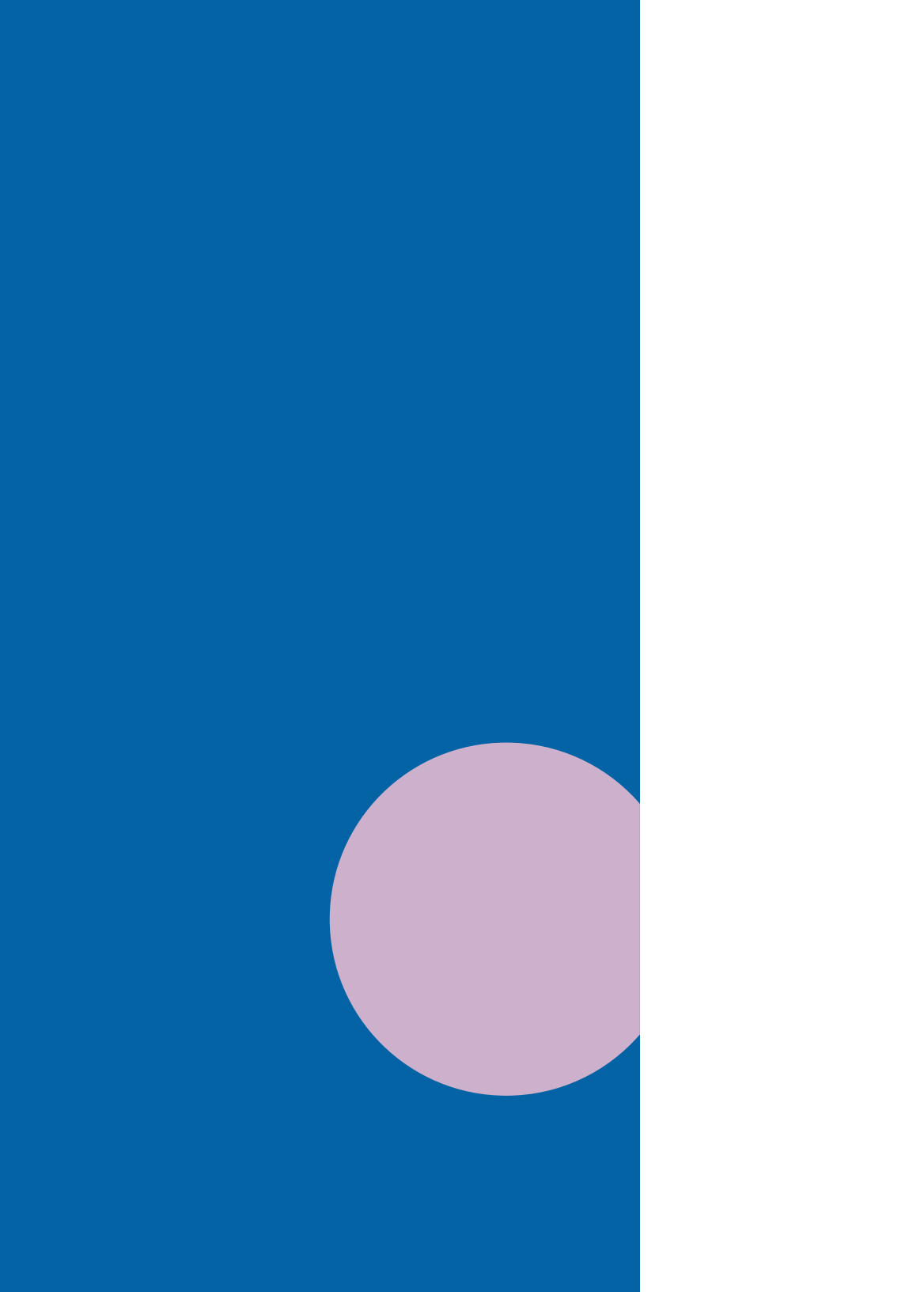


I tu, quin pare vols ser?

Una guia cap a la corresponsabilitat





I tu, quin pare vols ser?

