

# ACERCÁNDONOS



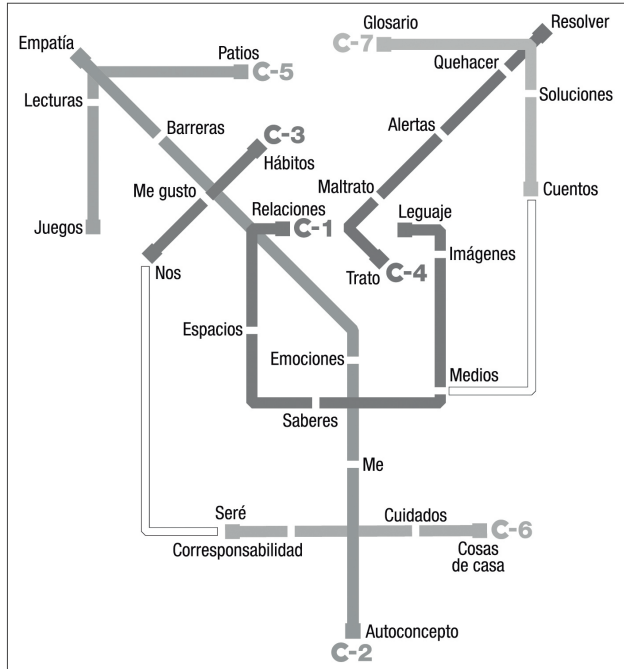
Guía para la educación en igualdad y la prevención de la violencia de género

ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA









# ACERCÁNDONOS



Guía para la educación en igualdad y la prevención de la violencia de género

EDUCACIÓN PRIMARIA



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de la Mujer  
CONSEJERÍA DE  
POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA



CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Mujer

Coordina: Subdirección General de Promoción de la  
Igualdad y Prevención de la Violencia de Género

Equipo de Redacción: DELFO, S.L.

Edita: Dirección General la Mujer.

Diseño y maquetación: DELFO, S.L.

Imprime: B.O.C.M.

Tirada: 400.000 ejemplares

Edición: 1/2017

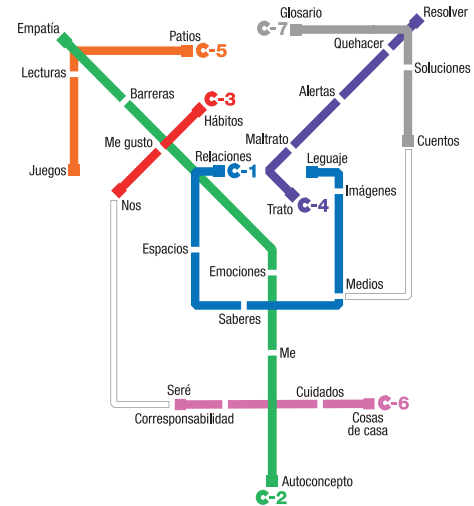
Depósito Legal: M-33871-2017

Impreso en España - Printed in Spain

# Planifica tu viaje

Te damos la bienvenida a la Ruta de la Igualdad. A continuación te proponemos un fascinante viaje con paradas llenas de interés que te ayudarán a crecer. ¿Nos acompañas?

- Usa esta guía como si fuese un Plano de la Red de Cercanías. Puedes empezar en cualquier línea y saltar a otra sin necesidad de respetar el orden numérico.
- A lo largo de las paradas encontrarás actividades para realizar. Aunque algunas puedes hacerlas tu sola o solo es mejor que las hagas con tu familia o en clase.
- La línea 7 corresponde a la documentación que te puede ayudar a realizar este viaje. En la parada glosario podrás consultar el significado de algunas palabras que usamos en la guía. También vas a encontrar las soluciones a algunos ejercicios que vas a realizar. Y por último, te proponemos una serie de cuentos para leer en un futuro.







