

QUNITA
BONAERENSE

GUÍA SOBRE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN LOS CUIDADOS



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

QUNITA
BONAERENSE

GUÍA SOBRE LA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN LOS CUIDADOS



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

AUTORIDADES

Axel Kicillof

Gobernador de la provincia de Buenos Aires

Carlos Bianco

Ministro de Gobierno

Nicolás Kreplak

Ministro de Salud

Juan Martín Mena

Ministro de Justicia y Derechos Humanos

Augusto Costa

Ministro de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

Andrés Larroque

Ministro de Desarrollo de la Comunidad

Estela Díaz

Ministra de Mujeres y Diversidad

Daniela Vilar

Ministra de Ambiente

Florencia Saintout

Presidenta del Instituto Cultural de la Provincia

Alberto Sileoni

Director General de Cultura y Educación

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE

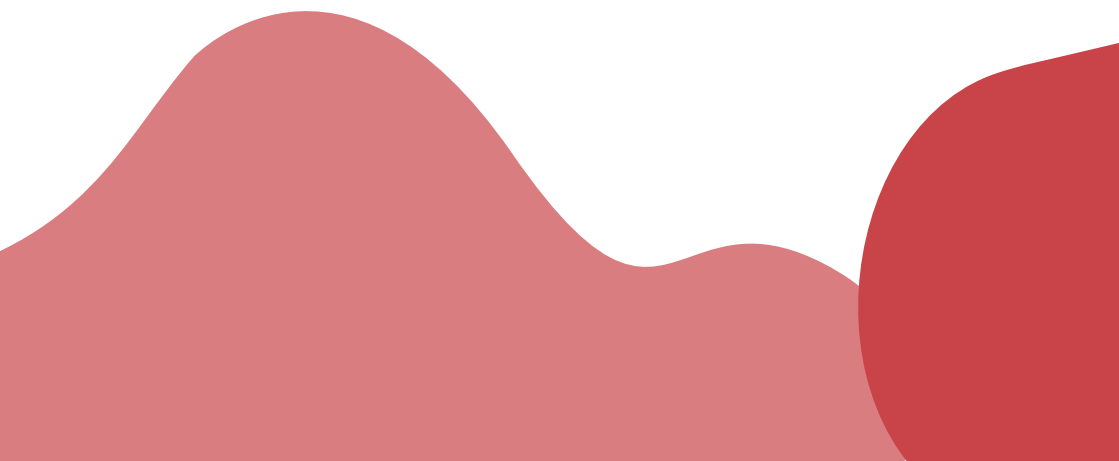


QUNITA
BONAERENSE



ÍNDICE

¡BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS!	9
UNA INVITACIÓN A LA REFLEXIÓN	13
ROMPER CON EL MODELO	17
RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN EL TRABAJO DOMÉSTICO Y LAS TAREAS DE CUIDADO	23
LICENCIA POR PATERNIDAD: UN DERECHO	27
ORIENTACIONES PRÁCTICAS	31
CUIDARSE PARA CUIDAR	39
ANTICONCEPCIÓN: TAMBIÉN UN TEMA DE VARONES	43



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

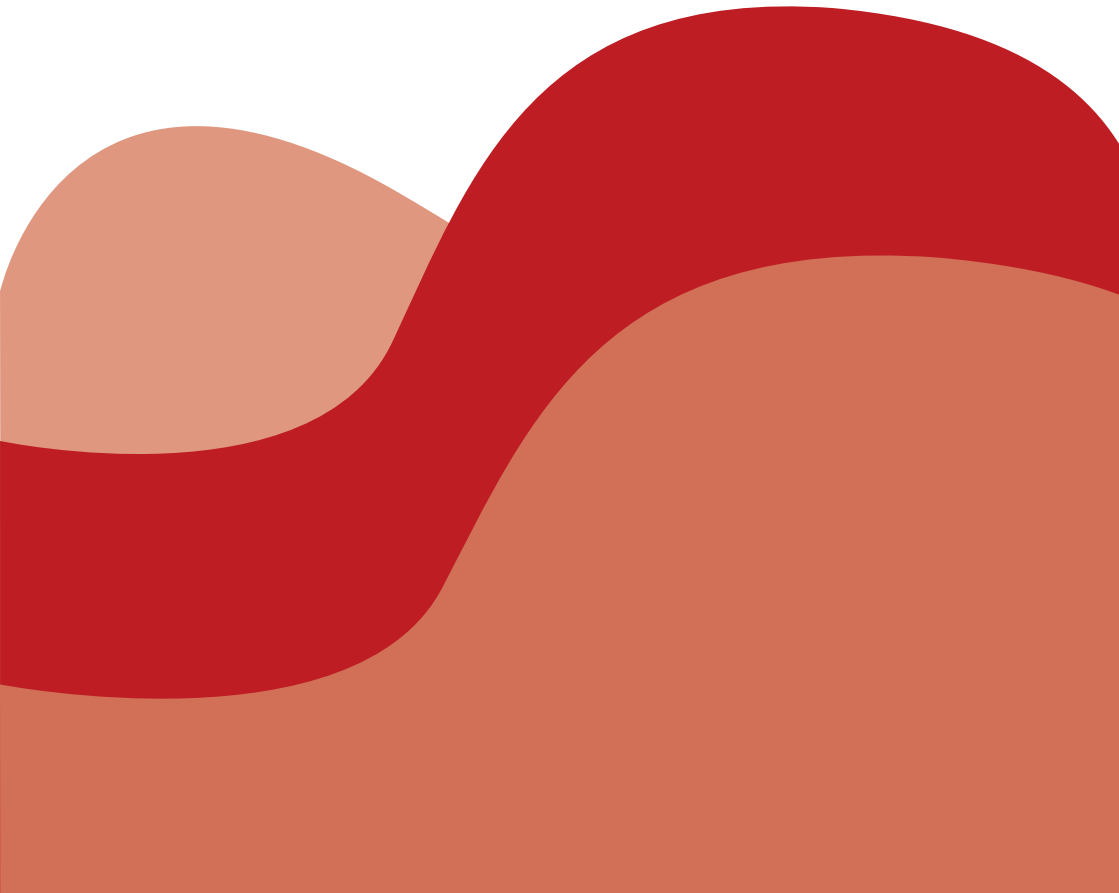
QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



BIENVENIDAS
Y BIENVENIDOS





Esta guía está dirigida especialmente a varones¹ y brinda información para que puedan acompañar activamente las etapas de embarazo, parto, posparto, lactancia y primeros años del/de la recién nacido/a.

Queremos que los varones nos reconozcamos como parte de esas etapas y que comprendamos que esas tareas también son momentos de disfrute.

¹ En este cuadernillo consideramos una variedad de relaciones y posiciones sociales: varones que son padres biológicos del/la bebé, varones que asumen un rol de cuidado más allá de lo biológico, varones que están en pareja con la gestante y/o tienen un vínculo de responsabilidad en el cuidado del/de la recién nacido/a.

La responsabilidad compartida en las tareas del hogar y de cuidado no es solo una obligación, sino también una oportunidad para desarrollar y afianzar los lazos afectivos con el/la bebé y con la persona que ha gestado.

Históricamente, las tareas domésticas y de cuidado se asociaron a las mujeres, facilitando que padres y varones no se involucraran en las crianzas. Es por eso que nos proponemos aquí revisar mitos y creencias sobre las masculinidades (formas de ser varón), invitando a otros varones a repensar la distribución de las tareas domésticas y de cuidado, y a reflexionar sobre la importancia de la responsabilidad compartida.

Entendemos que la responsabilidad compartida en las tareas de cuidado incluye el cuidado de la salud de cada varón, por eso, compartimos información sobre anticoncepción, prevención de VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

Sugerimos leer esta guía en conjunto con los otros materiales para tener una información más amplia y detallada.