Una guia cap a la corresponsabilitat



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES



Generalitat
de Catalunya

Editada per: Consell Comarcal de l'Anoia.

Finançat per: «Tems per cures» de la Generalitat de Catalunya i «Pla Corresponsables» de la Secretaria d'Estat d'Igualtat i per a l'Erradicació de les Violències contra les Dones del Ministeri d'Igualtat.

Direcció tècnica: Anna Cabestany i López i Rut Ribas i Martí

Contingut elaborat per: Èlia Jornet i Culubret i Ester Guillamet Leo.
Consultoria LaGroc.

Disseny i maquetació: Odile Carabantes.

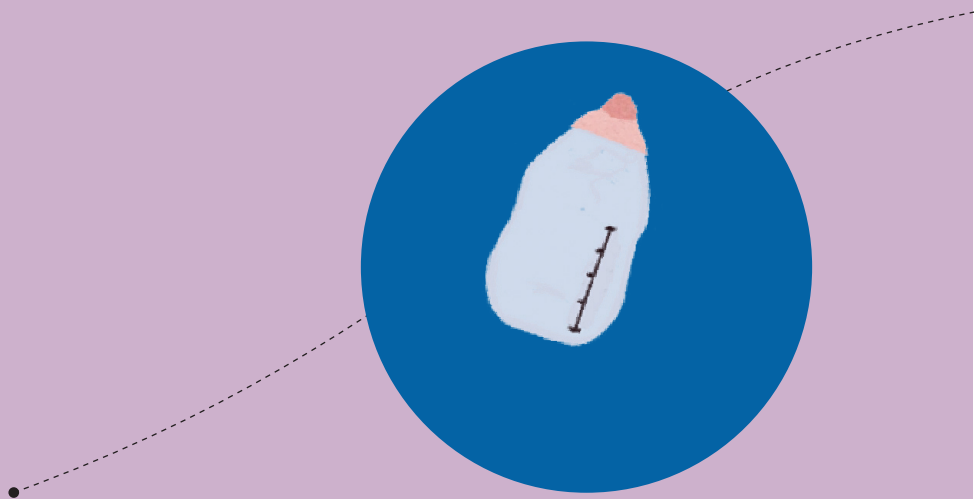
Il·lustracions: Maria Romero García

Igualada 2025

Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (BY-NC-ND) amb finalitat no comercial i sense obra derivada. Es permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, sempre que no tingui finalitats comercials i no es distribueixi cap obra derivada. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Índex

Introducció	7
Què vol dir ser corresponsable?	9
Test d'autodiagnosi:	12
És compartida la càrrega mental?	12
Test d'autodiagnosi:	13
Resultats i consells	14
Desmuntant mites	16
Beneficis personals de la corresponsabilitat	20
Estratègies per avançar en la corresponsabilitat	22
Fes xarxa, podeu ser els nous referents	24
I tu, què deixaràs en la memòria?	25
Recursos	26



Introducció

QUÈ SIGNIFICA SER PARE AVUI?

Els temps han canviat i també els rols familiars i la manera d'entendre el paper dels homes en la criança i les cures. Aquesta guia s'adreça als homes que es qüestionen com ser pares presents i compromesos. Però també a aquells que encara no s'han plantejat qüestions com: «*Ho estic fent bé? Quin tipus de pare vull ser? Com puc estar més present per als meus fills i filles? Com puc cuidar la relació de parella? I, a mi mateix?*»

Aquesta guia ofereix un espai sincer per reflexionar sobre la criança i les cures, sense receptes màgiques, però amb idees útils.

En una societat que comença a valorar les emocions, la corresponsabilitat és clau: cuidar no és només tasca de dones, sinó una responsabilitat compartida.

Tot i els avenços, molts homes continuen reproduint rols tradicionals de paternitat. Cal prendre consciència i avançar cap a una nova manera de cuidar, més justa i equitativa. La societat sovint relega els homes a un paper secundari, perpetuant la idea que la criança és «cosa de dones». A més, la diversitat de models familiars actuals implica que cada pare assumeixi el seu rol segons la seva realitat.

