



CRIEMOS EN IGUALDAD PARA TRANSFORMAR EL FUTURO

*Guía para transformar
normas sociales hacia
la igualdad de género*



Criemos en igualdad para transformar el futuro.

Guía para transformar normas sociales hacia la igualdad de género

Agosto, 2026

Este producto se desarrolló en el marco del Proyecto financiado por la Unión Europea: “Iniciativa para prevenir y mejorar la respuesta a la violencia de género y generaciones en Uruguay”.

Autora: Sofía Rodríguez Maquieira

Recomendaciones sobre entornos digitales: Valeria Ramos, oficial de programa en salud sexual y reproductiva y género de UNFPA

Coordinación general: Constanza Narancio, especialista de comunicación e incidencia de ONU Mujeres

Asistencia técnica: equipo de Inmujeres MIDES y María Gutiérrez, asociada a programas de UNICEF



Ministerio
de Desarrollo Social

Instituto
Nacional de las
Mujeres



Presidencia
Uruguay



Apoyan:



Ministerio
de Educación y Cultura



ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Índice

1. Criemos diferente..... 1

- Una iniciativa para mirar la crianza desde otro lugar
- Un marco de acción para la prevención de las violencias
- Una campaña que invita a cuestionar lo naturalizado
- Propuesta: reflexionar juntos

2. Ampliar la mirada sobre la crianza..... 4

- ¿Qué entendemos por criar en igualdad?
- La crianza también se aprende

Visionado de Spot

3. Los mensajes de género y sus efectos..... 9

- ¿Cómo se transmiten estos mensajes?
- ¿Cómo se sostienen en la vida social?

Actividad: Creencias, normas y comportamientos

- ¿Qué pasa cuando encasillan?
- Cuando las diferencias se convierten en desigualdad y violencia basada en género
- Mirar con otros lentes

Actividad: Cuando los mensajes limitan oportunidades

4. Crianza transformadora de género..... 22

- “Niñas y niños que crecen en igualdad transforman el futuro”

Actividad: Acciones transformadoras

- Ideas clave para criar en igualdad

Herramienta: Una pausa necesaria

5. Otros ámbitos: los entornos digitales..... 29

- La igualdad de género también se construye en los entornos digitales
- Del “nativo digital” a la ciudadanía digital
- ¿Qué podemos enseñarles?
- Fuentes y recursos de referencia

01



UNA INVITACIÓN A REFLEXIONAR



Una iniciativa para mirar la crianza desde otro lugar

La reflexión que proponemos parte del reconocimiento de que las prácticas cotidianas de crianza —palabras, gestos y formas de vincularnos— transmiten mensajes que influyen en cómo niñas, niños y adolescentes se perciben, construyen sus vínculos y proyectan sus posibilidades.

En muchas ocasiones, en estos intercambios se ponen en juego expectativas diferenciadas para niños y niñas que pueden ampliar o limitar oportunidades desde edades tempranas, pero que al estar naturalizadas no siempre se advierten ni se cuestionan. Por eso, la iniciativa invita a detenerse en estas prácticas y reflexionar sobre sus efectos.

Un marco de acción para la prevención de las violencias

Esta iniciativa forma parte del proyecto Violencias en Foco, financiado por la Unión Europea y desarrollado por las agencias del Sistema de Naciones Unidas en Uruguay ONU Mujeres, PNUD, UNFPA y UNICEF, en articulación con Inmujeres del Ministerio de Desarrollo Social, con el apoyo de la Agencia Uruguaya de Cooperación Internacional. Su objetivo es contribuir a que mujeres, niñas, niños y adolescentes vivan una vida libre de violencia basada en género.

Para ello, el proyecto impulsa tres líneas de acción complementarias: fortalecer los mecanismos de prevención y respuesta del Estado, promover el acceso a derechos y a espacios de igualdad en el territorio y transformar las normas sociales vinculadas a la violencia basada en género y la violencia intrafamiliar.

Es en esta última línea que se inscribe esta guía, entendiendo que muchas formas de violencia no comienzan con hechos aislados o extremos, sino con aprendizajes cotidianos que generan desigualdades, relaciones jerárquicas o limitaciones sobre cómo “deberían” ser, sentir o actuar las personas según su género.

Una campaña que invita a cuestionar lo naturalizado

En este marco, durante 2024 y 2025 se desarrolló una campaña de comunicación difundida en distintos formatos: piezas audiovisuales y radiales, materiales gráficos para redes sociales y acciones en espacios públicos.

A través de situaciones y frases muchas veces presentes en el día a día —como “los varones no lloran” o “los que se pelean se aman”— la campaña invita a reconocer cómo expresiones que hemos escuchado y repetido a lo largo de la vida y que pueden parecer inofensivas, en realidad refuerzan estereotipos y naturalizan la violencia.

Podés acceder a todos los materiales de la campaña aquí.



Asimismo, plantea que muchas de las ideas con las que crecimos pueden revisarse y transformarse, reconociendo el rol fundamental de las personas adultas en la construcción de modelos más igualitarios.

A lo largo de este texto se retomarán distintas piezas y contenidos para analizarlos y profundizar en sus mensajes.

