



## ¿QUÉ PUEDO HACER?

Una serie para promover la participación en Utah

Nº. 5 | 4 de febrero de 2019

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MADRES DE UTAH PARA QUE SUS HIJAS TENGAN UN MAYOR IMPACTO?

En Utah hay muchas personas comprometidas y dedicadas que frecuentemente se preguntan: “¿Qué puedo hacer a nivel personal y/o profesional para que las niñas y las mujeres de Utah tengan un mayor impacto?”. Para brindar respuestas a esta pregunta, Utah Women & Leadership Project (UWLP) desarrolló una serie de reuniones de reflexión para aprender las buenas prácticas en diversas áreas enfocadas en ayudar a las niñas y a las mujeres de Utah. Esta lista de ideas se basa en una reunión celebrada en 2018, con 25 madres de familia con hijas de edad escolar en Utah. Sabiendo que la madre es una de las influencias más poderosas en la vida de una niña, esta serie se centra en varios temas, entre ellos cultura, confianza y autodescubrimiento, educación, desarrollo personal y social, y flexibilidad.

### CULTURA

Las normas culturales y sociales, tanto positivas como negativas, pueden desempeñar un papel importante en la manera en que las niñas y las mujeres desarrollan su propio sentido de identidad y percepción de sus roles tanto en las familias como en la comunidad. Las madres pueden aplicar las siguientes ideas para ayudar a que las niñas y las jóvenes prosperen en Utah:

- Participar en un cambio cultural positivo y expresarse en contra de las normas sociales que limitan o menosprecian a las niñas.
- Asegurarse de que sus hijas dispongan de una amplia variedad de modelos que demuestren experiencias devidas distintas; tales como abstenerse de juzgar y enfatizar que las mujeres pueden seguir otras sendas para edificar vidas significativas.
- Enfatizar el valor inherente de los quehaceres del hogar que no son remunerados y generar entornos donde éstos se reparten equitativamente entre mujeres y hombres al distribuir la recompensa de este trabajo.
- Informarse sobre la manera en que las redes sociales afectan a las niñas y jóvenes (en las áreas de confianza, imagen corporal, ansiedad y otros problemas de salud mental).
- Ayudar a que sus hijas aprendan a distinguir entre la realidad y la fantasía; incentivar el uso positivo de los medios sociales y estar dispuestas a reducir su uso

cuando sea necesario.

- Reconocer que aunque en Utah se da una alta prioridad al matrimonio y a la maternidad para las mujeres, la evolución demográfica y las realidades económicas determinan que hoy en día la mayoría de las jóvenes deberán equilibrar las responsabilidades familiares con el trabajo remunerado y las tareas comunitarias.
- Ayudar a que las niñas entiendan que no tienen que elegir entre la maternidad y otros roles (ej. estudiante universitaria, empleada, voluntaria); ellas deben planear ser parte de muchos roles durante toda su vida.
- Analizar los prejuicios personales, los temores y las inseguridades para ver si las creencias de las madres limitan a las hijas.
- Identificar y entender las causas fundamentales de los obstáculos a los que se enfrentan las jóvenes y buscar los medios para eliminarlos.
- Ser un ejemplo para que sus hijas vean que las madres tienen intereses personales y aficiones además de la familia y las responsabilidades laborales, y que necesitan espacio para expandirse en otras avenidas.
- Evitar asociar los comportamientos o rasgos negativos con un género específico exclusivamente.
- Incentivar a los niños y a los hombres a que promuevan actitudes más inclusivas hacia las niñas y las mujeres en sus vidas y en la comunidad.

### CONFIANZA Y AUTODESCUBRIMIENTO

Las niñas tienen tanta confianza como los niños en sus primeros años de vida; sin embargo, a los ocho años de edad, esto comienza a cambiar, hay una pérdida de autoconfianza de ellas mismas. Entonces, las madres pueden desempeñar un papel fundamental para ayudar a las niñas y a las jóvenes a mantener y seguir desarrollando su propia autoestima y también para brindarles espacio para que descubran sus propios intereses:

- Enseñar explícitamente a las niñas a confiar, pensar y expresar su opinión por sí mismas y luego validar este comportamiento.

- Ser ejemplo de capacidad y firmeza, en especial en situaciones desagradables o potencialmente peligrosas.
- Escuchar a sus hijas cuando comparten sus opiniones, darles la oportunidad de estar en desacuerdo y defender sus ideas.
- Dar a las niñas y a las jóvenes oportunidades, habilidades y herramientas para que resuelvan sus propios problemas.
- Ofrecer oportunidades para que las niñas interactúen con personas de distintos entornos (ej. racial, cultural, religioso, económico y aquellas personas con retos físicos o mentales); esto les ayudará a saber a cómo comportarse, tener más seguridad y sentirse aceptadas con diferentes personas.
- Preguntar “¿cómo te hizo sentir eso?” y “¿qué querías hacer?” después de experiencias difíciles para ayudar a que las jóvenes aprendan a tomar mejores decisiones y confiar en sí mismas.
- Evitar imponer a las niñas caminos determinados por el género (tradicionales o no); permitirles explorar caminos que les resulten atractivos como persona.
- Exponer a las niñas a una amplia gama de ideas, actividades y experiencias; darles la posibilidad de descubrir sus propios intereses y aficiones; ayudarles a aprender a priorizar y evaluar sus metas y ocupaciones.