La guia vol ser una eina pràctica per fomentar una paternitat activa i compromesa.

PATERNITATS MÉS CONSCIENTS

Durant molt de temps, molts homes han après que mostrar emocions era una debilitat. Que plorar, expressar por, sentir tendresa o dubtar podia posar en qüestió la seva virilitat o identitat com a home. En canvi, se'ls ha ensenyat a contenir, a aguantar, a controlar. Aquesta educació emocional tan limitada no només fa mal als altres sinó que **fa mal a un mateix**.

La paternitat és una oportunitat immensa per trencar amb això. Perquè cuidar també és sentir. És escoltar com està l'altra persona. És ser capaç de parlar de les pròpies emocions, de reconèixer-les i de sostenir les dels altres sense fugir. I això no es fa des de la força, sinó des de la disponibilitat i la tendresa.

Educar des de la distància emocional allunya. Educar des de la presència emocional vincula.

Els teus fills i filles no necessiten pares perfectes, sinó presents. I la presència és una necessitat tant física com emocional.

Potser al principi costa. Potser et sents estrany. Però a mesura que connectes amb el que sents, **et connectes també amb qui tens al davant**. I és en aquesta connexió que neix una altra manera de viure la masculinitat.

Què vol dir ser corresponsable?

Ser pare és implicar-se activament en la vida familiar, no tan sols ajudar. Suposa compartir rutines, decisions i emocions. La conciliació i la corresponsabilitat va més enllà del repartiment de tasques: implica planificar, organitzar i decidir conjuntament. Es tracta de ser un equip, de construir un projecte familiar compartit, amb valors i objectius comuns.

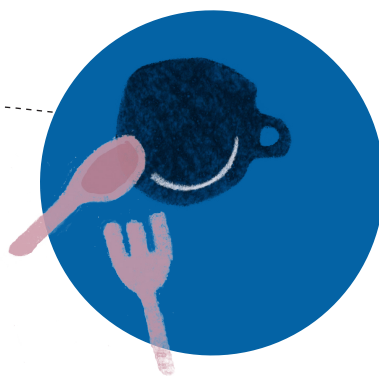


QUÈ VOL DIR CONCILIAR?

Conciliar vol dir disposar de temps real —no només ganes— de compartir la criança i les cures. Vol dir poder **sortir de la feina per portar la criatura al metge, fer el berenar quan surten de l'escola, anar a una excursió escolar com a acompanyant, assistir a una reunió amb les mestres o portar-los a una activitat extraescolar**. I també vol dir **compartir les decisions relatives a l'educació dels infants o a la imposició de límits de forma conjunta i consensuada**.

Però també vol dir **tenir dret al descans**, a estar amb un mateix, i no viure la vida familiar com una cursa d'obstacles.

Tot això, però, **no depèn només de la voluntat individual**. La conciliació també necessita **condicions laborals justes, habitatge digne, polítiques públiques a favor de la conciliació i suport comunitari, etc.** Amb tot, **a dins de casa, podem fer molt per fer-la més possible**: compartir la planificació i presa de decisions, repartir tasques, respectar els espais de descans de tothom, organitzar-nos millor i no delegar sempre en la mateixa persona.

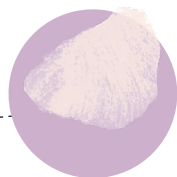
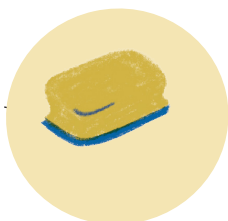


I QUÈ ÉS LA CORRESPONSABILITAT?

«Ajudar a casa» no és el mateix que **coresponsabilitzar-se**. Ajudar implica una acció puntual, mentre que ser corresponsable suposa assumir de manera **regular, autònoma i proactiva** totes les tasques necessàries per al bon funcionament de la llar i el benestar familiar, com per exemple pensar en els menús de la setmana, la roba que s'ha de posar la criatura o en allò que ha de portar a l'escola per fer l'activitat de classe. Això inclou, per tant, no tan sols accions visibles, sinó també la planificació, l'organització i l'anticipació constants, conegudes com a **càrrega mental**.