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

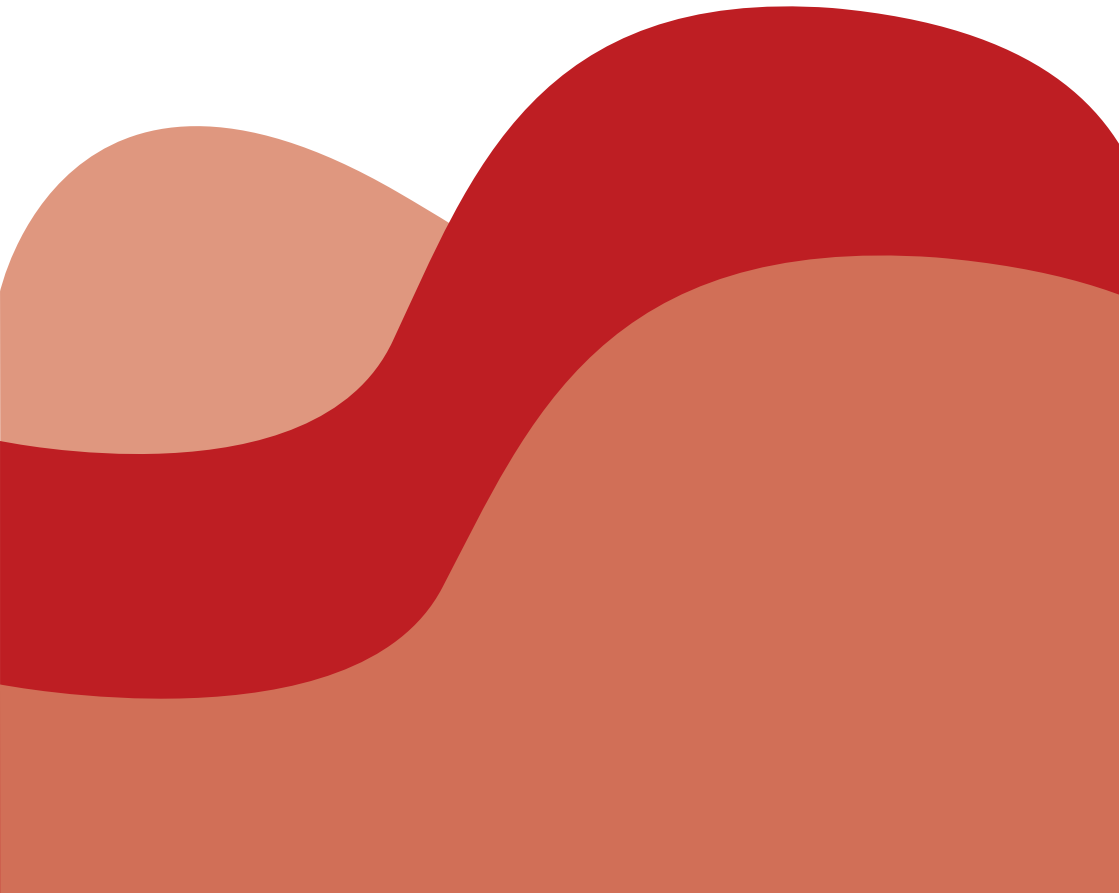
QUNITA
BONAERENSE



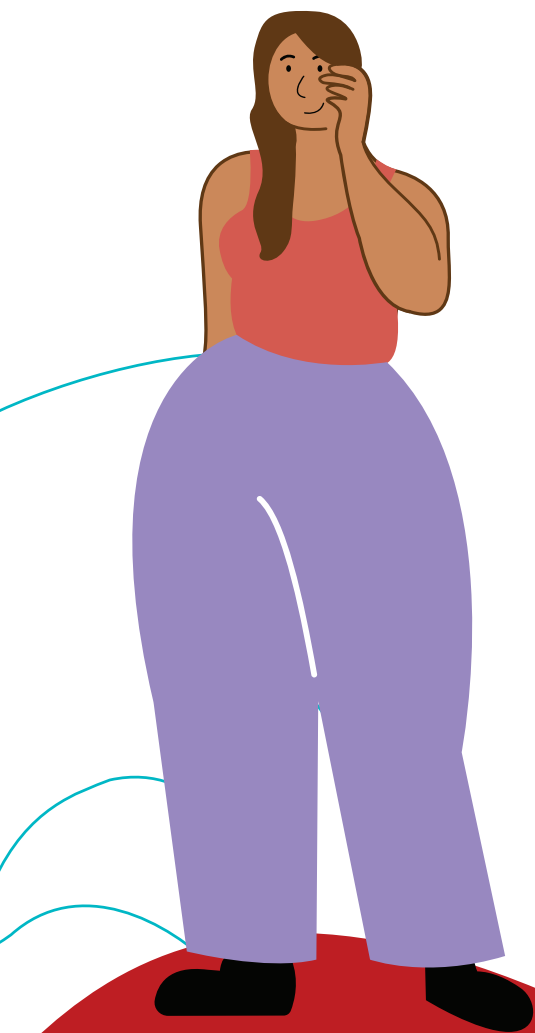
QUNITA
BONAERENSE



UNA INVITACIÓN A LA REFLEXIÓN



La sociedad suele asumir los gustos, deseos, obligaciones y habilidades de una persona basándose en su sexo biológico, es decir, en sus genitales. Sin embargo, desde hace unos años estamos viviendo un proceso de transformación de estos modelos de género que tradicionalmente diferenciaban lo femenino de lo masculino.



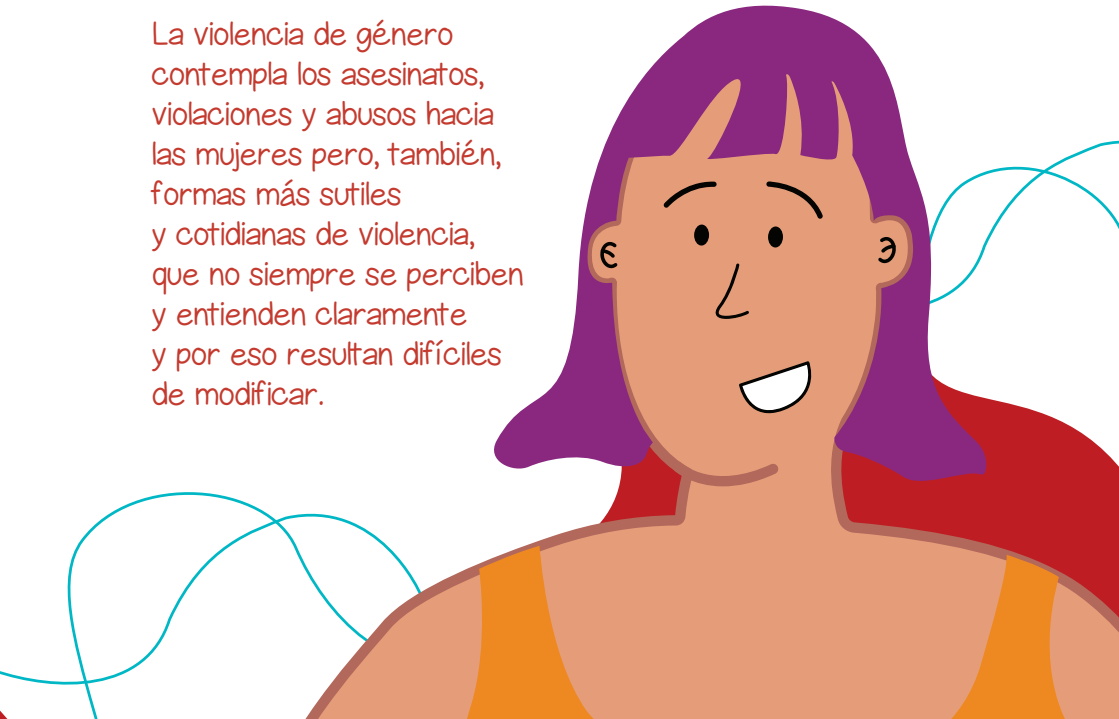
Los movimientos de mujeres lograron tener un mayor protagonismo político, social y cultural, conquistaron nuevos derechos y defienden su lugar a la hora de hacerlos cumplir. La discusión sobre el “machismo” y la violencia de género ha crecido desde la primera marcha del Ni Una Menos en 2015 y se profundizó a partir de 2018 con la Marea Verde, el movimiento que apoyó la legalización del aborto.