Propuesta: reflexionar juntos

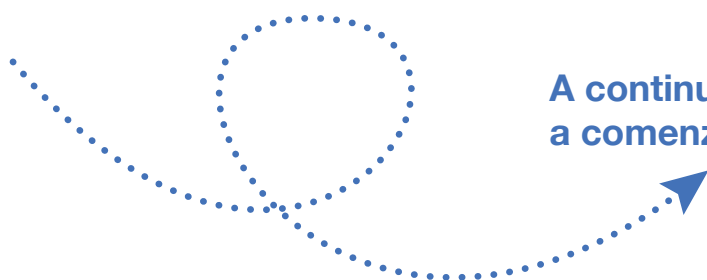
Este material busca acompañar la reflexión con herramientas concretas para seguir profundizando el aprendizaje y llevarlo a la práctica.

Está dirigido a madres, padres, otros referentes familiares, educadoras, educadores y a todas las personas que acompañan procesos de crianza de niñas, niños y adolescentes. Puede utilizarse de manera individual o como recurso de trabajo en ámbitos comunitarios y sociales.

Algunas preguntas:

- ⊙ ¿Qué entendemos por "crecer en igualdad para transformar el futuro"?
- ⊙ ¿Qué mensajes sobre el género transmitimos —muchas veces sin advertirlo— en la vida cotidiana?
- ⊙ ¿Cómo impactan estos mensajes en las formas de ser, sentir y vincularse?
- ⊙ ¿Qué prácticas de crianza podemos transformar para acompañar el crecimiento sin reproducir desigualdades?

En esta línea, se abordan temas como los procesos de socialización de niñas, niños y adolescentes, las normas sociales y los estereotipos de género. A través de ejemplos, preguntas guía y actividades, el material invita a analizar críticamente mensajes naturalizados y a promover formas de crianza que favorezcan vínculos libres de violencia y basados en la igualdad.



A continuación, te invitamos a comenzar este recorrido.

02



AMPLIAR LA MIRADA SOBRE LA CRIANZA



Qué entendemos por apostar por una crianza en igualdad y por qué la crianza también se aprende.

¿Qué entendemos por "criar en igualdad"?

En nuestra sociedad existen ciertos comportamientos esperados, como tener una actitud tranquila, cumplir reglas o actuar de acuerdo con lo que las personas adultas consideran adecuado.

Sin embargo, pensar la crianza únicamente desde el comportamiento de niñas, niños y adolescentes deja fuera aspectos fundamentales: cómo viven esas experiencias, cómo se sienten consigo mismos y consigo mismas, y el rol clave que tienen las personas adultas en acompañar esos procesos.

EJEMPLO



En una reunión familiar, una niña de cuatro años insiste varias veces en hacer preguntas mientras las personas adultas conversan. Algunas personas comentan que es una “malcriada” porque “habla demasiado”, “quiere llamar la atención” o “molesta a los grandes”. Otras observan la misma situación entendiendo que es curiosa, que está buscando participar y aprendiendo a relacionarse.

En una salida del liceo, un adolescente atraviesa un momento de frustración y permanece todo el paseo en silencio, aunque esté angustiado. Algunas personas adultas destacan que es “maduro” y “respetuoso” porque “se aguanta sin hacer problemas”. Otras, en cambio, se preguntan cómo se siente, si encuentra espacios de escucha y qué herramientas tiene para expresarse.

En ambos casos, las conductas pueden formar parte de procesos esperables para la edad. Lo que cambia es la manera en que las personas adultas interpretan, acompañan y responden a esas situaciones, así como las expectativas que muchas veces se tienen sobre cómo “deberían” comportarse niñas y varones.

La crianza es el conjunto de prácticas, vínculos y cuidados a través de los cuales las personas adultas acompañan el crecimiento de niñas, niños y adolescentes. Tiene un impacto clave en su desarrollo, ya que sientan las bases de las herramientas que les acompañarán a lo largo de toda su vida.

Requiere dedicación y responsabilidad, no se trata solamente de corregir o enseñar normas, sino de reconocer que son personas con emociones, gustos, capacidades y opiniones propias, y es preciso que las personas adultas les acompañen de forma sensible y acorde a sus necesidades de desarrollo.

Cuando hablamos de criar en igualdad para transformar el futuro referimos a generaciones que crecen en entornos donde sienten la seguridad de poder mostrarse como son y expresarse con libertad. Así como la confianza de transitar sus procesos de aprendizaje recibiendo tratos respetuosos e igualitarios, fortaleciendo su bienestar, sus vínculos y sus oportunidades.

Desde esta mirada, esta iniciativa propone correr el foco puesto únicamente en las conductas de niñas, niños y adolescentes para mirar también las formas de crianza que proponen las personas adultas.

La crianza también se aprende

Las formas de criar no surgen de manera aislada ni son iguales en todos los tiempos y contextos. Cada generación crece atravesada por determinadas maneras de entender la autoridad, los vínculos, las emociones y aquello que se espera de niñas, niños y adolescentes según su edad o género.

Muchas de las prácticas con las que crecimos fueron aprendidas en nuestras familias, comunidades y entornos cercanos, y durante mucho tiempo se consideraron necesarias para educar. Sin embargo, las formas de comprender a los niños, niñas y adolescentes y sus derechos han ido cambiando. Hoy contamos con otros abordajes y evidencias que permiten revisar críticamente prácticas naturalizadas y preguntarnos qué efectos tienen en su bienestar y oportunidades.

Esto no implica juzgar a generaciones anteriores ni pensar la crianza desde la culpa. Tampoco significa que existe una única manera “correcta” de hacerlo. Más bien, supone reconocer que las niñas, niños, adolescentes y las personas adultas crecen en contextos históricos y culturales diferentes. Esto influye en sus experiencias, formas de vincularse y maneras de comprender el mundo. A su vez, las relaciones entre generaciones están atravesadas por distintos niveles de autonomía y posiciones de poder. Incorporar esta mirada ayuda a actualizar las responsabilidades adultas y, al mismo tiempo, a escuchar las experiencias y voces de las nuevas generaciones.