## C-1 Revisando lo aprendido ..... 9

- Lenguaje
- Imágenes
- Medios
- Saberes
- Espacios
- Relaciones

## C-2 Nuestras emociones ..... 23

- Autoconcepto
- Me
- Emociones
- Barreras
- Empatía

## C-3 Nos queremos, nos cuidamos ..... 37

- Nos
- Me gusto
- Hábitos



## C-4 Buen trato ..... 45

- Trato
- Maltrato
- Alerta
- Qué hacer
- Resolver

## C-5 Ocio en igualdad ..... 57

- Juegos
- Lecturas
- Patios

## C-6 Autonomía ..... 65

- Cosas de casa
- Cuidados
- Corresponsabilidad
- Seré

## C-7 Documentos de viaje ..... 73

- Glosario
- Soluciones
- Cuentos



<b>Lenguaje</b>	
Lo que se nombra, ¿existe!: Analizando nuestro lenguaje .....	11
<b>Imágenes</b>	
Análisis no sexista de imágenes y fichas de trabajo .....	14
<b>Medios</b>	
¿Qué nos transmiten los medios audiovisuales? .....	16
<b>Saberes</b>	
La riqueza de incorporar el conocimiento de las mujeres .....	18
<b>Espacios</b>	
Compartamos espacios y recursos .....	20
<b>Relaciones</b>	
Enriqueciendo nuestras relaciones sociales .....	21

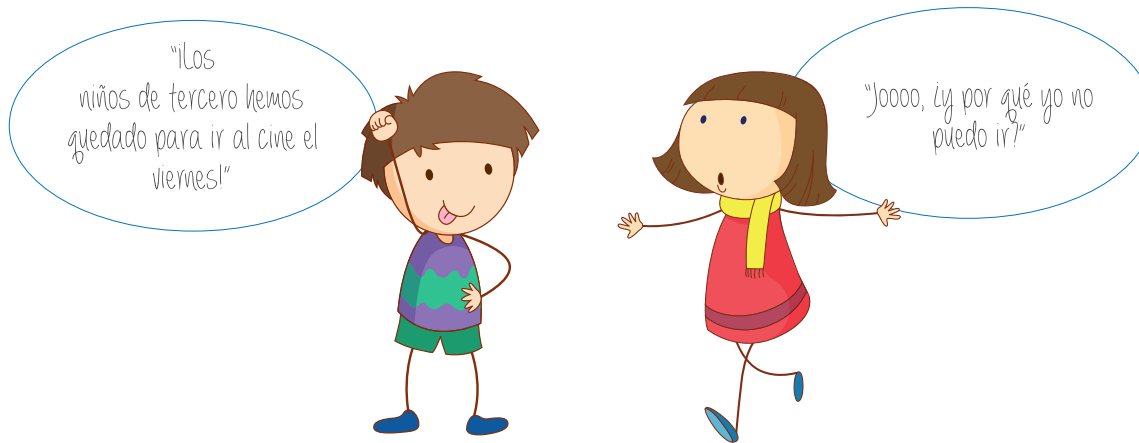


# Lenguaje

## Lo que se nombra ¡existe! Lenguaje inclusivo

A través del lenguaje nombramos lo que vemos, nuestras experiencias, nuestros sentimientos y con quién nos relacionamos. Por eso es importante utilizar un lenguaje que nos incluya a todas y todos, que nos nombre por igual.

Contamos con muchas palabras que nos pueden ayudar a nombrar a chicas y chicos de forma rápida y sencilla, incluyéndoles por igual, sólo tenemos que conocerlas e incorporarlas a nuestro vocabulario, ¡es fácil!



Incluyendo el masculino y el femenino estamos dando el mismo valor a nuestros amigos y a nuestras amigas  
 ¡Porque CADA PERSONA es importante!

# C-1



Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

# C-1

Lenguaje

## ¿Nos ponemos las gafas moradas?

Con las gafas moradas el mundo es mucho más interesante.

¡Conseguiremos ver cosas que antes eran invisibles!

¿Te atreves?



Consulta tu libro de texto de lengua y busca cuántas escritoras hay *y* escritores?

- ¡Por qué crees que hay ese número?

- Busca otras escritoras que no aparezcan en el libro.

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

## Algunas formas alternativas

Sin gafas moradas

---

Quienes consigan más votos serán **delegados** de clase.

Todos los **alumnos** tenéis que venir disfrazados.

El premio reconoce a los mejores **escritores** del año, según los **lectores**.

Los **niños** de quinto hemos quedado este viernes para ir al cine.

Con gafas moradas

---

Podréis ser **delegadas** o **delegados** de clase quienes consigáis más votos.

El **alumnado** tiene que venir disfrazados.

El premio reconoce a las mejores **escritoras** y **escritores** del año, según **los** y **las lectoras**.

La **clase** de quinto hemos quedado este viernes para ir al cine.