Recuperando luchas históricas por los derechos de las mujeres y otras identidades de género discriminadas, se han logrado grandes avances, aunque aún son muchas las cuentas pendientes, especialmente respecto al fin de la violencia y la distribución más justa de las tareas de cuidado.

Muchos varones también están transformando sus propias prácticas y la forma de relacionarse entre ellos, con las mujeres y con otras identidades de género. Algunos han reaccionado negativamente a estas discusiones y se resisten a revisar y cambiar los comportamientos que generan situaciones de discriminación y desigualdad. Otros, en cambio, apoyan con entusiasmo las transformaciones recientes, pero también sienten un poco de desconcierto.

Algunos varones se preguntan por qué decirle un “piropo” a una mujer en la calle es algo malo. Si buscamos la igualdad entre varones y mujeres y la no discriminación, debemos entender que los comentarios que recibe una mujer en la calle, sin ser pedidos y por parte de un desconocido, generan una situación intimidante que puede provocar angustia, malestar, miedo e impotencia, y por ello son considerados una forma de violencia.

La violencia de género contempla los asesinatos, violaciones y abusos hacia las mujeres pero, también, formas más sutiles y cotidianas de violencia, que no siempre se perciben y entienden claramente y por eso resultan difíciles de modificar.



Los cambios sociales de los que hablamos más arriba no solo se refieren a las relaciones entre varones y mujeres, también son una invitación a replantear las relaciones entre varones. Por ejemplo: qué actitud tomar cuando un amigo o compañero de trabajo comparte en un grupo de Whatsapp fotografías de mujeres sin ropa o en prácticas sexuales, sin saber si ella le ha dado su consentimiento para mostrarlas; qué responder si compañeros de fútbol se burlan de un miembro del equipo que falta a un entrenamiento para llevar a su hijo al médico y lo tratan de “pollerudo” o “niñera”. Permanecer callados ante estas situaciones puede resultar más cómodo y evitar conflictos, pero también ayuda a seguir sosteniendo un sistema discriminatorio y violento.

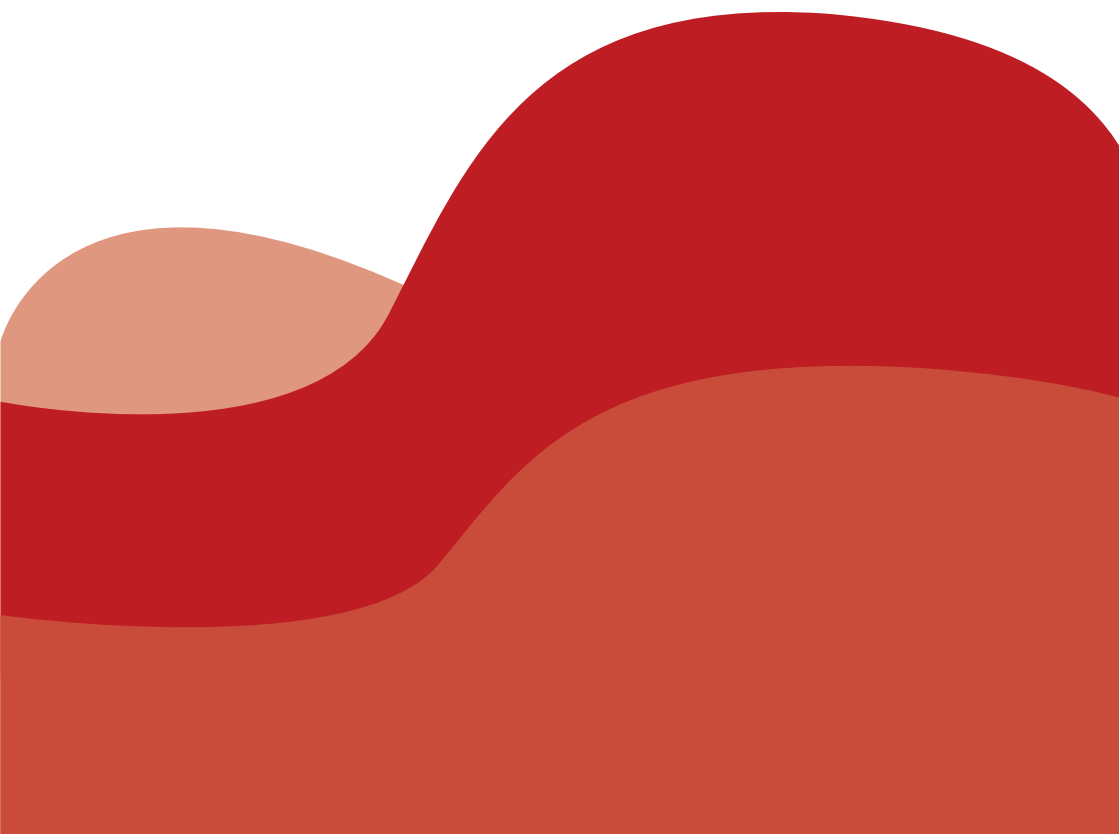


En definitiva, lo que se entiende por masculinidad no es algo biológico, no depende de los genitales, tampoco es algo que se puede tener o dejar de tener.

La masculinidad es lo que se espera de los varones, es algo construido socialmente a lo largo de la historia en las diferentes culturas, que está siempre en construcción y cambio.

Por esa razón, es importante revisar los discursos, los mandatos y reflexionar si lo que esperan de nosotros es lo que queremos para nuestras vidas. Ese ejercicio nos puede ayudar con las transformaciones que se necesitan para avanzar hacia una sociedad más justa y libre.

ROMPER CON EL MODELO





“Las mujeres son pasivas, dependientes, sensibles, débiles, temerosas, sumisas...”, “Los varones son activos, autosuficientes, racionales, fuertes, valientes, dominantes...”. Este conjunto de características que comúnmente se usan para describir a un grupo de personas, en este caso a mujeres y varones, es lo que se conoce como un estereotipo.

Los estereotipos son imágenes preconstruidas que la sociedad crea para indicar cómo son, supuestamente, esas personas.

Los estereotipos de género fijan mandatos sociales, es decir, definen las características que deberían tener y cumplir mujeres y varones de acuerdo a sus diferencias biológicas. Por ejemplo, las personas con capacidad de gestar y parir tienen como destino ser buenas madres. Los estereotipos de género nos dicen, también, que solo existen dos opciones de género, masculino o femenino, sin reconocer la existencia de otras identidades que no se identifican con ninguna de esas dos opciones, y muchas otras formas de ser mujer y de ser varón.

Estas representaciones consideran que las mujeres, por ejemplo, son mejores cuidadoras. El mercado de juegos y juguetes refuerza esta idea al ofrecer cocinas, lavadoras, batidoras, escobas, cunas y bebés que lloran a las niñas, y cajas de herramientas, pistas de auto, armas y pelotas a los niños.

También refuerzan estas creencias las frases que aún hoy escuchamos: “los hombres no lloran”, “no seas maricón”, “las niñas no trepan a los árboles”, “sentate como una nena”, “portate como una señorita”, “a las niñas no se les pega”, “a las mujeres se las respeta” (como si estuviera bien pegarle o no respetar a varones).

Los estereotipos están vigentes incluso antes de nacer. Si se conoce el sexo del/de la bebé, una patada dentro de la panza se asociará a un paso de baile de una futura bailarina o a una patada de un futuro jugador de fútbol, sin pensar que es posible lo inverso. Con la ropa y los colores pasa algo similar. Hasta hace muy poco una camisa rosa o un pantalón muy ajustado se pensaban como vestimentas para varones “afeminados” y esto era objeto de burla porque, supuestamente, lo masculino es superior a lo femenino y tiene que diferenciarse.