La càrrega mental **és l'esforç invisible que implica pensar en els àpats, fer la compra, gestionar cites mèdiques, coordinar activitats escolars i familiars, saber quin temps farà per posar la roba adequada a les criatures i preveure despeses**. És una feina que no s'atura i que sovint recau de manera desproporcionada en les dones o en una de les parts de la parella, que actuen com a gestores de la llar.

Quan aquesta càrrega no es reparteix equitativament, es generen desequilibris en les relacions: una persona assumeix tota la responsabilitat mentre l'altra espera instruccions. La coresponsabilitat implica assumir també aquesta part invisible, deixant enrere el rol "d'ajudant" per esdevenir plenament responsable. I, així, construir relacions familiars més justes i equilibrades.



Test d'autodiagnosi:

És compartida la càrrega mental?

Si ets pare d'almenys un infant, et convidem a fer aquest test pensant en la realitat del teu dia a dia. Es tracta d'un exercici de reflexió que et permetrà analitzar quin és el teu rol dins l'àmbit familiar i identificar aquelles tasques que sovint passen desapercebudes però que són necessàries. No es tracta d'un exercici autojudici, sinó d'una oportunitat per a conèixer-se millor i fomentar una major consciència personal

Marcar amb una **X** les següents afirmacions segons la freqüència amb la qual ho fas:

Un cop acabis, podràs consultar la part de valoració per veure quin és el teu grau d'implicació.



Sempre



A vegades



Mai

Test d'autodiagnosi:	A	B	C
Marcar amb una X les següents afirmacions segons la freqüència amb la qual ho fas: A) Sempre, B) A vegades, C) Mai.	X		
Pensar cada dia què es menjarà i preparar un menú setmanal.			
Apuntar i recordar les cites mèdiques.			
Estar al cas de les reunions de l'escola i de les comunicacions amb el professorat.			
Preveure què cal endur-se per excursions, colònies, aniversaris, entre altres coses.			
Saber quan toca netejar les cortines o buidar el rebost de productes caducats.			
Confirmar, gestionar i pagar l'assistència a activitats de l'escola			
Revisar motxilles diàries.			
Pensar i comprar la roba de temporada per a les criatures (talles, sabates, abrics...)			
Reorganitzar l'agenda familiar quan hi ha canvis imprevistos.			
Detectar si la meua parella se sent sobrecarregada o necessita descansar.			
Tenir presents les dates clau: vacunacions, exàmens, activitats especials, aniversaris...			
Fer seguiment de com estan emocionalment les persones de la família o detectar canvis d'humor.			
Recordar els pagaments periòdics (escola, activitats, quotes...)			
Planificar les vacances familiars (transport, allotjament, maletes...)			
Anticipar qui pot fer què quan hi ha una situació d'urgència (malalties, imprevistos laborals...)			
Decidir i organitzar el canvi d'armari.			
Estar pendent dels deures dels fills i filles i dels exàmens.			
Llegir i contestar els missatges del grup de WhatsApp de l'escola.			
Pensar en les tasques de cura i d'higiene de la llar (netejar els vidres, el lavabo, la cuina, entre altres).			
Recordar quan s'ha de portar el cotxe a rentar i/o a passar la ITV.			

Resultats i consells



Majoria de A (Alta implicació corresponsable)

Has deixat enrere la idea que cuidar és una ajuda. T'has implicat en les tasques visibles i invisibles. Entens que la corresponsabilitat no és cap favor.

Segurament, en algun moment, vas revisar allò que t'havien ensenyat sobre com havia de ser un home, un pare o una parella. Et vas qüestionar les teves pròpies actituds i accions i vas decidir construir una altra manera de fer, més present, més afectiva i més corresponsable. A casa vostra hi ha diàleg, escolta activa i repartiment de tasques, i també hi ha espais de dubte, d'error i d'aprenentatge. I això també és cuidar.

Ets part d'una nova manera de viure la paternitat: conscient, responsable i present.