Las gafas moradas no solo sirven para ver, también para que nos vean! Al usarlas chicas y chicos quedan representados, mientras que sin ellas parece que solo los chicos pueden ser delegados o que los escritores importantes fueran solo varones.



# C-1

Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

# C-1 Imágenes

Lenguaje

## Análisis no sexista de las imágenes y fichas de trabajo que utilizamos en clase

¿Nos hemos fijado alguna vez en las imágenes de los libros de texto que utilizamos?

¿Hay mujeres en las fotos o imágenes?

Imágenes

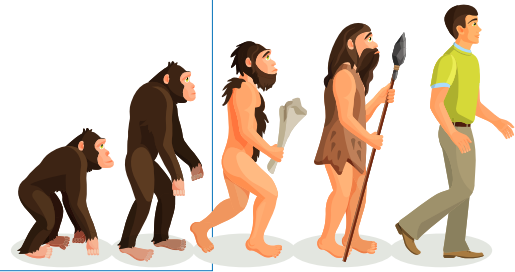
Ejemplo: En casi todas las representaciones de la evolución humana es una figura masculina la que evoluciona del mono.

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones



*Dibuja tu propia línea de la evolución. Recuerda que sea inclusiva.*



## C-1

Lenguaje



Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

## ¿Qué actividades aparecen haciendo hombres y mujeres?

A veces las mujeres aparecen solo realizando tareas que siempre han sido consideradas de chicas y los hombres realizando las que se han considerado de chicos. Pero hoy sabemos que chicas y chicos podemos hacer de todo. Por lo que también se nos debe representar por igual en las fotos.



*¡Abre bien los ojos! Y si quienes cocinan son solo las mujeres o quienes ganan torneos de fútbol solo son hombres, reclama fotos igualitarias. Quizá el libro ya no se pueda modificar pero siempre podrás buscar fotos más adecuadas.*

# C-1 Medios

Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

## ¿Qué nos transmiten los medios audiovisuales que utilizamos en clase o en casa?

A veces, en clase o en casa, vemos contenidos en forma de películas, series de dibujos, etc. Casi siempre nos cuesta menos recordar estas cosas porque las imágenes permanecen en nuestra memoria con facilidad. Pero tenemos que saber que lo que aparece en la tele no es todo lo que hay. Muchas cosas no aparecen aunque existen. Y al revés, algunas imágenes no son del todo reales. Por eso es necesario reflexionar sobre lo que vemos e investigar también.

¿Qué crees que ocurriría si nos ponemos las gafas moradas para ver las películas, series o escuchar canciones?  
¿Veremos cosas que no veíamos antes?

### OBSERVA



Número de personajes femeninos y masculinos \_\_\_\_\_

¿Cómo son esos personajes? ¿Coinciden con los **estereotipos** de género? ¿Qué acciones llevan a cabo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# C-1

## Test de Bechdel

¿Aparecen, al menos, dos mujeres (con nombre)?




---



---



---

¿Hablan entre ellas?




---



---



---

¿Hablan de algo que no sean chicos?




---



---



---

Para comprobar la brecha de género en las películas, se utiliza este test, que dio a conocer una dibujante de comics llamada Alison Bechdel. Por ella al test se le conoce como El Test de Bechdel aunque se cree que fue su amiga Liz Wallace quien lo planteó.

Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

# C-1 Saberes

Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

## La riqueza de incorporar el conocimiento de las mujeres

En lengua, matemáticas, ciencia o cualquier otro ámbito, las mujeres han contribuido, junto con los hombres, a crear el conocimiento que hoy aprendemos aunque es posible que sus nombres no aparezcan en los libros de texto y otros materiales que utilizamos en clase. Animaros a buscarlas, a reclamar información sobre sus aportaciones, pues si no las incorporamos, todas y todos seremos mucho menos sabios y no conoceremos una parte importante de nuestra historia... ¡Las mujeres también tienen mucha responsabilidad en la construcción de lo que hoy somos!

Es necesario que demos protagonismo a partes iguales a hombres y mujeres ilustres ya que... Tanto unos como otras podemos construir parte de la historia.

En la siguiente página te proponemos un ejercicio de investigación:



Relaciona estos descubrimientos científicos con su descubridor o descubridora.  
Solución en línea 7, parada "Soluciones".