Estas representaciones tienen consecuencias negativas para mujeres y varones porque limitan sus opciones y elecciones de vida. Por ejemplo, son muy pocas las mujeres ingenieras o mecánicas, y esto no es casualidad. No es porque a las mujeres no les interese o no puedan hacerlo. Lo que suele pasar es que, social y culturalmente, los varones tienen más habilitado el desarrollo de actividades racionales o vinculadas a sus habilidades manuales. Lo mismo sucede en oficios y profesiones en las que se necesita fuerza y destreza física o posiciones de poder que son asociadas a destrezas “masculinas”.



Las palabras que usamos también influyen en las personas, sobre todo en los/as niños/as que, según la información que reciban, pueden inclinarse por algunas elecciones o rechazar otras.

Un ejemplo de esto es el hecho de que al decir “policía” pensemos automáticamente en un varón y que haya que aclarar “mujer policía” cuando se trata de una mujer en las fuerzas de seguridad.

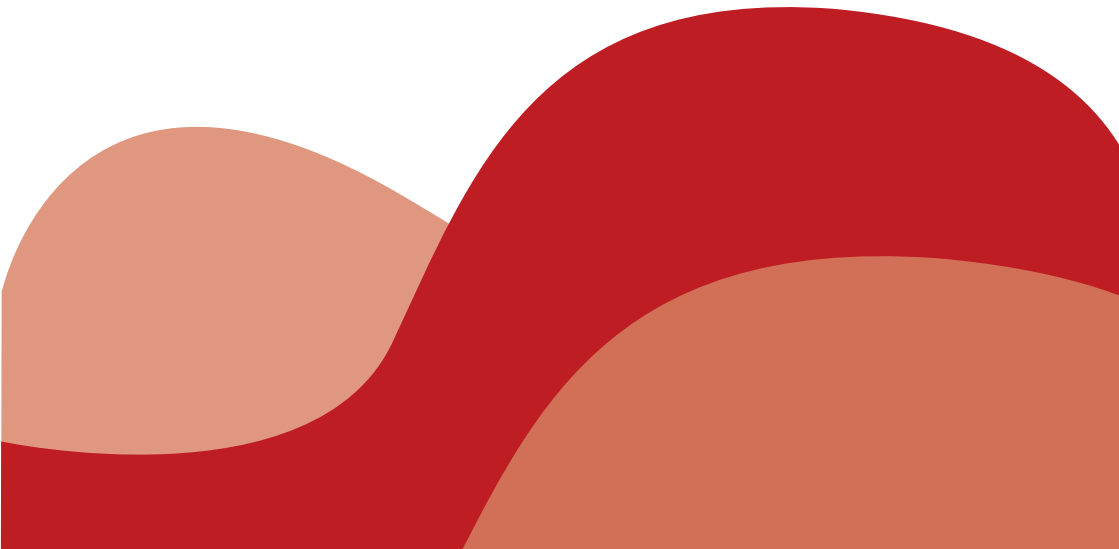


Un primer paso para transformar estas situaciones es revisar nuestros propios prejuicios y pensar en qué medida están presentes en las dinámicas familiares. Desde el Estado y la sociedad civil se trabaja para derribar estos estereotipos. En los contenidos escolares que surgen de la Ley Nacional de Educación Sexual Integral (ESI) N° 26.150 se incluye este tema, pero el entorno familiar es una referencia clave para los/as niños/as. A su vez, más allá de lo que digamos, nuestro hacer cotidiano es una forma de mostrar el mundo. **Un niño que crece viendo a su padre o cuidador como responsable de las tareas domésticas y de cuidado no pensará que ser varón y barrer el piso de la casa o cambiar los pañales de un/a bebé son situaciones incompatibles.**

Los niños varones tienen socialmente permitido mostrar sus sentimientos pero, a medida que crecen, se les pide que sean “hombres” y se muestren menos sensibles. Ciertos juegos violentos, que son vistos como “cosas de niños”, no son más que desafíos para hacerse “hombres” y esto responde a una idea de masculinidad relacionada al poder y a la violencia.

Por eso es importante reflexionar sobre la forma en que cada varón fue educado, los rituales que marcaron el “hacerse hombre”. Esa primera reflexión permitirá replantearse los modos de tratar a las mujeres, a otros varones y a los/as niños/as.

RESPONSABILIDAD
COMPARTIDA
EN EL TRABAJO
DOMÉSTICO
Y LAS TAREAS
DE CUIDADO



La división de tareas entre mujeres y varones generalmente está relacionada con los estereotipos de género que vimos antes. Es por eso que las mujeres son consideradas “mejores” para las tareas domésticas (preparar alimentos, lavar la ropa, planchar, limpiar la casa, decidir las compras, organizar el hogar) y para el cuidado (de los/as hijos/as, de la pareja, de familiares adultos mayores y/o personas con discapacidad). Mayoritariamente, ellas cumplen con ese mandato social dedicándole mucho más tiempo que los varones a estas tareas. Esta distribución desigual afecta la salud de las mujeres (física, psicológica y emocional) y también influye en la posibilidad de tener un trabajo formal, ya que la falta de tiempo y el agotamiento las llevan a tomar empleos con peores condiciones o directamente no tomarlos.

A su vez, el trabajo doméstico y de cuidados en el propio hogar, en general, no es reconocido como “trabajo”. Incluso las mismas mujeres a veces dicen “yo no trabajo, solo soy madre y ama de casa”. Del mismo modo, “andá a lavar los platos” se sigue usando como una forma de despreciar o desprestigiar la acción de una mujer, pero si un varón lava los platos es visto como una hazaña.

Aunque no sea valorado, está demostrado que el trabajo doméstico y las tareas de cuidado son muy importantes para la economía. Estas tareas son consideradas trabajo ya que implican conocimientos, experiencia adquirida en años, dedicación y tiempo.

Esto es fundamental para poder avanzar en la responsabilidad compartida. Durante mucho tiempo se pensó que los varones eran solo “ayudantes” de las mujeres en las tareas domésticas y de cuidados y no responsables de las mismas. Sin embargo, cuando hablamos de responsabilidad compartida en la crianza, nos referimos justamente al reparto de las tareas domésticas y responsabilidades familiares entre miembros de un hogar: pareja, hijos, hijas u otras personas que convivan bajo el mismo techo.²



² Ministerio de Desarrollo Social División de Promoción y Protección Social. Gobierno de Chile (2018). Guía de Corresponsabilidad en el Cuidado. Para equipos profesionales de la Red de Apoyos y Cuidados. Chile Cuida. https://www.chilecuida.gob.cl/wp-content/uploads/2017/12/Guía-Corresponsabilidad-en-el-cuidado_mayo18.pdf

Entendemos que estas actividades implican no solo una responsabilidad sino, también, una oportunidad para que los varones fortalezcan los vínculos con sus parejas y sus hijos/as.