Criar es una práctica que se aprende y también puede transformarse.

En ese proceso, niñas, niños y adolescentes no son únicamente receptores de enseñanzas. Muchas veces interpelan ideas que las personas adultas daban por obvias, abren nuevas preguntas y muestran otras maneras de pensar la identidad, los vínculos, las emociones o la convivencia. Escuchar estas experiencias no implica renunciar al rol adulto, sino ejercerlo desde una posición más abierta y dispuesta a revisar aprendizajes incorporados.



**Te proponemos
mirar un spot
de la campaña
aquí.**

▶ ▶▶ 🔊 0:50 / 2:50



Muchas veces repetimos modelos sin detenernos a pensar qué ideas reproducen y qué efectos tienen.

Mientras, puede ser interesante preguntarse:

- 🎯 ¿Hay escenas que te resulten conocidas, ya sea en tu propia infancia u hoy en roles de cuidado?
- 🎯 ¿Identificás expectativas sobre cómo “deberían” ser niñas y varones que antes parecían normales y hoy te generan dudas o incluso te resultan inaceptables?
- 🎯 ¿Qué lugar tienen las emociones y el diálogo entre generaciones en esas escenas?
- 🎯 Pero ¿cómo identificar qué ideas ayudan a construir igualdad y cuáles pueden limitar oportunidades sin que lo notemos?

Para acompañar este proceso, a continuación, vamos a detenernos en algunas creencias, normas y mensajes sobre género para comprender cómo se construyen y transmiten cotidianamente a niñas, niños y adolescentes, y de qué manera influyen en sus experiencias y formas de vincularse a lo largo de la vida.



Para seguir profundizando en este tema, te recomendamos:

Guía para la crianza: acompañamiento a las familias en el desafío de criar.
(MIDES, 2024)



03



LOS MENSAJES DE GENERO Y SUS EFECTOS



*Cómo se transmiten, cómo se sostienen
socialmente y qué ocurre cuando encasillan.*

¿Cómo se transmiten estos mensajes?

“Las niñas son más prolijas”

“Los varones son más racionales”

Desde los primeros momentos de vida recibimos mensajes sobre cómo “deberían ser” las personas según el género: cómo vestirse, cómo comportarse, qué les tiene que gustar, cómo expresar lo que sienten o de qué manera vincularse con otras personas. Estos mensajes circulan en múltiples espacios, como las familias, centros educativos y de salud, clubes, espacios recreativos, redes sociales y contenidos culturales.

Algunos se transmiten de forma explícita, por ejemplo, cuando se afirma que “las niñas son más prolijas” o que “los varones son más racionales”. Otros aparecen de forma más sutil, en gestos y reacciones: cuando un niño elige disfrazarse con un vestido y percibe miradas de incomodidad, o cuando una adolescente habla de su sexualidad y recibe silencio, mientras esos mismos comentarios son celebrados en los varones de su edad.

También se transmiten a través de lo que vemos y vivimos todos los días en los espacios donde participamos, los modelos familiares o los juguetes disponibles. Por ejemplo, cuando en un club no hay actividades mixtas y sólo se ofrecen deportes diferenciados para niñas y varones; cuando se crece viendo que las tareas domésticas recaen principalmente en las mujeres de la casa; o cuando los niños reciben juguetes vinculados a la acción, como autitos, y las niñas reciben otros asociados a la estética o el cuidado, como maquillajes o sets de cocina.

Todos estos mensajes y modelos no aparecen porque sí ni de manera aislada. Forman parte de ideas más amplias, construidas históricamente en cada sociedad.

Las normas sociales pueden entenderse como un conjunto de creencias compartidas o reglas no escritas sobre lo que es “correcto” o “incorrecto”, “aceptable” o “normal” dentro de un grupo social.

Mientras algunas normas pueden ser útiles para la vida en sociedad, otras pueden ser discriminatorias.

Muchas normas sociales pueden estar enraizadas en profundas creencias que persisten por siglos y que se justifican en nombre de la religión, la tradición y la cultura mientras... esto las hace difíciles de cambiar, la buena noticia es que pueden cambiar y de hecho lo hacen.

Las normas sociales forman parte de esquemas culturales más amplios que también incluyen expectativas, roles y estereotipos.

Las niñas, niños, adolescentes y las personas adultas crecen en contextos históricos y culturales diferentes. Esto influye en sus experiencias, formas de vincularse y maneras de comprender el mundo. A su vez, las relaciones entre generaciones están atravesadas por distintos niveles de autonomía y posiciones de poder. Incorporar esta mirada ayuda a actualizar las responsabilidades adultas y, al mismo tiempo, a escuchar las experiencias y voces de las nuevas generaciones.

Para comprender cómo se construyen estas expectativas, es importante distinguir algunos conceptos básicos:

El sexo refiere a características biológicas, entre ellas aspectos anatómicos, cromosómicos y hormonales.

El género refiere a los roles, comportamientos y atributos que cada sociedad asocia a mujeres, varones y otras identidades, y que varían según los contextos sociales y culturales.

La asignación sexo-genérica comienza incluso antes del nacimiento. Cuando en una ecografía se identifica que un bebé tiene pene, se anuncia “es varón”, y a partir de allí suelen aparecer decisiones de crianza asociadas a lo que nuestra cultura considera “masculino”: colores como el azul, juguetes como pelotas y actividades vinculadas al movimiento. En cambio, cuando se identifica que tiene vulva y “es niña”, suelen promoverse elementos asociados a “lo femenino”, como el rosado, las muñecas o imaginarios vinculados a la ternura.