Recorda que aquest camí no s'acaba. Encara arrosseguem automatismes que cal qüestionar. I la millor manera de sostenir el canvi és compartir-lo, parlar-ne i contagiar-lo, no únicament amb qui tens a casa, sinó amb amics, companys, familiars i, sobretot, amb els teus fills i filles.



Majoria de B (Mitjana implicació corresponsable)

Estàs en el camí i ho estàs intentant, però observes més del que assumeixes.

Majoritàriament, t'impliques en les tasques quotidianes quan t'ho recorden o demanen. Encara et falta un pas perquè hi hagi una corresponsabilitat real, ja que no es tracta només de fer coses, sinó de planificar, pensar i preveure.

	Potser el que et passa és que et quedes esperant indicacions o que creus que fer una tasca de tant en tant ja és vàlid. Però la corresponsabilitat és molt més que “donar un cop de mà”: és anticipar, sostenir i compartir. Tens molt de camí recorregut i has millorat molt. Ara cal que et moguis cap a una implicació més constant, més profunda i més justa.
	Majoria de C (Mitjana implicació corresponsable) Segurament, moltes de les tasques que apareixen en aquest test no formen part del teu dia a dia, no perquè no en tinguis ganes, sinó perquè simplement no n'ets conscient o perquè no has après a assumir-les. Però això no vol dir que no siguin responsabilitat teva. La gestió de la vida familiar i domèstica sovint queda en mans d'una sola persona. I encara que hi hagi afecte i bona voluntat, això genera desigualtat, cansament i molta càrrega mental. Potser la teva parella es fa càrrec de tot sense que ho notis. I potser tu t'hi has acostumat. Pots prendre aquest resultat com una oportunitat per equilibrar la corresponsabilitat a casa, ja que algú està sostenint el quefer diari perquè tot funcioni. I recorda, assumir responsabilitats no és perdre llibertat, sinó construir relacions més igualitàries i una forma de viure la paternitat més plena.

Desmuntant mites

Tot sovint, les desigualtats en la conciliació i la corresponsabilitat no es manifesten en grans discursos sinó en converses quotidianes. Te'n ressona alguna?

“Ja no ets divertida com abans”

Ell: D'ençà que tenim la nena, estàs tot el dia estressada i de mal humor.

Ella: Estic esgotada i no puc amb tot.

Ell: Però si jo t'ajudo quan puc.

Ella: No es tracta d'ajudar-me. Es tracta de compartir. I jo no vull deixar de ser jo, però necessito temps i espai per respirar.

Mite per desmuntar:

«La maternitat transforma les dones en éssers sacrificats i avorrits» → **LA FALTA DE CORRESPONSABILITAT DE LA PARELLA OFEGA QUI S'OCUPA DE TOT.**

“A tu, a la feina, et deixen; a mi, no em fan cas”

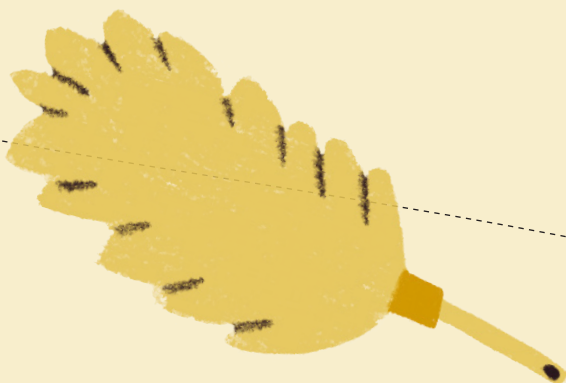
Ell: Tu vas demanar reducció de jornada i cap problema. Quan jo ho vaig insinuar, em van mirar fatal.

Ella: Potser perquè no és habitual que un home ho demani, però això no vol dir que no ho puguis fer.

Ell: Tens raó. I, si no ho demano jo, qui ho farà?

Mite per desmuntar:

«Els homes tenen més dificultats per conciliar vida familiar i laboral» → **EL SISTEMA PENALITZA QUI S'IMPLICA EN LA CRIANÇA, PERÒ CAL ASSUMIR RISCOS PER TRANSFORMAR-LO.**



“Falta llet”

Ella: No hi ha llet a la nevera per a l'esmorzar de la Noa?