Teoría de la  
relatividad

El elemento  
Radio

Selección  
natural

Estructura del  
ADN

Ribosomas/  
proteínas

Telescopio

Programación  
informática

Ada  
Lovelace

Marie  
Curie

Albert  
Einstein

Darwin

Galileo

Rosalind  
Franklin

Ada  
Yonath

C-1

Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

# C-1 Espacios

Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones

## Compartamos espacios y recursos

¿Con cuántos sitios contamos en nuestro colegio para poder jugar y compartir tiempo en grupo? Hagamos un repaso: el patio, el gimnasio, aulas, bibliotecas y otras salas de usos múltiples son espacios que solemos utilizar en el tiempo de clase y fuera de él para estar con nuestras y nuestros compañeros, compartir momentos de ocio, confidencias, hacer trabajos o ejercicios en grupo, hacer deporte o jugar.

Sin embargo, no siempre nos ceden los mismos espacios a chicas y chicos para las mismas cosas. ¿Por qué los chicos suelen disfrutar más del campo de fútbol o del gimnasio? No nos sorprende que sean ellos quienes, en el recreo, estén jugando al fútbol en ese espacio.



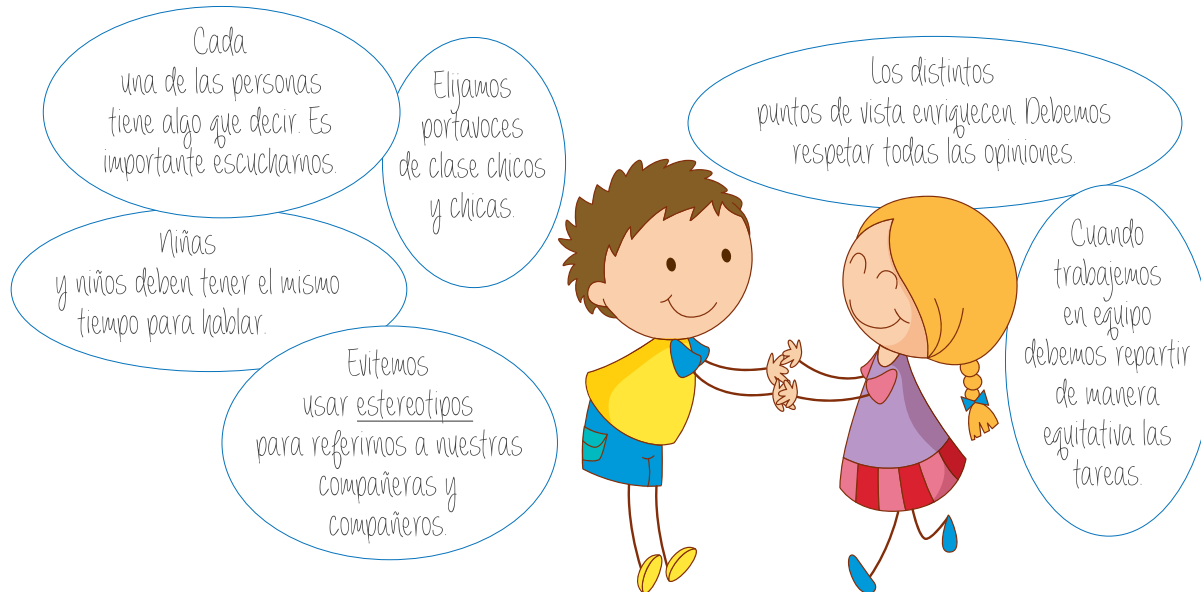
*Reclamemos que niños y niñas podamos disfrutar igualmente de las salas más grandes y que tengamos la posibilidad de realizar juegos de movimiento.*

# Relaciones

## Enriqueciendo nuestras relaciones sociales

Los pequeños gestos pueden suponer un gran cambio.

¿Qué aspectos pueden enriquecer nuestras relaciones sociales en clase? ¿Qué debemos tener en cuenta para que nuestras relaciones sean igualitarias, para que niñas y niños tengamos el mismo protagonismo y presencia?



# C-1

Lenguaje

Imágenes

Medios

Saberes

Espacios

Relaciones





<b>Autoconcepto</b>	
"Mi, yo, conmigo": descubriendo mi <u>autoconcepto</u> .....	25
<b>Me</b>	
Nos conocemos y nos queremos: creando nuestra <u>autoestima</u> .....	26
<b>Emociones</b>	
Identificamos y expresamos emociones .....	28
<b>Barreras</b>	
Eliminando las barreras que nos impiden comunicarnos .....	30
<b><u>Empatía</u></b>	
Descubriendo el poder de la empatía y la asertividad .....	34

Porque es muy importante construir y fortalecer nuestra identidad, valorarnos y ser nosotras y nosotros sin condicionamientos.