Esto muestra que la vivencia del género está atravesada por marcos sociales desde los primeros momentos de vida. Este proceso de socialización tiene gran impacto en edades tempranas, pero no es lineal ni fijo, depende de las experiencias y posibilidades que ofrece cada entorno.

¿Cómo se sostienen en la vida social?

Con el tiempo, muchas de estas ideas tradicionales sobre cómo “deberían” ser mujeres y varones se instalan y transmiten de generación en generación como pautas colectivas, incluso sin necesidad de ser formalizadas o dichas de forma directa. Se expresan en creencias, normas sociales y comportamientos que habilitan ciertas formas de ser y restringen otras.

Las creencias son convicciones o valoraciones personales sobre cómo deberían ser las cosas, mientras que las normas sociales funcionan como acuerdos sobre cómo se espera que actúen las personas en un grupo o comunidad. A veces las creencias personales coinciden con esas normas y otras no. Sin embargo, muchas personas deciden seguirlas igual por miedo al juicio, presión social, costumbre o para evitar conflictos. Estas normas influyen en los comportamientos cotidianos y muchas veces sostienen desigualdades incluso cuando ya no se las considera justas.

Por ejemplo:

- 🎯 **Creencia:** “Pienso que es injusta la sobrecarga de tareas domésticas que muchas veces tenemos las mujeres”.
- 🎯 **Norma social:** en la comunidad todavía se espera que las mujeres se dediquen más que los varones a las tareas del hogar porque se las considera naturalmente más prolijas y cuidadosas.
- 🎯 **Comportamiento:** se enseñan y asignan más tareas domésticas y de cuidado a las hijas que a los hijos de la familia.



ACTIVIDAD

Creencias, normas y comportamientos

Para poner en práctica los conceptos presentados e identificarlos en situaciones cotidianas, te proponemos el siguiente ejercicio, organizado en dos partes:

1 Identificar las categorías.

Lee cada situación e indica si corresponde a una creencia, una norma social o un comportamiento.

Situación	Categoría
Las mujeres necesitan de un varón que las acompañe para tomar decisiones y sentirse seguras.	
En muchas familias, a las adolescentes mujeres se les dan menos permisos para salir solas, volver tarde o moverse con autonomía que a los varones	
Tradicionalmente, muchas comunidades han esperado que los varones sean quienes adopten roles protectores y de liderazgo y decidan por las mujeres.	

2 Aplicar los conceptos a una situación.

Ahora vamos a avanzar un poco más en complejidad. Lee la situación y escribí qué parte corresponde a la creencia, cuál a la norma social y cuál al comportamiento.

Situación: a un niño le gusta jugar con disfraces y usar accesorios que en su entorno suelen asociarse a las niñas. Aunque le divierte y siente que no tiene nada de malo, empieza a dejar de hacerlo porque teme sufrir burlas o ser juzgado por otras personas.

Categoría	Tu respuesta
Creencia	
Norma	
Comportamiento	

Respuestas

A continuación, encontrarás las respuestas para poder revisar si lo que completaste es correcto si necesitas releer los conceptos.

1 A = creencia B = comportamiento C = norma social

2 **Creencia:** piensa que disfrutar de usar disfraces y accesorios de forma libre no tiene nada de malo.

Norma social: en muchos sectores de la sociedad todavía se considera inadecuado que un varón use ropa o accesorios asociados a lo femenino.

Comportamiento: el niño deja de jugar o expresarse como le gustaría por miedo al rechazo.

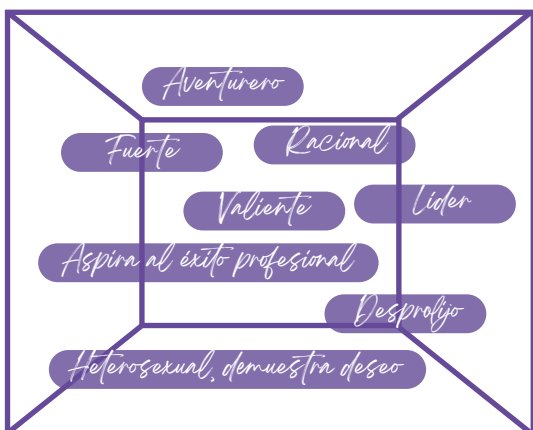
¿Qué pasa cuando encasillan?

Muchas veces, estas expectativas se vuelven más rígidas a través de los estereotipos de género, que simplifican las ideas sobre cómo “son” mujeres y varones, presentándose como si fueran naturales o universales. Esto se refuerza mediante la repetición de representaciones, mensajes y modelos de comportamiento que encasillan a las personas en determinados roles y características.

Por ejemplo, cuando películas, series o videojuegos de acción muestran de forma reiterada a los varones como protagonistas de aventuras y a las mujeres en roles de apoyo o más vinculados a lo sentimental. El problema no es que alguien se identifique con estas características, sino cuando se presentan una y otra vez como la única forma válida o esperable de ser.

Muchas veces estas ideas aparecen organizadas en “dos cajas” que clasifican lo que supuestamente corresponde a los varones y a las mujeres.