Ell: No, es va acabar ahir.

Ella: En vas anar a comprar més?

Ell: Creia que ho faries tu.

Ell: Com vols que vagi a comprar coses que no sé que s'han acabat? No et costa gens anar tu a comprar allò que ens fa falta.

MITE PER DESMUNTAR:

«Les dones estan al cas de tot el que fa falta a casa» → **LA CORRESPONSABILITAT ÉS ESTAR AL CAS DE TOT EL QUE ES NECESSITA I SUBMINISTRAR-HO.**

“Què fas? De cangur, avui també?”

Amic 1: No vens avui a fer la cervesa?

Amic 2: No, estic amb en Pol. La Marta treballa aquesta tarda.

Amic 1: Què, et toca fer de cangur?

Amic 2: No faig de cangur, soc el pare.

Mite per desmuntar:

«Els homes ajuden, però no crien» → **LA PATERNITAT ACTIVA NO ÉS AJUDA, ÉS RESPONSABILITAT COMPARTIDA.**

“Tens la pell molt fina”

Amic 1: Estàs bé? Et veig tocat últimament.

Amic 2: Sí, és que se m'està fent dur combinar la feina i estar per la petita. Em sento desbordat.

Amic 1: Ostres, tu abans no et queixaves per res. Tens la pell molt fina últimament.

Amic 2: No és tenir la pell fina. És que ser pare implica molt més del que sembla. I està bé parlar-ne.

Amic 1: Ja... Suposo que no ho havia pensat així.

Mite per desmuntar:

«Els homes no s'han de queixar ni mostrar emocions» → **PARLAR DE COM ET SENTS TAMBÉ ÉS RESPONSABILITAT AFECTIVA.**

“És que a tu t'agrada tot molt net...”

Ella: Escolta, podries passar l'aspiradora avui?

Ell: La casa no està tan bruta. A mi no em molesta.

Ella: Però hi ha pols i està ple de pèls del gos.

Ell: És que tu ets molt exigent amb aquestes coses. Si no t'agrada com ho faig jo, fes-ho tu.

Ella: No és que m'agradi exageradament net. És que vull viure en un espai cuidat, i això hauria de ser responsabilitat de tots dos.

Mite per desmuntar:

«Les dones tenen un estàndard de neteja més alt» → **EL PROBLEMA NO ÉS LA PREFERÈNCIA, ÉS LA RESPONSABILITAT COMPARTIDA.**



Aquestes frases, moltes dites sense mala intenció, **són reflexos d'un sistema que ha situat les dones com a responsables principals de les cures** i els homes com a figures secundàries i “proveïdors” econòmicament. Repetir-les o assumir-les sense qüestionar-les perpetua la desigualtat.

Beneficis personals de la coresponsabilitat¹

1. Augmenta el vincle amb els teus fills i filles.

Participar en la cura quotidiana genera més connexió emocional i confiança mútua entre els membres de la família. També té un impacte positiu en la salut física i mental dels infants: més autoestima, millor rendiment escolar i menys problemes conductuals.

2. Millora la relació i comunicació amb la parella.

Compartir tasques i càrregues quotidianes redueix l'estrès i augmenta la complicitat, la comprensió i el temps de qualitat conjunt. També afavoreix una sexualitat més plena i positiva per a ambdós membres de la parella.

3. Fomenta l'autonomia i la seguretat en la criança.

Quan assumeixes responsabilitats, deixes de dependre d'instruccions, et sents capaç de prendre decisions i millores l'autoestima.

4. Redueix la pressió de ser el "proveïdor".

La coresponsabilitat econòmica alleugereix el pes històric que s'ha imposat als homes com a únic suport econòmic de la llar.

¹ Inspirat en el Decàleg europeu de coresponsabilitat.

5. Millora la teva salut i benestar emocional.

Cuidar i deixar-te cuidar et fa més conscient del teu cos, de les teves emocions i et connecta amb hàbits més saludables que condueixen a una vida més equilibrada, satisfactòria i amb menys conflictes.