# Autoconcepto

## “Mi, yo, conmigo”: descubriendo el autoconcepto

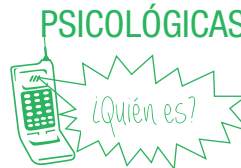
¿Cómo me veo?

En nuestra sociedad solemos dar mucho valor a cómo nos perciben las demás personas. Nos hace sentir bien que nos vean como personas buenas, guapas o divertidas y esas opiniones externas pueden influir en que tengamos una buena o mala autoestima (siguiente parada) pero primero vamos a detenernos en otro concepto que hace referencia no a las y los demás sino a nosotras y nosotros mismos.

¿Os han dicho alguna vez que sois de una manera con la que no os identificáis? Esto pasa porque cada persona tiene una imagen de sí misma, es lo que se llama autoconcepto.

El autoconcepto está formado por todas aquellas características que conforman el “Yo”:

**FÍSICAS**      **AFFECTIVAS**      **ESTÉTICAS**      **PSICOLÓGICAS**



Aunque puede variar (no tengo la misma imagen de mí misma/o que hace unos años) el autoconcepto tiende a ser estable. Por eso me reconozco en las acciones que llevé a cabo en el pasado o en las que llevaré en el futuro. Sin embargo, hay muchos factores que influyen en que la imagen que me creo sobre mí misma/o: las experiencias que voy teniendo, la cultura, cómo evoluciona mi forma de pensar, etc.



# C-2

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

Barreras

Empatía

# C-2 Me

## Nos conocemos y nos queremos: creando nuestra autoestima

La autoestima hace referencia a la manera que tenemos de valorarnos a nosotras y nosotros mismos.

Tengo una buena valoración de mi misma/o cada vez que . . .

- ✓ Siento que puedo hacer algo yo sola/o, que soy responsable de algo o de alguien y cumplo con mi responsabilidad. Por ejemplo cuidar de mi perro.
- ✓ Hago algo sola/o por primera vez
- ✓ Soy capaz de expresar lo que siento y me siento en libertad para hacerlo
- ✓ Al equivocarme descubro el error y la manera de hacerlo bien la próxima vez
- ✓ Me quieren como soy

Autoconcepto → Define

Autoestima → Valora



# C-2

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

Barreras

Empatía

Por eso es muy importante que sepas que:



El resultado no es lo más importante, el proceso y el esfuerzo sí lo son

No hagas cosas que no quieras por agradar a otras personas. Tienes derecho a decir NO.

Cada invento nuevo llega después de muchos ensayos fallidos.

Tu opinión y tus sentimientos son tan importantes como los de cualquier otra compañera/o.

No hay una sola manera de hacer las cosas, ¡HAY MUCHAS!

Todas y todos nos equivocamos alguna vez, pero nadie se equivoca siempre.

No hay cosas de chicos y cosas de chicas.

Piensa en tu caso, ¿cuáles son las cosas que te hacen sentir bien contigo mismo/a? Escríbelas en tu cuaderno y coméntalo con tu clase.