Varón masculino



Mujer femenina



Muchas personas no se identifican con estas divisiones rígidas. Capaz que vos mismo o vos misma reconocés que tenés características de ambas columnas de la tabla. Sin embargo, es posible que, si tuvieras que ubicar estas palabras de un lado u otro, lo harías de una forma parecida a esta, aunque no coincida con tus experiencias o creencias personales. Esto sucede porque muchas de estas ideas se internalizan a través de los procesos de socialización, las normas sociales y la repetición constante en la vida cotidiana.

Además, estas características se suelen presentar como opuestas y complementarias para cada género. Estas ideas no son neutras, en muchas sociedades, los modelos asociados a la masculinidad suelen ser más valorados que los asociados a la feminidad. Estas jerarquías influyen en las relaciones de poder entre las personas de distintos géneros.

Cuando las diferencias se convierten en desigualdad y violencia basada en género

Autonomía limitada

Cuando a los varones se los impulsa hacia espacios de liderazgo y reconocimiento público, mientras a las mujeres se las orienta hacia tareas domésticas y de cuidado no remuneradas, se generan trayectorias desiguales. Esto puede condicionar sus oportunidades educativas y laborales, favoreciendo situaciones de dependencia económica que afectan la autonomía y capacidad de decisión.

Barreras emocionales

Cuando se valora a los varones que muestran fortaleza y autosuficiencia, mientras expresar vulnerabilidad puede verse como una debilidad, y a las mujeres se las asocia a la sensibilidad, pero sus expresiones de enojo o firmeza se interpretan como “desbordes”, se limitan las posibilidades de reconocer, expresar y comunicar lo que sienten. Ambos modelos pueden dificultar pedir ayuda, poner límites y construir vínculos más empáticos y cuidadosos.

Relaciones de poder

Cuando las mujeres aprenden que la pareja y la familia deben ocupar un lugar central en sus proyectos de vida, mientras los varones son socializados para mantener el control en esos vínculos y priorizar otros ámbitos de crecimiento personal, pueden instalarse dinámicas desiguales. Por ejemplo, es frecuente que sean las mujeres quienes posterguen estudios, amistades o intereses personales para adaptarse a las necesidades de su pareja o familia. Esto puede naturalizar relaciones asimétricas por miedo a “fallar” al proyecto de vida y, en los varones, reforzar la exigencia de sostener un rol de autoridad, ya que cederlo puede poner en tensión su masculinidad.

Discriminación y exclusión

Cuando los modelos binarios presentan únicamente dos formas posibles y opuestas de ser (mujer femenina y varón masculino), se invisibiliza a quienes no se identifican con esas expectativas. Esto puede favorecer situaciones de discriminación, exclusión o violencia, muchas veces por creer que esas formas de vivir la identidad o los vínculos son “anormales” o peligrosas, cuando en realidad forman parte de la diversidad humana.

Todo esto impacta en la salud mental, el bienestar y las posibilidades de construir relaciones libres de violencia.

Mirar con otros lentes

Hasta aquí vimos cómo muchas ideas y expectativas sobre mujeres y varones que dábamos por “naturales”, en realidad son construcciones sociales que se aprenden y transmiten a lo largo de la vida. A este ejercicio de mirar aquello que siempre estuvo allí, pero que no habíamos aprendido a ver críticamente, se le suele decir “ponerse los lentes de género”. Esta nueva perspectiva permite, en una primera instancia, identificar desigualdades y luego pensar estrategias y formas de actuar que hagan la diferencia.

Como primer paso en este ejercicio, te proponemos analizar frases tomadas de los spots y materiales, para reflexionar sobre lo que transmiten.

Para seguir profundizando en este tema, te recomendamos:



- Ley 19580 — Violencia hacia las mujeres basada en género (2017)



- Video — Ley 19580 (Violencia hacia las mujeres basada en género). Canal de Inmujeres en YouTube



- Segunda Encuesta Nacional de Prevalencia sobre Violencia Basada en Género y Generaciones



- MIDES-Inmujeres, UNFPA. (2016, nov.). Construcciones de la masculinidad hegemónica: una aproximación a su expresión en cifras. Cuadernos del Sistema de Información de Género, Uruguay, N.º 6



- Campaña Noviazgos libres de violencia



- Campaña No Creas UNICEF sobre el impacto de la violencia de género en la infancia.





ACTIVIDAD

Cuando los mensajes limitan oportunidades

Primero, lee cada frase y marca si forma parte de expresiones que escuchaste o usaste alguna vez. Luego, realiza el ejercicio de múltiple opción, eligiendo las alternativas que creas que reflejan los mensajes que transmite cada frase.

Después, revisa la “clave de lectura”, donde vas a encontrar algunas orientaciones para profundizar en el análisis y comparar si coincide con tus impresiones.

Al final, vas a encontrar algunas preguntas para analizar el conjunto de mensajes y seguir reflexionando sobre estas situaciones con perspectiva de género.

1. “Las princesas no se ensucian”:

La escuché: **Sí / No** • La usé: **Sí / No**

¿Qué ideas puede transmitir esta frase?

- ☐ Que jugar y explorar forma parte del crecimiento
- ☐ Que las niñas deben verse delicadas, limpias y cuidadas para ser valoradas
- ☐ Que algunas personas prefieren juegos más tranquilos que otras

Clave de lectura: más que educar sobre la higiene, esta frase puede asociar la feminidad con el cuidado excesivo de la apariencia, y fortalecer la idea de que las niñas deben restringir ciertas experiencias, juegos o formas de explorar para cuidar su imagen y así ser valoradas.

2. “Los varones no lloran”:

La escuché: **Sí / No** • La usé: **Sí / No**

¿Qué ideas puede transmitir esta frase?