6. Genera models positius.

Infants i adolescents creixen amb referents parentals que transmeten emocions, cuiden, netegen, abracen i acompanyen. Això suposa educar en valors compartits.

7. Disminueix l'estrès i la sobrecàrrega.

Quan la feina domèstica i de cures es reparteix, el dia a dia és fa més sostenible per a tothom.

8. Millora l'organització, l'eficiència familiar i desenvolupa noves competències.

Quan se sap què cal fer i s'assumeix, la vida familiar funciona millor i això afavoreix la pròpia organització, planificació i resolució de problemes.

9. Construeix una masculinitat més lliure i humana.

La corresponsabilitat desafia els estereotips i permet viure una paternitat més plena i connectada.

10. Tens més temps real per compartir.

Quan les responsabilitats es reparteixen, apareix temps per fer el que importa: jugar, descansar, conversar i acompanyar.

Per tal que l'home pugui assumir plenament les tasques derivades de la corresponsabilitat, és necessari que la dona, o l'altra persona de la parella, estigui disposada a cedir part del control sobre la cura i la criança dels fills i filles. Només mitjançant aquesta cessió de control i del poder d'organització familiar es pot avançar cap a una conciliació real i compartida dins l'àmbit familiar.

Estratègies per avançar en la corresponsabilitat

1. Pren la iniciativa sense que t'ho demanin.

No esperis que algú t'indiqui què cal fer. Observa què fa falta i actua.

2. Fes-te càrrec de tot el procés d'una tasca.

No és només portar la criatura al metge, sinó implicar-se en tot el procés: detectar necessitats, gestionar cites, controlar medicació i seguiment del tractament.

3. Implica't activament en la gestió de l'escola, les activitats extraescolars i les necessitats de la teva criatura.

Estigues al cas de reunions, dates importants, deures o comunicats. Arriba Carnestoltes? Llegeix les recomanacions que ha preparat l'escola i anticipa-t'hi.

4. Cuida també quan no hi ha presència física.

Encara que pel motiu que sigui no siguis físicament present, mantén el vincle amb el teu fill o filla: escolta, pregunta, acompanya i preneu decisions conjuntes. Cuidar és ser-hi.

5. Dedica temps a cuidar, no tan sols a jugar.

Estar amb les criatures no és només fer activitats divertides. És també banyar, acompanyar en plors, escoltar i posar límits amb amor i cura.

6. Anticipa i planifica.

No esperis que les coses passin espontàniament. Planifica l'agenda familiar, revisa què cal fer la setmana vinent i organitza activitats per a la mainada.

7. Assumeix la gestió emocional.

Pregunta com estan els membres de la teva família, dona espai a les emocions, acompanya en moments difícils. La cura emocional també és responsabilitat teva.

8. Pregunta i escolta com viu l'altra persona la càrrega quotidiana.

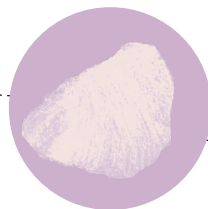
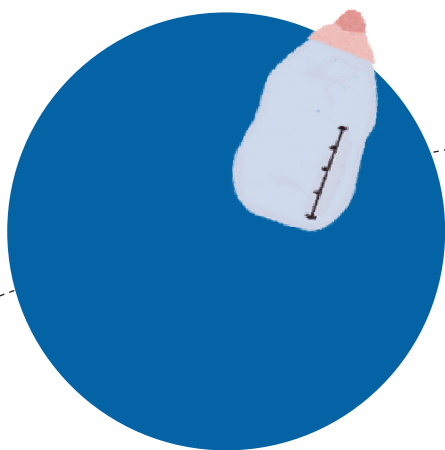
No suposis, pregunta com se sent la teva parella, escolta les seves necessitats. I, a partir d'aquí, reparteix tasques tenint present les seves demandes i neguits, no amb "ajudes puntuals".

9. No tinguis por de "no saber-ho fer".

Pregunta, comparteix els teus dubtes o inquietuds amb la teva parella o amb professionals.