## C-2 Emociones

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

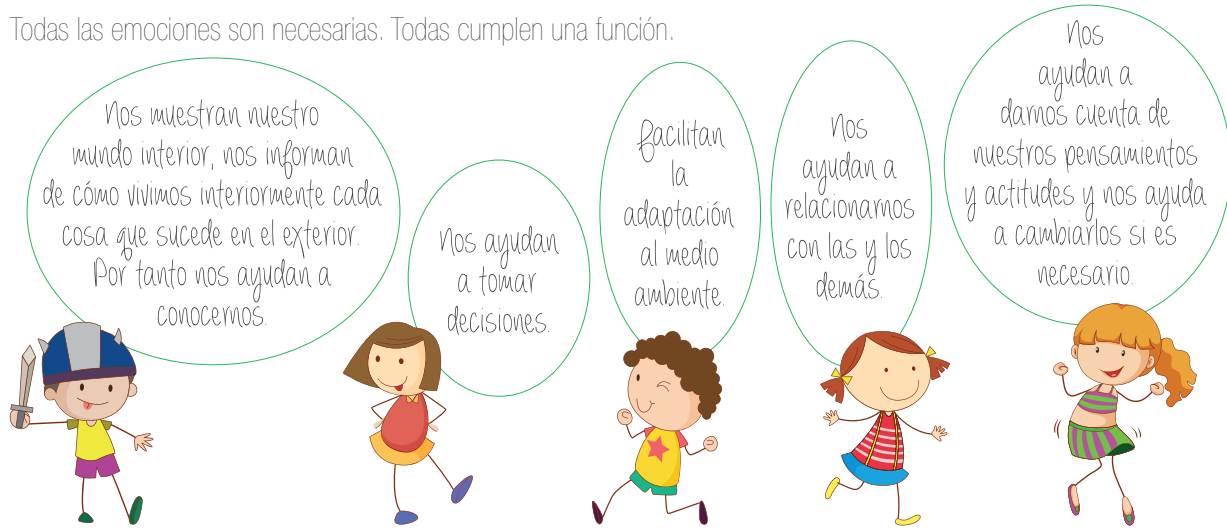
Barreras

Empatía

Si bien cada persona es única, entre todas tenemos más cosas en común que diferencias. Una de esas cosas que tenemos en común son las **emociones**. Todas y todos sentimos alegría o tristeza, sentimos rabia, amor, miedo o asco... Independientemente de si somos chicos o chicas.

Aunque esto es así, a menudo oímos a las personas adultas expresiones como "las niñas son más sensibles", "los niños son más agresivos"; como si en unas y otros dominaran unas emociones determinadas. Estas afirmaciones son falsas. Hace un tiempo se consideraban verdaderas y por eso todavía hay quien piensa de esta forma.

Todas las emociones son necesarias. Todas cumplen una función.



Por ejemplo: el miedo suele informarnos de algo peligroso y hace que nos protejamos.

## C-2

Autocon-  
cepto

Me



Emociones

Barreras

Empatía

Para que unas emociones no dominen sobre otras y nos transmitan una información errónea es importante detenernos y prestar atención a lo que sentimos. Pensar acerca del origen de cada emoción y entender por qué estamos sintiéndola.

Es fundamental, también, que expresemos sin miedo y de forma correcta lo que sentimos. De esta forma las otras personas nos conocerán, entenderán mejor y sabrán cómo actuar según lo que sentimos.

Cuando no conocemos los sentimientos de las otras personas tendemos a suponer o interpretar lo que las otras sienten, pudiendo, en muchos casos, equivocarnos y malinterpretar las acciones y actitudes de las y los demás.

### Identificamos y expresamos emociones.

Hecho	Emoción	¿De qué informa?
Hoy en clase la profesora de lengua me ha amenazado con ponerme un parte porque llevaba toda la clase levantándome y sin parar de hablar.	Miedo	de que me importa lo que los demás opinan de mí (mis profes, el resto de la clase, mis padres...), de que soy capaz de ver las consecuencias de mis comportamientos.
	Alegria	
	Vergüenza	
	Ira	
	Satisfacción	



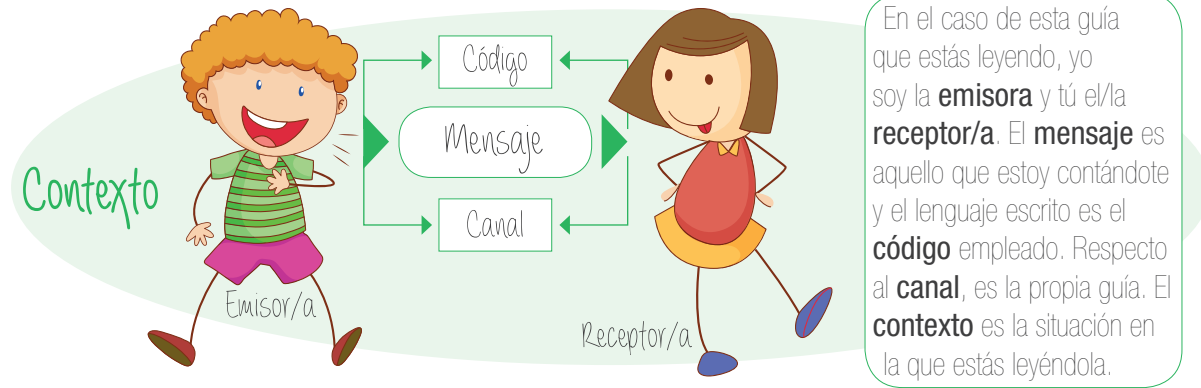
Completa la tabla con acontecimientos que te hayan hecho sentir las emociones que aparecen

# C-2 Barreras

## Comunicación y barreras de la comunicación

Por todo lo dicho anteriormente, debemos detenernos a hablar de la comunicación.