- ☐ Que aprender a expresar lo que sentimos también es parte de crecer
- ☐ Que algunas emociones son más difíciles de mostrar que otras
- ☐ Que los varones deben reprimir lo que sienten para demostrar que son “fuertes de verdad”

Clave de lectura: puede limitar la expresión emocional de los niños y dificultar que pidan ayuda o construyan vínculos desde el cuidado, por temor a ser juzgados.

3. “Los que se pelean se aman”:La escuché: **Sí / No** • La usé: **Sí / No**

¿Qué ideas puede transmitir esta frase?

- ☐ Que en los vínculos siempre hay conflictos y es importante aprender a resolverlos
- ☐ Que las agresiones o el maltrato pueden ser una parte “normal” del amor
- ☐ Que las personas expresan su interés de distintas maneras

Clave de lectura: esta frase puede hacer que situaciones de maltrato o agresión se interpreten como muestras de cariño, dificultando reconocer vínculos que necesitan cuidado, límites o ayuda. Incluso instalar la idea de que si no hay control o peleas no hay sentimientos reales.

4. “Si te pegan, pegale”:La escuché: **Sí / No** • La usé: **Sí / No**

¿Qué ideas puede transmitir esta frase?

- ☐ Que es importante aprender distintas maneras de resolver conflictos
- ☐ Que pedir ayuda y defenderse puede ser difícil cuando una persona se siente agredida
- ☐ Que responder con violencia es la mejor manera de hacerse respetar

Clave de lectura: esta frase puede, por un lado, transmitir la idea de que no hay personas adultas disponibles para proteger y enseñar alternativas para resolver conflictos y, por otro lado, reforzar la idea de que la violencia es una forma válida de ganar respeto en los vínculos.

5. “Eso es de nena / eso es de varón”: La escuché: **Sí / No** • La usé: **Sí / No**

¿Qué ideas puede transmitir esta frase?

- ☐ Que hay distintos juegos, gustos o actividades habilitados para todas las personas
- ☐ Que algunas personas se sienten más cómodas con ciertos intereses que otras, y necesitan orientación para descubrir cuáles disfrutan más
- ☐ Que hay cosas permitidas o prohibidas según el género y que apartarse de esas expectativas puede generar rechazo

Clave de lectura: esta frase puede limitar la expresión y las experiencias de niñas y niños, reforzando la idea de que existen actividades, emociones o formas de ser “correctas” para cada género y que salirse de esos modelos puede tener consecuencias. Además, quienes no se identifican con esas expectativas pueden sentir tristeza e inseguridad por no encajar.

Para cerrar: te proponemos volver al conjunto de frases y a tus respuestas para reflexionar, de forma individual o en grupo, sobre algunas preguntas:

- ⊙ ¿Qué ideas tienen en común las distintas frases sobre lo que se espera de niñas, niños, mujeres o varones?
- ⊙ En las frases que marcaste como expresiones que alguna vez usaste: ¿el mensaje que intentabas transmitir coincide con lo que, en las claves de lectura, se sugiere que estas frases pueden generar?
- ⊙ ¿Cómo creés que los mensajes de estas frases pueden influir en la forma en que las personas se relacionan o ejercen poder sobre otras?
- ⊙ Ahora que pudiste identificar el impacto de estos mensajes, ¿cuáles creés que pueden ser los desafíos y las motivaciones para empezar a revisarlos en la vida cotidiana?



**Para seguir profundizando
en este tema, te recomendamos:**

Guía para una crianza libre de estereotipos,
(Unicef 2024)



04



CRIANZA TRANSFORMADORA DE GÉNERO



La oportunidad de hacerlo distinto.

“Niñas y niños que crecen en igualdad transforman el futuro”

La igualdad no es algo abstracto ni lejano, sino algo que se construye en decisiones cotidianas que abren nuevas oportunidades.

Los estereotipos de género pueden contribuir a justificar o tolerar distintas formas de violencia contra las mujeres y niñas, al perpetuar la idea de que ciertas conductas, responsabilidades o posiciones de subordinación son "normales" o esperables. Por ello, criar en igualdad es una herramienta clave para prevenir la discriminación y construir relaciones más respetuosas, equitativas y libres de violencia.

En ese sentido, una crianza transformadora de género no se limita a cuestionar estereotipos y normas restrictivas, sino que propone activamente formas de acompañamiento que amplíen posibilidades, promuevan la exploración y ofrezcan experiencias más libres y justas para todas las personas.

Esto implica:

- ⊙ Ofrecer ejemplos adultos basados en tratos respetuosos y corresponsabilidad en los cuidados.
- ⊙ Invitar a explorar juegos, actividades e intereses sin limitar posibilidades.
- ⊙ Acercar materiales y referentes que reflejen diversidad de identidades y formas de vivir los vínculos.
- ⊙ Promover espacios donde las personas puedan participar, decidir y expresarse de forma equitativa.
- ⊙ No dejar pasar comentarios, burlas o situaciones que reproduzcan discriminación o violencia.

Cuando niñas, niños y adolescentes crecen en entornos que valoran la diversidad, la expresión de emociones, el juego libre y la posibilidad de descubrir intereses sin encasillamientos rígidos, se amplían sus posibilidades de desarrollo, autonomía y participación, y se reducen las condiciones que sostienen desigualdades y violencias.



ACTIVIDAD

Acciones transformadoras

En la actividad anterior analizamos frases que reproducen estereotipos de género, limitando el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Ahora vamos a dar un paso más y pensar alternativas para poder sustituirlas por formas de acompañamiento en clave de transformación de género.

