

## Destinataris \*

Aquest és un espai no mixte dirigit a persones que s'identifiquen com a homes i que ahora són pares. És un espai on són ben vingudes totes les formes de sentir-se home, des de les més hegemòniques fins a les més dissidents o socialment marginades. També és ben vinguda la diversitat en relació als models i la composició familiar: paternitats normatives i nuclears, disgregades o reagrupades, adoptives o biològiques, homoparentals o monoparentals. En definitiva, un espai que vol donar cabuda a la diversitat de formes de ser pare. Més enllà del gènere, volem donar espai també a la diversitat de categories que hi interseccionen (origen ètnic, situació socioeconòmica, diversitat funcional, edat, etc).

# Tu ets el millor pare\* per les teves filles i els teus fills

Adreçat  
a homes,  
pares

## Cicle de tallers de paternitat positiva

amb  
infants de  
totes les  
edats





Ens complau presentar-vos el nostre cicle de tallers dedicat a la Paternitat Positiva, un espai per a homes que desitgen aprofundir en el seu rol com a pares. Aquest cicle està pensat per oferir-vos eines i recursos que us ajudaran a construir una relació més forta i sana amb els vostres infants, fomentant la comunicació afectiva, la gestió de les emocions i l'establiment de límits saludables. A través de sessions interactives i pràctiques, podreu compartir experiències amb altres pares, aprendre tècniques efectives i desenvolupar habilitats que us permetin desenvolupar una paternitat més conscient, afectuosa i positiva.

 4 sessions  
de dues hores

## Metodologia



Tots els tallers estan enfocats des d'una perspectiva de gènere i interseccional, amb una mirada comprensiva cap als homes i no punitivista, permetent a la vegada generar una mirada crítica a través de la qual plantejar un qüestionament i una reelaboració de les creences heretades que tenim sobre la masculinitat i la paternitat. Esperem que aquest qüestionament pugui portar a una reelaboració i a una resignificació personal i col·lectiva del que "se suposa que un home, una parella i un pare han de ser", i permeti teixir formes de relació i cures més sanes, justes i igualitàries. Als tallers es treballarà a través de dinàmiques actives i participatives, amb les que podreu compartir experiències amb altres pares, aprendre tècniques efectives i desenvolupar habilitats que et permetin desenvolupar una paternitat més conscient, afectuosa i positiva.

### Taller 1

#### Paternalitats i masculinitats

En aquest taller, volem oferir-te un espai on puguis pensar i parlar sobre com vivim la paternitat i la masculinitat avui en dia. Com es veuen els homes en el paper de pares? Quines creences arrosseguem de la societat, la família o fins i tot de nosaltres mateixos? Aquestes són algunes de les preguntes que explorarem junts.

La idea és fer-nos reflexionar sobre com ens construïm com a homes i com això afecta la nostra manera de ser pares. És un espai on podrem compartir inquietuds, qüestionar les expectatives que sovint ens imposen, i veure com podem trobar el nostre propi camí en la paternitat.

### Taller 2

#### D'home fill a home pare

Ser pare no és només un nou rol, és un canvi profund en molts aspectes de la vida. En aquest taller, parlarem sobre aquesta transició tan important, des de ser fill fins a convertir-te en pare, i com això afecta la teva relació de parella, la vida social, la feina i fins i tot la teva visió de tu mateix.

També donarem espai a reconèixer els canvis que potser no esperaves: aquells moments de pèrdua o dol que poden aparèixer mentre et vas adaptant a la paternitat. Aquest taller és un lloc per compartir, per donar nom a aquestes experiències i trobar maneres d'afrontar-les amb confiança i respecte cap a tu mateix.

### Taller 3

#### Paternalitat, parella i comunitat de criança

En aquest taller volem parlar de la paternitat i la maternitat des d'una perspectiva molt completa: què passa als nostres cossos, i als de les mares, durant l'embaràs, el part i el postpart? Com afecta tot això a les nostres emocions i relacions? Parlarem de tots aquests canvis fisiològics, psicològics i emocionals per entendre millor aquest procés tan important.

A més, reflexionarem sobre el paper de l'equip de criança. Tant si estàs en una família tradicional, reconstituïda, separada, homoparental o monoparental, aquest taller és un espai per veure la importància de comptar amb suport, ja sigui de la parella, la família, els amics o altres persones properes.

### Taller 4

#### Els homes en les relacions de cures

En aquest taller, t'oferim un espai pràctic on podràs descobrir i reflexionar sobre el món de les cures i la intimitat en la teva vida quotidiana com a pare. Parlem de com ens relacionem amb els nostres fills, les nostres parelles i amb nosaltres mateixos. Explorarem com el model de masculinitat que hem après influeix en la manera com cuidem i connectem amb els altres.

Aquí no només parlarem, sinó que també et convidem a posar en pràctica noves formes d'establir contacte i ser present en les diferents dimensions de la cura: emocional, física i afectiva.