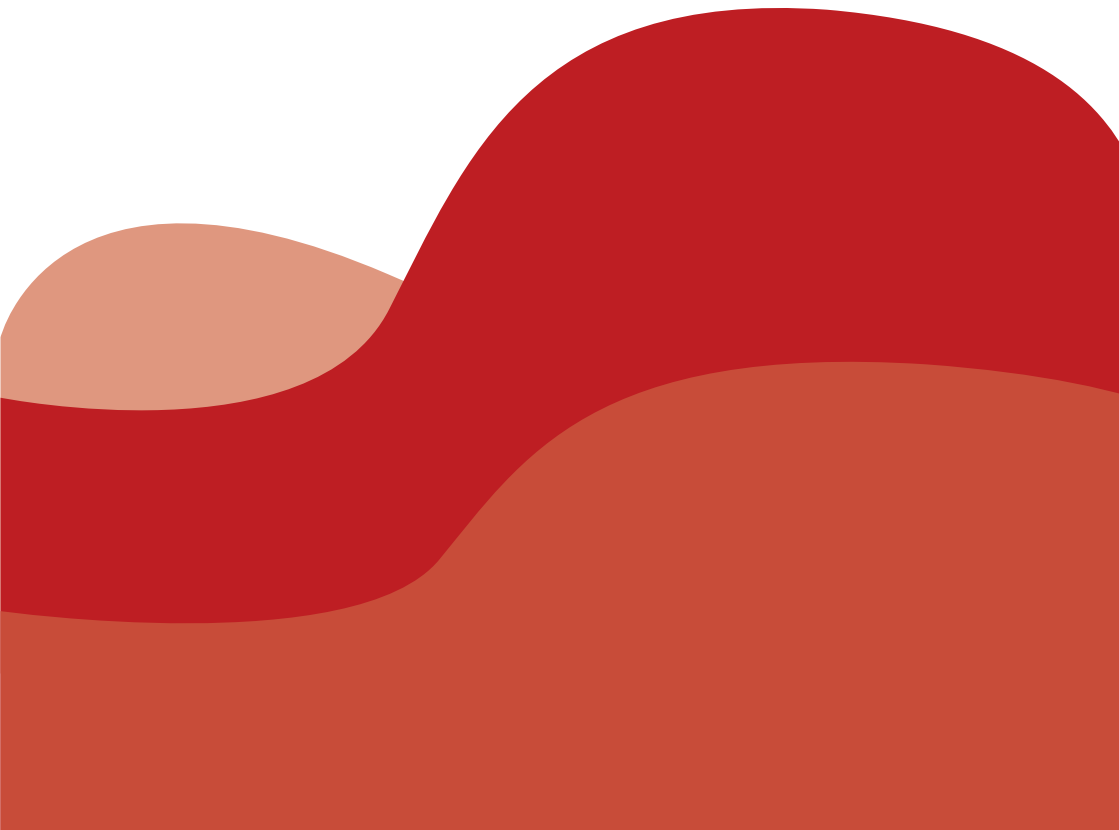
Beneficios de fomentar la responsabilidad compartida³

- Los varones se sienten más responsables, funcionales y autónomos.
- Aumentan su autoestima al ver que otras personas confían en su desempeño y que eso contribuye al bienestar de la familia.
- Fortalecen las relaciones interpersonales dentro de la familia.
- Favorece la adaptación social de los/as hijos/as, ya que aprenden que tanto el trabajo doméstico como el trabajo fuera de la casa son tareas esenciales.
- Mejora la valoración del trabajo doméstico y de cuidado de los varones.
- Se fomenta la solidaridad, la ayuda mutua y el cooperativismo como principios de organización del hogar.

3 Ministerio de Desarrollo Social División de Promoción y Protección Social. Gobierno de Chile (2018), Guía de Corresponsabilidad en el Cuidado. Para equipos profesionales de la Red de Apoyos y Cuidados. Chile Cuida.

https://www.chilecuida.gob.cl/wp-content/uploads/2017/12/Guía-Corresponsabilidad-en-el-cuidado_mayo18.pdf

LICENCIA
POR PATERNIDAD:
UN DERECHO



Más allá de las ganas que expresan cada vez más varones para participar de estas tareas de cuidado, es necesario contar con leyes que garanticen el tiempo necesario para hacerlo.

El Régimen de Contrato de Trabajo (Ley 20.744) otorga para los varones una licencia especial de dos días corridos por el nacimiento de cada hijo/a. En algunos casos, este tiempo puede extenderse, con o sin goce de sueldo, según los acuerdos que se hagan.

Según como está pensada esta ley, las responsabilidades y tareas serían solo de la mujer y sus entornos (generalmente otras mujeres) y no se contempla la participación del varón, ni su vínculo con el/la bebé. Es por ello que agrupaciones de varones y feministas, con el apoyo de representantes políticos, han presentado proyectos de ley para ampliar los días de licencias y adecuarlos a las realidades familiares de hoy en día.

En noviembre de 2021, el Ministerio de Trabajo bonaerense firmó el primer acuerdo general sobre condiciones de trabajo para estatales bonaerenses, que amplió las licencias por maternidad y paternidad para los/as trabajadores/as estatales. El decreto 2022-140 GDEBA-GPBA, del 11 de febrero de 2022, establece aprobar el Acta de acuerdo del 18 de noviembre del 2021 sobre licencias parentales.

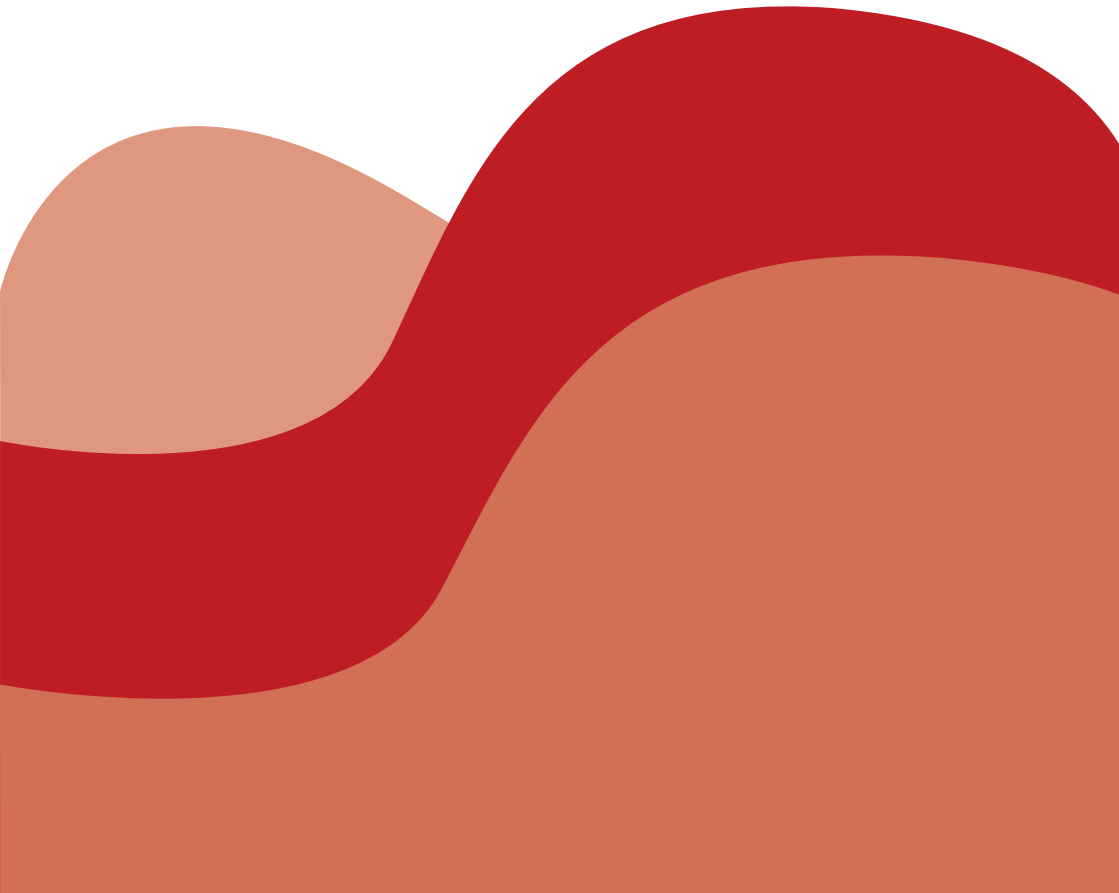


Entre los principales cambios, el acuerdo fija:

- Las personas gestantes cuentan con una licencia por cuidado del/de la recién nacido/a de 90 días, que podrá usar, compartir o fraccionar con su pareja.
- La pareja, o quien comparta las tareas de cuidado con la persona gestante, cuenta con una licencia de 15 días.
- La licencia por adopción tiene entre 120 y 180 días, según edad del niño o niña.
- La licencia de nacimiento de niño o niña con discapacidad se amplió hasta 180 días corridos.
- La licencia por causa o asuntos particulares es de 6 días.
- La licencia por fallecimiento de la pareja va de 1 a 3 meses, según la edad del hijo o hija menor de edad.
- A la licencia por atención de familiar enfermo se le suman 15 días a los 20 que ya estaban establecidos.
- Contempla la licencia por adaptación escolar.
- Establece una licencia por tratamiento de fertilización asistida de 10 días por año.

