sexual, de Género y Características Sexuales*. México: Secretaría de Gobernación.
- Delgado, J. (2020). *Qué es el Método Montessori y cómo aplicarlo en casa*. Disponible en <<https://www.etapainfantil.com/metodo-montessori-casa>>.
- Healthy Children (2015). *Padres homosexuales y madres lesbianas*. Disponible en <<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/types-of-families/Paginas/Gay-and-Lesbian-Parents.aspx>>.
- Herrera Gómez, C. (2010). *Los ritos del amor romántico en la cultura occidental*. Disponible en <<http://w390w.gipuzkoa.net/WAS/CORP/DBKVisorBibliotecaWEB/visor.do?ver&amicus=673603>>.
- Inegi (2013). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2010*. Disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2010/>>.
- Inegi (2018). *Encuesta Nacional de los Hogares 2017*. Disponible en <[https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enh/2017/doc/enh2017\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enh/2017/doc/enh2017_resultados.pdf)>.
- Inmujeres (s.f.). *Círculo o espira de la violencia*. Disponible en <<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/circulo-o-espiral-de-la-violencia>>.
- Inmujeres (2013). *Debe fomentarse la paternidad responsable*. Disponible en <<https://www.gob.mx/inmujeres/prensa/debe-fomentarse-la-paternidad-responsable>>.
- Inmujeres (2018). *Manual de capacitación para la incorporación de los hombres en la*. Disponible en <[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101303.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101303.pdf)>.
- Levy-Strauss, C. (1981). *Las estructuras elementales del parentesco*. Barcelona: Paidós.
- Macías Avilés, R. (2007). "La familia", en C. J. Pérez Fernández, *Antología de la Sexualidad Humana II*. México: Porrúa.
- Macías, G. y. (2018). "Validación de una Escala de Mandatos de Género en Universitarios de México", en *Revista Ciencia de la Universidad Autónoma de Tamaulipas*, núm. 11.
- Milenio (2017). *El padre, ausente en 4 de cada 10 hogares mexicanos*. Disponible en <<https://www.milenio.com/estilo/padre-ausente-4-10-hogares-mexicanos>>.
- Morales Gómez, S. M. (2015). "La familia y su evolución", en *Perfiles de las ciencias sociales*, núm. 29.
- Parametría (2015). *Crece apoyo para que parejas del mismo sexo puedan adoptar*. Disponible en <[http://www.parametria.com.mx/carta\\_parametrica.php?cp=4796](http://www.parametria.com.mx/carta_parametrica.php?cp=4796)>.



- Redacción (s.f.). *La familia romana*. Disponible en <[www.luduslitterarius.net: http://www.luduslitterarius.net/realia/La\\_familia\\_romana.html](http://www.luduslitterarius.net/realia/La_familia_romana.html)>.
- Redacción (2020). *Valores: ¿Qué es el Respeto? Aprende y enseña a respetar*. Disponible en <<http://institutopatriar.com.mx/2019/10/23/valores-respeto/>>.
- Rubio Auroles, E. (2007). "Introducción al estudio de la sexualidad humana", en C. J. Pérez Fernández, *Antología de la Sexualidad Humana Tomo I*. México: Porrúa.
- Ryan, C. (2009). *Niños saludables con el apoyo familiar*. Disponible en <[https://familyproject.sfsu.edu/sites/default/files/FAP\\_Spanish%20Booklet\\_pst\\_0.pdf](https://familyproject.sfsu.edu/sites/default/files/FAP_Spanish%20Booklet_pst_0.pdf)>.
- Secretaría de Salud de la Ciudad de México (2014). *Por mí, por ti, por todos: información vital para la salud sexual*. México: Secretaría de Salud de la Ciudad de México.
- Significados (2020). *Significado de valores humanos*. Disponible en <<https://www.significados.com/valores-humanos/>>.
- Sistema Integral de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2020). *Consejos de crianza positiva para cuidar a niñas, niños y adolescentes*. Disponible en <[www.gob.mx/sipinna](http://www.gob.mx/sipinna): <https://www.gob.mx/sipinna/galerias/consejos-de-crianza-positiva-para-cuidar-a-ninas-ninos-y-adolescentes>>.
- UNESCO (1995). *Declaración de Principios sobre Tolerancia*. Disponible en <[http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13175&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html#:~:text=Declaraci%C3%B3n%20de%20Principios%20sobre%20la%20Tolerancia%3A%20UNESCO&text=1.1%20La%20tolerancia%20consiste%20en,y%20medios%20de%20ser%20humanos.&text=La%20tol](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13175&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html#:~:text=Declaraci%C3%B3n%20de%20Principios%20sobre%20la%20Tolerancia%3A%20UNESCO&text=1.1%20La%20tolerancia%20consiste%20en,y%20medios%20de%20ser%20humanos.&text=La%20tol)>.
- Vergara Ciordia, J. (2013). "Familia y Educación Familiar en la Grecia Antigua", en *Estudios sobre Educación*, núm. 18.
- Youth Coalition et al. (2012). *Presentación de resultados 1a Encuesta Nacional de Bullying Homofóbico*. Disponible en <<http://adilmexico.com/wp-content/uploads/2015/08/Bullying-homofobico-114-May-12.pdf>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.