## EDUCACIÓN

La educación (incluso la educación secundaria) es una parte fundamental del bienestar general de una mujer en muchas áreas y durante toda su vida. Las madres pueden apoyar el éxito educativo de sus hijas de la siguiente manera:

- Nutrir las aspiraciones educativas de las niñas en todos los niveles, hablar con ellas de las diversas opciones mientras descubren sus temas preferidos, y ayudarles a darse cuenta de la manera en que la educación se relaciona con su vida diaria y cómo ayuda a mejorar.
- Ayudar a las niñas a desarrollar habilidades amplias y transferibles durante sus años escolares, entre ellas lectura, razonamiento cuantitativo, pensamiento crítico, resolución de problemas y habilidades de comunicación.
- Asegurarse de que sus hijas desarrollen habilidades financieras y entiendan la importancia de prepararse para ser autosuficientes y apoyar a sus familias económicamente.
- Enseñar a las niñas que los títulos universitarios llevan a más opciones de vida, como empleos mejor remunerados y más flexibles. Presentar a las jóvenes diversas opciones posteriores a la educación secundaria, entre ellas, programas técnicos/profesionales.
- Mantener un continuo deseo de aprendizaje y mejora, tanto dentro como fuera del salón de clase.

## DESARROLLO PERSONAL/SOCIAL

Además de la educación formal, hay muchas posibilidades para que las niñas crezcan a nivel personal y social. Las madres pueden facilitar apoyo de diversas maneras:

- Ayudar a las niñas a vivir un éxito personal, el desarrollo de habilidades y las oportunidades de liderazgo a

- través del servicio, ya sea en sus familias, en la escuela, en la iglesia o en la comunidad.
- Enseñar a las niñas a desarrollar habilidades de comunicación eficaz, tal como, ser responsables de la manera en que hablan acerca de sí mismas y de los demás (en persona y en internet) y de tratar a los demás con respeto y amabilidad.
- Enfatizar los beneficios de una estabilidad emocional en las relaciones personales por medio de una perspectiva abierta y agradecida.
- Buscar oportunidades de crecimiento extracurricular, entre ellas asociaciones, artes, deportes, pasantías y empleos remunerados; estas experiencias permiten que las jóvenes contribuyan y aprendan a desarrollar sus propias aptitudes.
- Ayudar a que las niñas aprendan a establecer y trabajar en pos de objetivos válidos; enseñarles a buscar mentores u otras personas que las apoyen y que puedan ayudar a guiar sus esfuerzos.
- Preguntar “¿qué es el éxito para ti?” y apoyarlas mientras definen lo que quieren y hacen planes deliberados para el futuro.

## FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es un componente fundamental en la satisfacción y el éxito personal; sin embargo, el perfeccionismo (que es común entre mujeres a cualquier edad) es un obstáculo para su desarrollo. Las madres pueden usar las siguientes ideas para apoyar los esfuerzos de sus hijas para desarrollar flexibilidad:

- Proporcionar el ejemplo de confianza y vulnerabilidad para que puedan darse cuenta de que las mujeres no necesitan ser perfectas de acuerdo con la sociedad para ser valoradas y tener éxito.
- Rechazar el mito de la supermujer; ayudarles a comprender que las mujeres no tienen que hacer “todo para todas las personas”.
- Incentivar a las niñas a salir de su propio ambiente para conocer a nuevas personas y ver otras perspectivas.
- Ayudar a las jóvenes a reconocer su propio poder y representación en cualquier situación y cuáles son los factores en los que pueden influir y tener control.
- Enseñar a sus hijas a cambiar y reconsiderar sus planes y posibilidades cuando surgen obstáculos.
- Permitir que sufran las consecuencias de sus errores y a su vez reconocer sus esfuerzos y valentía. Promover una aptitud de desarrollo y el concepto de que las dificultades a menudo preceden al aprendizaje y al progreso más valioso.

## CONCLUSIÓN

Utah cuenta con la población más joven de cualquier estado, y las niñas y las mujeres son una parte fundamental del éxito futuro de Utah. Las madres desempeñan un papel fundamental en ayudar a sus hijas a convertirse en mujeres fuertes, seguras y capaces de contribuir. Si las madres trabajan para apoyar el crecimiento de sus hijas en una amplia variedad de áreas, esto mejorará el bienestar a largo plazo de las mujeres, los hombres y las familias en las comunidades y en el estado en general.