Estamos en un proceso de cambio en las formas de entender los cuidados y reconocer la importancia y el valor que tienen para la sociedad. Este acuerdo es un ejemplo de cómo desde el Estado podemos apoyar estas transformaciones.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS



ACOMPañAR LAS CONSULTAS MÉDICAS

El sistema de salud ofrece distintos espacios para cuidar de la salud de la embarazada, el feto y el/la recién nacido/a. Como se detalla en la **Guía de embarazo, parto y posparto**, existen consultas previas al embarazo, consultas de cuidados prenatales (durante el embarazo) y consultas posteriores al parto. Los varones pueden participar de estos espacios y sacarse sus dudas. Además, la persona gestante se sentirá acompañada y la relación con el/la bebé por llegar comenzará a forjarse.



En caso de tener un trabajo formal, el varón puede solicitar a su empleador/a un permiso para asistir a las consultas. Si trabaja por su cuenta, necesitará organizarse para tener ese tiempo disponible. Si esto no es posible, es importante que pueda conversar con la persona embarazada sobre esa consulta para estar informado y demostrar interés en su salud y en la salud del/de la bebé.

ESCUCHAR Y RESPETAR LOS SENTIMIENTOS Y DESEOS DE LA EMBARAZADA O DE LA PERSONA QUE HA GESTADO

Durante el embarazo, el parto y el posparto se transita por diferentes estados físicos y anímicos. El cuerpo pasa por grandes cambios y es esperable que también los deseos vayan cambiando. No hay una única forma de comportarse ni de sentirse, cada proceso es diferente.

Por esta razón, es muy importante sostener una escucha activa, atenta y empática con la otra persona para que la comunicación sea la herramienta que construya las cercanías que hacen posible el cuidado.



INFORMARSE Y ACOMPAÑAR EL PROCESO DE PREPARTO Y PARTO

En general, los varones sentimos que no podemos hacer nada durante el período de preparto y parto y eso nos genera impotencia. Quedamos en un segundo plano en esos procesos y no estamos acostumbrados a eso.



Reconocer las necesidades y escuchar las demandas de las personas embarazadas es fundamental. Algunas querrán masajes y otras preferirán que no las toquen. Es importante evitar la impaciencia, las miradas de juicio o de desaprobación. Por ejemplo, si la embarazada grita o llora, no hay nada de vergonzoso en estas expresiones.

Si bien se considera positivo que el padre acompañe el momento de nacimiento, esto debe ser acordado primero con la persona embarazada, escuchando y respetando su deseo. Por otra parte, es posible que, aun habiendo recibido la información necesaria, los varones no nos sintamos preparados para hacerlo y es también nuestro derecho poder expresarlo. En el caso de decidir no acompañarla, es fundamental que lo informemos previamente para que ella pueda elegir a otra persona como acompañante.

INFORMARSE SOBRE LOS DERECHOS DEL PARTO Y OBSERVAR SU CUMPLIMIENTO

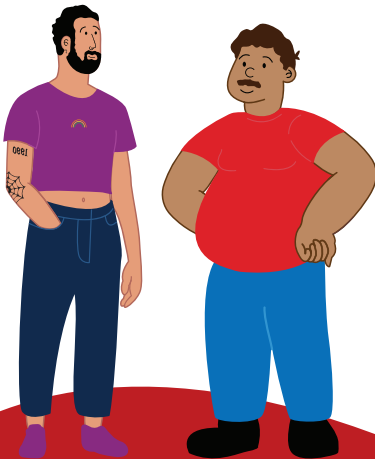
La Ley Nacional N°25.929 de Parto Respetado asegura una serie de derechos para la persona gestante, su acompañante y el/la recién nacido/a. Esta información se desarrolla en la **Guía de embarazo, parto y posparto**.



Es importante que los varones podamos respetar y apoyar la decisión de la persona gestante, especialmente en su paso por el sistema de salud. Durante el parto, es posible que la embarazada no pueda expresar o reclamar sus derechos por el proceso físico y emocional por el que está pasando. Por eso será clave que los acompañantes varones conozcamos sus decisiones -si quiere anestesia epidural en caso de parto vaginal, si quiere estar acompañada y por quién, entre otras cosas- para hacerlas respetar.

RECONOCER LAS TRANSFORMACIONES EN LA VIDA PROPIA

Cuando llega un/a bebé al hogar la vida de los varones atraviesa cambios y esto puede repercutir en su estado de ánimo. Los horarios de sueño y de actividades se ven afectados, hay menos tiempo libre y aumentan las tareas del hogar y de cuidado. Volver al trabajo rápidamente, sin poder descansar como antes de la llegada de un/a bebé, sentir la responsabilidad de sostener económicamente a la familia, son situaciones que afectan la vida cotidiana de padres y cuidadores varones.



Los varones solemos guardarnos las emociones y esto puede generarnos un malestar adicional. Es importante que hablemos con nuestra pareja, amigos/as o familiares y, si creemos que necesitamos ayuda profesional, podamos solicitarla en el centro de salud.

LOS PRIMEROS CUIDADOS DEL/DE LA BEBÉ

Como dijimos, la llegada de un/a bebé implica cambios en la organización cotidiana y de las rutinas de todos/as los/as integrantes de la familia. Se reorganizan los tiempos, los recursos y aparecen nuevas responsabilidades que tienen su costado amoroso: el afecto que nos brinda el/la recién nacido/a.

Cada vez es más común ver a los padres buscar a sus hijos/as a la salida de la escuela o llevarlos/as a las consultas médicas. Sin embargo, en las primeras semanas de vida del/de la bebé, sigue vigente la idea de que el varón estorba y que no puede hacer nada.

Para saber qué se puede hacer en esta etapa sugerimos leer las **Guías de crianzas y cuidados de las infancias**. Allí se encontrarán orientaciones sobre temas importantes relacionados con los primeros días de un/a bebé y el desarrollo y cuidado de la salud de las infancias.

Es importante contar con información para asumir responsabilidades concretas, entre ellas:

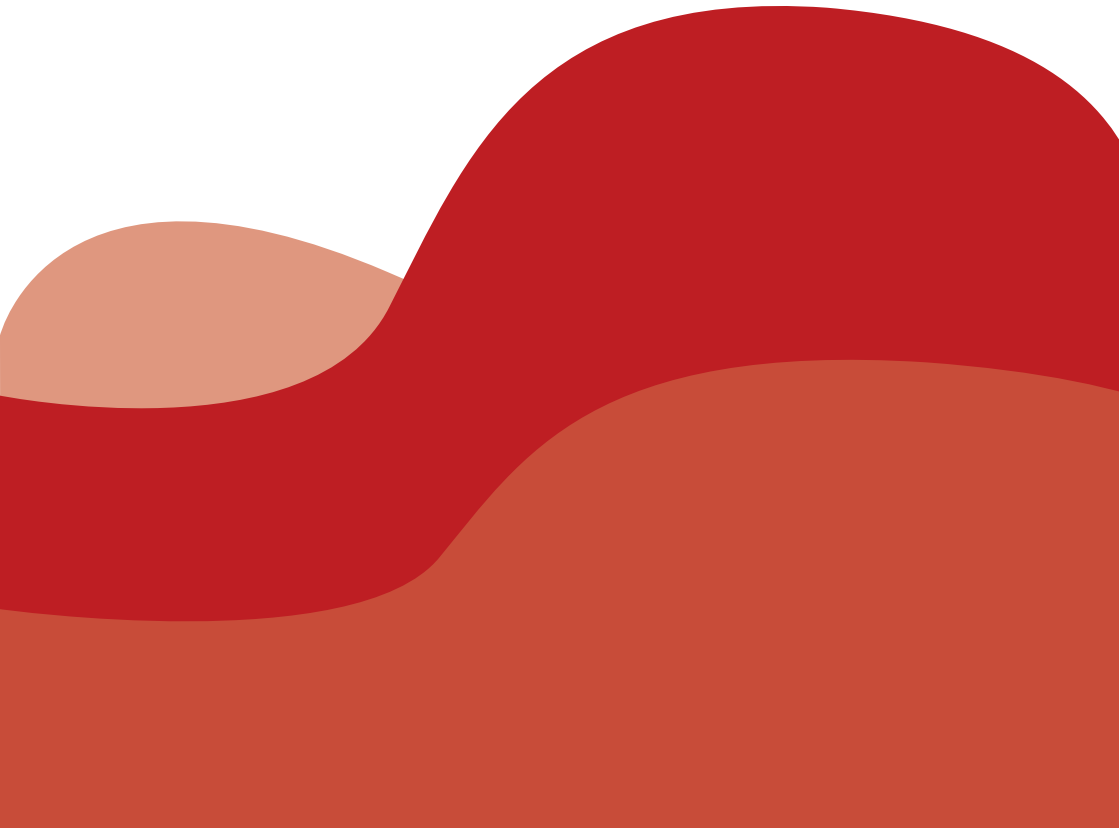
- Cuidar la limpieza del hogar para evitar enfermedades. Evitar fumar dentro del espacio cerrado del hogar es fundamental.
- Prestar atención a lo que hace el/la bebé de acuerdo a las características de cada etapa para informar y consultar a los equipos de salud.