10. Parla'n amb altres homes.

Preguntar-se com ser pare pot generar dubtes, potser els teus exemples i referents propers no han sigut homes presents. És normal sentir-se perdut; el canvi comença amb la reflexió.



Fes xarxa, podeu ser els nous referents

Però no estàs sol. Hi ha molts altres homes que també estan reflexionant sobre com volen cuidar, implicar-se i viure la seva paternitat de forma més conscient i corresponsable, des de la cocriança i pensant en els beneficis que pot aportar.

Parlar-ne és clau. Compartir dubtes, experiències o inquietuds pot ajudar-te a:

- » Veure que el que et passa no solament et passa a tu.
- » Trencar amb mandats apresos que encara pesen.
- » Sostenir el canvi amb més confiança i sentit.

I com pots començar?

- » Comenta aquesta guia amb un amic, un germà o un company de feina.
- » Parla amb altres pares a la sortida de l'escola o al parc.
- » Participa en xerrades, tallers o grups de criança si en tens a prop.
- » Proposa converses informals entre pares al teu entorn.

Fer xarxa també és cuidar, no tan sols les criatures, sinó també a tu mateix, la parella i la resta de la família.

I tu, què deixaràs en la memòria?

Per acabar aquesta guia, et proposem una petita activitat. No cal que la facis ara mateix. Però guarda-la. Reprèn-la quan tinguis una estona tranquil·la.

Per fer-la, només necessites temps, un paper i un bolígraf.

**Tanca els ulls i imagina que han passat vint anys.
Les teves criatures són adults. Algú els pregunta:
«Com era el teu pare?»»**

Ara escriu, amb paraules senzilles:

» Què t'agradaria que diguessin de tu?

» Quins moments voldries que recordessin?

» Com voldries que s'haguessin sentit al teu costat?

» Quines coses voldries que haguessin après de tu?

Pensa-hi. Escriu-ho. I, després, llegeix-ho.

Aquest exercici no busca fer una valoració, sinó ajudar-te a concretar com t'agradaria viure la teva paternitat. Escriure-ho pot servir-te per prendre'n consciència i orientar les teves accions del dia a dia.

Recursos

Nom	SIAD - SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES
Descripció	Recurs que ofereix informació, orientació i assessorament a les dones en tots els àmbits: laboral, social, personal, familiar i altres.
Contacte	SIAD ANOIA: 621 230 109 93 805 15 85 (Extensió 1) siad@anoia.cat SIAD MICOD: 667 903 732 siad@micod.cat

Nom	SAI - SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL LGTBI+
Descripció	És un servei integral, de qualitat i de proximitat per a persones que pateixin, hagin patit o estiguin en risc de discriminació o violència per orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere.
Contacte	SAI Anoia: 93 805 15 85 (Extensió 1) sai@anoia.cat SAI Igualada: 667 810 325 93 803 19 50 sai@aj-igualada.net

Nom	SOAF - SERVEI D'ORIENTACIÓ I ACOMPANYAMENT A LES FAMÍLIES
Descripció	És un servei preventiu, universal i gratuït, integrat dins del Sistema Català dels Serveis Socials que ofereix acompanyament emocional i socioeducatiu, assessorament, prevenció, orientació, seguiment, atenció terapèutica familiar.
Contacte	627 240 126 93 805 15 85 (Extensió 1) soaf@anoia.cat

Nom	CAPGIRA FAMÍLIES
Descripció	És un servei d'atenció personalitzat, confidencial i gratuït orientat a donar resposta a famílies preocupades per l'abús o mal ús de pantalles, pel consum de drogues o per l'expressió d'altres conductes de risc d'algun dels seus membres.
Contacte	656 791 555 capgira@anoia.cat

Nom	SAPH - Servei d'Atenció Psicològica per a Homes
Descripció	Servei especialitzat adreçat a homes que ofereix suport psicològic. Atén situacions de malestar emocional en els homes que no poden accedir a serveis privats.
Contacte	93 805 15 85 (Extensió 1) saph@anoia.cat *Només s'hi pot accedir per derivació de professionals de Benestar Social.