Vas a encontrar una tabla que plantea distintas situaciones donde suelen aparecer estas frases, junto a un espacio en blanco para completar con las palabras y actitudes con las que reemplazarías su uso. Para esto, también vas a encontrar una “caja de acciones transformadoras”, con ideas concretas numeradas para que elijas las que consideres más adecuadas. Podés combinar varias alternativas e incluso sumar ideas propias. Para terminar, escribí los números elegidos en la columna correspondiente.

Situación	Frase inadecuada	Acompañamiento transformador
Un niño se muestra angustiado porque perdió su juguete favorito.	“Los varones no lloran”.	-----
Una niña tiene ganas de subirse a un árbol con sus hermanos, pero duda si puede hacerlo.	“Las princesas no se ensucian”.	-----
Un adolescente cuenta que se siente intimidado por otro que lo amenaza.	“Si te pega, pegale”.	-----
Una adolescente plantea estar confundida porque un amigo a veces se burla de ella y no respeta su espacio.	“Los que se pelean se aman”.	-----
A un grupo de niños les explican cómo están organizados los libros y juguetes de un salón para que sepa dónde buscar.	“Eso es de varón/ eso es de niña”.	-----

Caja de acciones transformadoras:

- 1 Decir: “Todas las personas tenemos emociones y nos hace bien poder expresarlas”.
- 2 Preguntar: “¿Qué creés que te puede hacer sentir mejor en este momento?”.
- 3 Sentarse a escuchar sin minimizar lo que le pasa.
- 4 Compartir libros donde aparezcan familias con configuraciones diversas, distintas identidades de género o formas variadas de vivir los vínculos, presentadas de manera positiva.
- 5 Ofrecer un abrazo y preguntar cómo se siente.
- 6 Dar ejemplos de cómo demostramos respeto y cariño: con escucha, cuidados, abrazos y palabras amables.
- 7 Conversar sobre los límites y el consentimiento en los vínculos.
- 8 Recordarle que cuenta contigo y preguntarle a qué otras personas de confianza cree que puede recurrir.
- 9 Proponer actividades donde pueda explorar, moverse y probar cosas nuevas.
- 10 Ayudar a poner en palabras lo que siente a través de actividades que distienden como dibujar, cocinar o jugar.
- 11 Decir: “Te entiendo. Pensemos cómo podemos resolverlo sin violencia”.
- 12 Contar alguna anécdota personal sobre animarse a probar algo nuevo o equivocarse y aprender de esa experiencia.
- 13 Proponer ver películas donde los varones expresan sensibilidad o miedos sin burlas.
- 14 Dar ejemplos de personas de distintos géneros, que lideran, expresan emociones, exploran o toman decisiones.
- 15 Dejar a disposición juguetes, prendas de ropa y libros para que exploren libremente.

Ideas clave para criar en igualdad

Para cerrar, compartimos una síntesis de las ideas clave, que impulsan el enfoque de crianza transformadora de género abordado a lo largo de este material.

Criemos en igualdad

- ⊙ Implica hacer un esfuerzo consciente por identificar estereotipos, prejuicios, hábitos de crianza, expresiones o expectativas que tenemos incorporadas, muchas veces sin darnos cuenta.
- ⊙ Reconocer que muchas de las ideas que aprendemos en la familia, ámbitos educativos, medios de comunicación, redes sociales o la comunidad no siempre favorecen una crianza libre de prejuicios.
- ⊙ Soltar frases hechas, roles o “costumbres” que discriminan y fijan expectativas rígidas sobre lo que significa ser varón o ser mujer.
- ⊙ Reemplazar esas ideas por otras basadas en el respeto, la libertad, la empatía, la apertura al cambio y la diversidad.
- ⊙ Abrirse a nuevas formas de relacionarse y comunicarse, reconociendo que cada niña, niño y adolescente tiene su propia identidad, emociones e intereses.
- ⊙ Acompañar las infancias sin condicionarlas por normas sociales rígidas sobre el género

Estas ideas forman parte de los materiales gráficos desarrollados por la campaña de comunicación presentada previamente.

Una pausa necesaria

Muchas veces decimos y hacemos cosas por costumbre, sin pensar si somos coherentes con los valores que queremos promover. Por eso, este cierre propone preguntas que invitan a detenerse antes de actuar, para revisar prácticas, prevenir posibles errores y pensar alternativas. También pueden servir para volver sobre momentos ya vividos y regresar a esos espacios con nuevas miradas y propuestas.

Estas preguntas pueden ser útiles para evaluar intervenciones en distintas situaciones y ámbitos como, por ejemplo, un conflicto en el recreo, la planificación de un taller, la comunicación con familias en un centro de salud o las rutinas del hogar.

¿Le pediría, permitiría o cuestionaría lo mismo a esta persona si fuera de otro género?

¿Estoy prestando atención a lo que cada niño, niña o adolescente necesita o estoy suponiendo cómo “deberían” sentirse o actuar según su género?

¿Mi actitud invita a que muestren quienes son y cuenten experiencias sin miedo al juicio?

¿Las divisiones de grupos, consignas o espacios que hago por género tienen algún sentido o aporte para un desarrollo igualitario?

¿Los ejemplos, materiales o contenidos que ofrezco reflejan la diversidad de identidades y vínculos existentes?

¿En situaciones de conflicto logro intervenir de forma coherente con el respeto que pido o termino contradiciéndolo con mi propia actitud?

¿Además de promover una participación igualitaria y tratos respetuosos, brindo herramientas para aprender a construirlos?