- Organizar los tiempos para tener disponibilidad y asistir a las primeras consultas con los equipos de salud, en las que se realizan estudios de rutina que son fundamentales para la detección temprana de algunas enfermedades;
- Controlar el calendario de vacunación y su cumplimiento, y tener al día la libreta.
- Conocer sobre sueño seguro, los primeros baños, la limpieza del cordón, movimientos para aliviar cólicos, y realizar estas tareas.
- Organizar la alimentación recomendada para la persona que amamanta (ver **Guía de lactancia y alimentación**) y para el/la bebé/a después de los 6 meses de vida.
- Facilitar los momentos de alimentación y baño de la madre y sus tiempos de descanso y ocio.



Como se puede ver,
son tareas en las que
no importa el sexo ni el
género de quien cuida
sino la disponibilidad,
el interés y las ganas
de realizarlas.

CUIDARSE
PARA CUIDAR



Como ya dijimos, los mandatos de género afectan la vida de las personas y esto incluye a su salud. La idea de que todas las mujeres nacieron para ser madres ha limitado su derecho a decidir no querer tener hijos/as. A los varones nos pensaron siempre como fuertes y valientes, y esto está relacionado con que no solemos cuidar la salud ni consultamos al médico para prevenir enfermedades, solo vamos en caso de emergencias.



Esto afecta nuestra salud, pero también la salud del entorno afectivo ya que cuando nos enfermamos quien usualmente nos cuida es una mujer (pareja, madre). Algunas recomendaciones para prevenir y cuidar de la salud son:

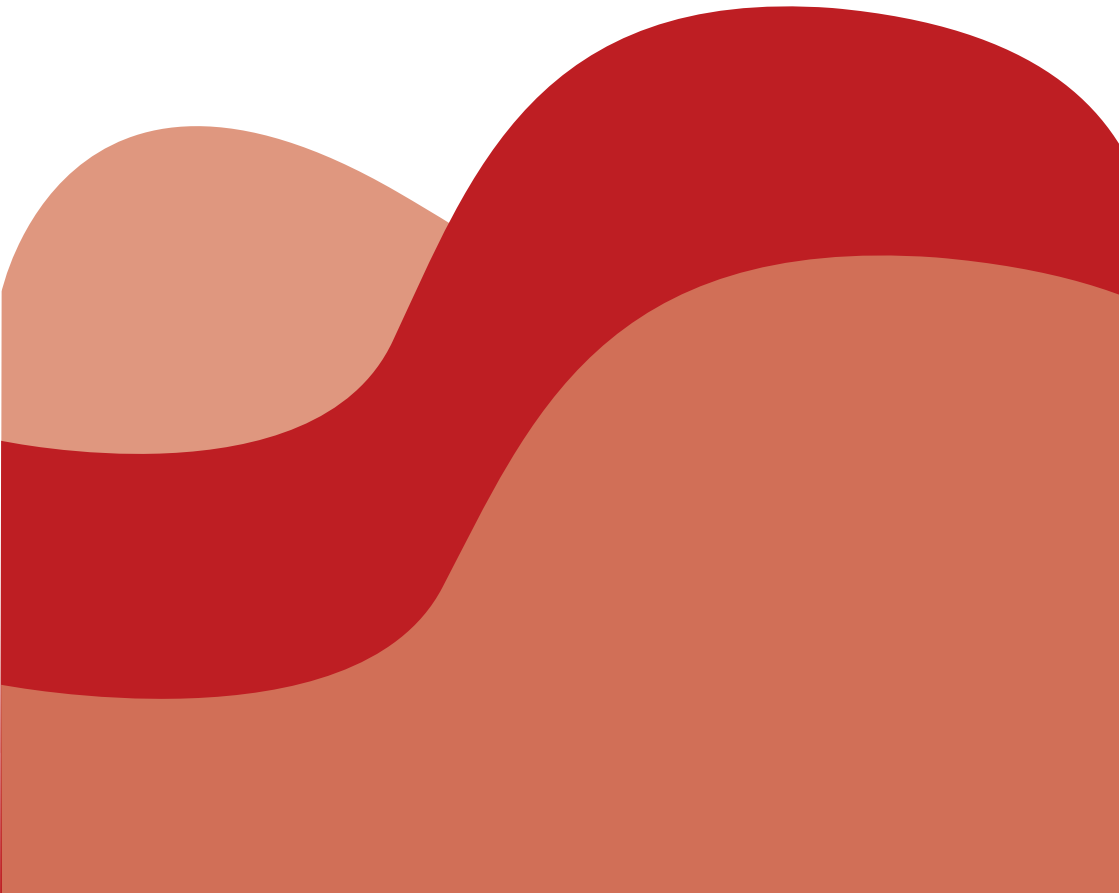
- Realizar actividad física, desde caminar a practicar un deporte y, en ese caso, consultar previamente al equipo de salud si la actividad es adecuada al estado físico de la persona.
- Cuidar la salud bucal con higiene adecuada (después de cada comida, con cepillo e hilo dental) y visitas periódicas al dentista.
- Cuidar la salud sexual y la salud reproductiva con el uso correcto del preservativo para prevenir infecciones de transmisión sexual y disminuir las posibilidades de un embarazo no intencional.
- Tratar de dormir al menos 8 horas al día.
- Adoptar hábitos de alimentación saludable, con poca sal y suficiente agua potable.
- Evitar el consumo problemático de alcohol, tabaco o sustancias.
- Prevenir accidentes en el hogar y en el trabajo, solicitando los equipos adecuados y usándolos.
- Al conducir, respetar las velocidades permitidas, las señales de tránsito y nunca manejar bajo los efectos del alcohol u otras sustancias, ni estando muy cansado.

- Si siente angustia o depresión, consultar con los equipos de salud mental.

Quien primero puede detectar un problema de salud es uno mismo, al identificar alguna situación inusual.

Es importante tener en cuenta que el cáncer de próstata es el más frecuente en el hombre de la edad adulta. A partir de los 40 años se recomienda una revisión periódica.

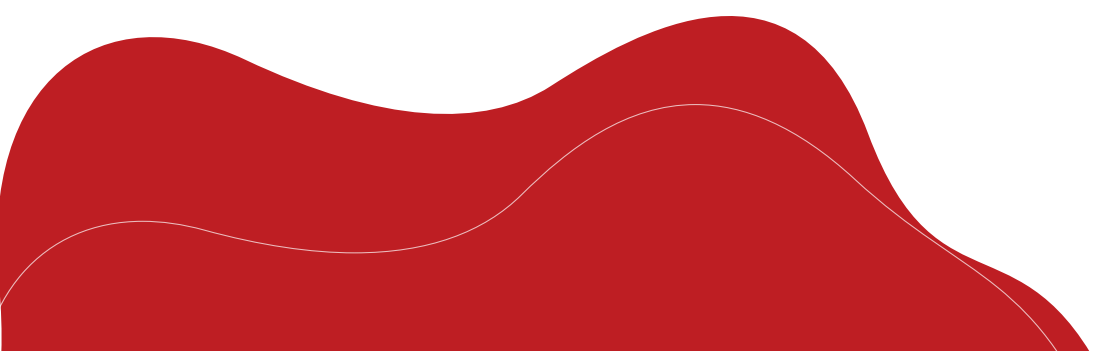
ANTICONCEPCIÓN:
TAMBIÉN UN TEMA
DE VARONES

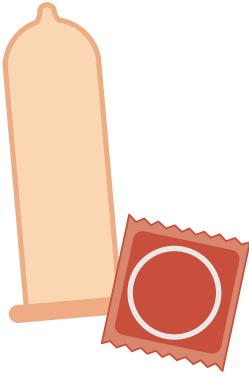


En la **Guía sobre métodos anticonceptivos** se detalla información sobre distintos modos de evitar un embarazo. En su mayoría, se trata de métodos diseñados para las mujeres: pastillas anticonceptivas, implantes subdérmicos, dispositivos intrauterinos (DIU), ligaduras tubarias (de trompas). Como son las mujeres quienes pueden embarazarse y esta situación afecta el desarrollo de sus vidas, es comprensible que existan métodos pensados para que ellas puedan decidir si desean gestar o no. Sin embargo, **esto no quiere decir que las mujeres son las únicas responsables de informarse y tomar decisiones sobre este tema.**

La posibilidad de que las mujeres se ocupen de las prácticas anticonceptivas ha hecho que muchos varones nos desintereseamos de esta cuestión, dejando “que ellas se hagan cargo”. Podemos pensar, de forma contraria, que cuidar la salud de la pareja, informarse y acompañar la decisión de ella, es una señal de interés, afecto y responsabilidad.

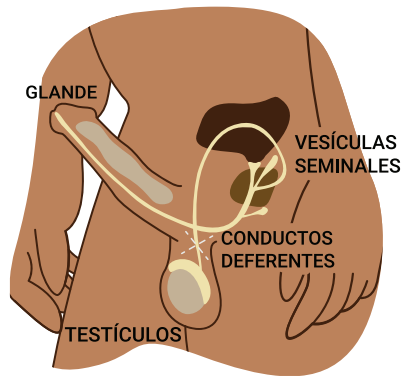
Por eso recomendamos que los varones lean con sus parejas la **Guía sobre métodos anticonceptivos**, conozcan las ventajas y desventajas de cada método de acuerdo a la situación de salud de ambos y a sus proyectos de vida, anoten sus preguntas y dudas y **consulten con un/a profesional de la salud, quien podrá darles información y orientar su elección.**





Es importante recordar que el preservativo, además de evitar los embarazos no intencionales, previene la **transmisión de VIH/SIDA y de otras infecciones de transmisión sexual** y que si una pareja sexual pide usarlo hay que respetar siempre su decisión.

En el caso de los varones que hayamos tomado la decisión de no tener más hijos/as, **la vasectomía es una opción adecuada ya que se trata de un método permanente, para toda la vida.** Es una práctica sencilla, de baja complejidad, que se realiza de forma gratuita en hospitales y centros de salud (Más información en la **Guía de métodos anticonceptivos**).



Desde 2006, esta práctica forma parte del Programa Médico Obligatorio (PMO) con cobertura total, es decir, que las obras sociales o prepaga deben cubrir el 100% de la práctica (Resolución 755/2006 de la Superintendencia de Servicios de Salud). En caso de no poder realizarla, los servicios de salud deben derivar al usuario a un efector en donde le sea posible acceder a la intervención.

La vasectomía no afecta el deseo sexual, la erección, ni la eyaculación. Al contrario, podemos pensar que, ante la seguridad de que no ocurrirá un embarazo no intencional, quienes se realizan esta intervención están más relajados y disfrutan más de los encuentros sexuales. **Es importante continuar con el uso del preservativo para prevenir VIH y otras infecciones de transmisión sexual.**

Compartimos aquí algunos testimonios de varones que eligieron la vasectomía como método anticonceptivo:

“No sentí absolutamente nada. Cuando abrí los ojos, me pasaron a una camilla y me llevaron a una sala, hice media hora de siesta y me fui a mi casa caminando. Me acompañó un amigo (...) Mis relaciones no cambiaron absolutamente en nada. Es una estupidez pensarlo. Creo que es tirano que la prevención del embarazo recaiga siempre sobre la mujer, con pastillas, DIU u otro método” (Pedro, 43 años).⁴

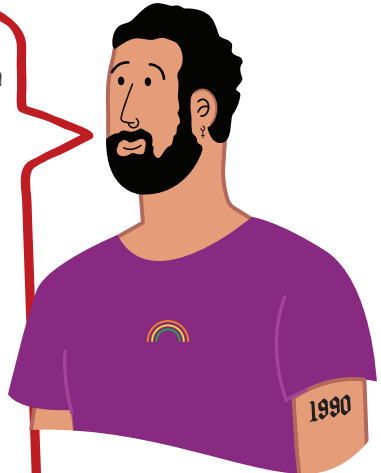


⁴ Carbajal, Mariana (2021), “Cada vez más hombres se hacen la vasectomía”, Página 12, 7 de diciembre. <https://www.pagina12.com.ar/245331-cada-vez-mas-hombres-se-hacen-la-vasectomia>



“En cuanto a sensaciones, libido, erecciones, placer, no me cambió nada. Y tampoco afectó en nada el ritmo sexual” (Maxi, 37 años).

“Siempre dije que el hombre tiene que formar parte de la pareja y generalmente es la mujer la que padece y hace todo lo necesario para estas cosas, por ejemplo, ligadura de trompas, lleva nueve meses el bebé en la panza con el embarazo o la cesárea, el parto natural (...) y visto que el hombre lleva a la mujer pero jamás se quiere hacer en sí mismo la operación (...) Generalmente estamos en una sociedad muy machista en donde el hombre tiene que estar sobre todo y la mujer es la que tiene que hacerse todo este tipo de cosas” (Celso).⁵



⁵ Maternidad de Moreno Estela de Carlotto (2017), Vasectomías sin bisturí en la Maternidad Estela de Carlotto. Posteo en Facebook. 24 de abril. <https://www.google.com/url?q=https://es-la.facebook.com/maternidaddemoreno/videos/vasectom%25C3%25ADas-sin-bistur%25C3%25AD-en-la-maternidad-estela-de-carlotto/1960144784221895/&sa=D&source=editors&ust=1660087979278066&usg=AOvVaw3x0APri2gN4RNuoAlzW0E0>

QUNITA

La propuesta de estas guías es acompañar a las personas, familias y comunidad durante estas etapas que prioriza Qunita Bonaerense en el marco de la Ley 1000 Días.

Esperamos que les haya sido de ayuda y que puedan compartir la lectura de todas las guías que incluye el Kit.

- GUÍA SOBRE EL PROGRAMA QUNITA BONAERENSE: REDES DE CUIDADO PARA UN NACIMIENTO CON EQUIDAD
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADO DE LAS INFANCIAS: CUIDADOS EN LA CASA Y EN EL BARRIO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 0 A 1 AÑO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 1 A 2 AÑOS
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 2 A 3 AÑOS
- GUÍA SOBRE SEXUALIDAD: HACIA UNA VIDA SEXUAL PLENA Y PLACENTERA
- GUÍA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
- GUÍA SOBRE SALUD MENSTRUAL
- GUÍA SOBRE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN LOS CUIDADOS
- GUÍA SOBRE EMBARAZO PARTO Y POSPARTO (PUERPERIO)
- GUÍA SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**