Seguramente algunas de estas propuestas ya forman parte de tus prácticas cotidianas. Otras pueden ser una invitación a seguir construyendo nuevas posibilidades. Tu rol en la crianza es muy importante, y tener la apertura para revisar y probar alternativas es un gran avance en esta tarea de aprendizaje continuo.



Si necesitas herramientas para trabajar en vínculos respetuosos y libres de estereotipos con niños, niñas y adolescentes, conocé la caja de herramientas Educar para la igualdad.



05



OTROS ÁMBITOS: LOS ENTORNOS DIGITALES



La igualdad de género también se construye en los entornos digitales.

Así como acompañamos a niñas, niños y adolescentes en los espacios cotidianos de convivencia, también es necesario reflexionar sobre las formas en que aprenden, se relacionan y participan en internet.

Los entornos digitales forman parte de la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes. A través de ellos juegan, aprenden, acceden a información, se expresan, construyen vínculos y participan en distintos espacios de intercambio. A medida que crecen, estas experiencias adquieren una presencia cada vez más significativa en su desarrollo y socialización.

Las tecnologías ofrecen valiosas oportunidades para aprender, comunicarse y participar. Sin embargo, también pueden reproducir desigualdades y facilitar distintas formas de violencia basada en género. El acoso, el control, las amenazas, la difusión de imágenes sin consentimiento, la humillación o la manipulación son algunas de las situaciones que pueden producirse en estos espacios.

Por eso, ampliar la mirada sobre la crianza implica reconocer que el acompañamiento en los entornos digitales también forma parte de criar en igualdad. Esto supone promover relaciones basadas en el respeto, el consentimiento, el cuidado y el ejercicio de derechos, brindando herramientas para que niñas, niños y adolescentes puedan desenvolverse de forma segura, autónoma y libre de violencias, tanto dentro como fuera de internet.

Del “nativo digital” a la ciudadanía digital

Haber nacido en un mundo digital no significa saber necesariamente cómo transitarlo de manera segura, crítica, responsable y respetuosa. La idea de que las nuevas generaciones son “nativas digitales” puede hacer que el mundo adulto subestime la necesidad de acompañarlas. Más que “nativos digitales”, podemos pensar en niñas, niños y adolescentes que necesitan desarrollar herramientas para ejercer una ciudadanía digital plena.

La ciudadanía digital implica no solo saber utilizar dispositivos y plataformas, sino también poder tomar decisiones responsables, cuidar la propia privacidad y la de otras personas, reconocer riesgos, cuestionar estereotipos y discursos discriminatorios, respetar derechos y participar de manera segura y respetuosa en los espacios digitales.

Aunque las personas adultas no siempre conozcamos todas las plataformas, aplicaciones o herramientas que utilizan niñas, niños y adolescentes, tenemos un rol fundamental en acompañarlos a desarrollar estas habilidades. Nuestra tarea no es saberlo todo sobre tecnología, sino estar disponibles para conversar, escuchar, orientar y ayudarles a construir criterios para desenvolverse en estos espacios.

¿Qué podemos enseñarles?

- ⊙ A cuestionar los estereotipos: las redes y los contenidos digitales también pueden reproducir ideas sobre cómo deben ser, verse o comportarse niñas y varones. Podemos ayudarles a identificarlas, cuestionarlas y evitar reproducirlas.
- ⊙ A respetar y pedir consentimiento: tener una imagen, un video o un mensaje de otra persona no significa tener derecho a compartirlo. Enseñemos que antes de publicar o reenviar contenidos de otras personas debemos contar con su consentimiento.
- ⊙ A reconocer la violencia y el control: controlar las conversaciones, exigir contraseñas, vigilar las redes sociales, limitar los vínculos o presionar para obtener imágenes no son demostraciones de amor o amistad, sino comportamientos que pueden constituir formas de violencia.
- ⊙ A pensar antes de publicar o compartir: antes de reenviar un contenido, podemos preguntarnos si expone, humilla o puede causar daño a otra persona. Si tenemos dudas, no lo compartimos.
- ⊙ A pedir ayuda y acompañar a otras personas: es importante que sepan que pueden acudir a una persona adulta de confianza si algo les genera miedo, incomodidad o preocupación, y que también pueden ser parte de redes de apoyo para otras personas.

Acompañar no es controlar.

Es generar confianza, conversar, establecer acuerdos y ayudarles a desarrollar progresivamente las herramientas necesarias para cuidarse y cuidar a otras personas en los espacios digitales.

Fuentes y recursos de referencia



Pantallas en casa: orientaciones para acompañar una navegación segura en internet (2023). Guía para las familias. 2.^a edición. ANEP, Ceibal y UNICEF.



Navegar la crianza digital: acuerdos en familia (2025). Curso para acompañar a niñas, niños y adolescentes en el uso de tecnologías en el hogar. UNICEF y Ceibal.



La red delante de las pantallas: acompañar y sostener a niñas, niños y adolescentes en el entorno digital (2025). AGESIC y Asociación Civil Pensamiento Colectivo.



Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital para una Sociedad de la Información y el Conocimiento. Uruguay 2024-2028. AGESIC.





Este material fue desarrollado en el marco de la iniciativa Violencias en foco, financiada por la Unión Europea en Uruguay, para contribuir a una vida libre de violencia de género y generaciones.



Ministerio
de Desarrollo Social

Instituto
Nacional de las
Mujeres



Presidencia
Uruguay



NACIONES UNIDAS
URUGUAY



Apoyan:



Ministerio
de Educación y Cultura

ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