Comunicarnos es una necesidad, es la forma que tenemos de relacionarnos con las y los demás, de conocer el mundo y de trasladar quienes somos. Por eso es tan importante aprender a comunicarnos bien. Muchos de los malentendidos suceden porque ha habido una mala comunicación. Para asegurarnos de que establecemos una buena comunicación pensemos primero en qué elementos están presentes en cualquier proceso comunicativo:



En este esquema aparece una sola receptora pero a veces son muchas personas las que reciben el mensaje. Es el caso de tu clase cuando un profesor/a os explica algo. Es algo que debemos tener en cuenta cuando nos comunicamos.

No obstante, tanto si lo que queremos comunicar va dirigido a una como a varias personas hay que prestar atención a la forma en que el mensaje llega mejor.



## C-2

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

Barreras

Empatía

## ¿Qué elementos dificultan y cuáles facilitan la comunicación?

Una barrera es un obstáculo, por ello cuando nos referimos a la comunicación, las barreras se refieren a aquellas circunstancias que impiden que la misma sea posible. Pueden ser barreras físicas si por ejemplo hay un cristal que impide que llegue el sonido, o un ruido excesivo. Ante éstas muchas veces no podemos hacer nada, pues no tenemos la capacidad de modificarlas. Pero muchas otras veces existen otras barreras que si podemos derribar. O actitudes que podemos mantener para facilitar el entendimiento.



De las anteriores actitudes, tacha aquellas que sean barreras de la comunicación y rodea aquellas que sean facilitadoras de la comunicación. Solución e Línea 7, parada "Soluciones".

# C-2

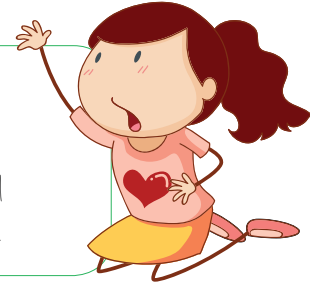
Autocon-  
cepto

Me

## Facilitadores de la comunicación

### Lenguaje no verbal

Acompaña lo que dices con tu cuerpo (lenguaje corporal) y que diga lo mismo. Si digo de palabra que algo me está resultando interesante pero no paro de mirar el reloj, de mover el pie y levantarme de la silla, transmito lo contrario de lo que digo.



Emociones

Barreras

Empatía



### Escucha activa

Escuchar no es lo mismo que oír. La escucha activa significa abrir todos los sentidos, intentar comprender lo que nos están contando y ponemos en el lugar de la otra persona. Interesamos por aquello que se nos dice mostrándose receptivo a la petición de ayuda, a la búsqueda de soluciones o a compartir experiencias.

En definitiva, la escucha activa es reconocer a quien tenemos en frente, darle importancia.

## C-2

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

Barreras

Empatía

## Mensajes Yo en lugar de mensajes Tu

Los "mensajes Tu" son aquellos que dejan el peso y la responsabilidad a la persona a la que me dirijo.

Muchas veces esto genera conflicto porque la otra persona se puede sentir juzgada o acusada y se le transmite la sensación de quitarnos la responsabilidad de encima.

Para evitar esto podemos emplear "mensajes yo". Esto es hablar desde lo que yo siento, pienso o necesito. Me expreso sin ofender. Por ejemplo:

En lugar de decir: "Carlos, me haces sentir mal", digo: "Me siento mal cuando haces esto. Me gustaría..."

En este caso lo que me hace sentir mal no es Carlos sino lo que Carlos hace. De modo que podrá corregirlo.

Es muy fácil! Prueba a hacerlo.

Comenzamos: "Yo,..."

Seguimos con el comportamiento que me molesta: "...cuando me dicen muchas cosas a la vez..."

Continuamos con los sentimientos que me produce: "...me pongo nerviosa/o..."

Aclaremos las consecuencias: "...porque no sé a qué atender primero y al final no atiendo a nada."

Proponemos una solución positiva: "¿Podríamos ir poco a poco?"



# C-2 Empatía

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

Barreras

Empatía

## Empatía

La empatía es la capacidad que tenemos de sentir la realidad de otra persona. Y ese es el primer paso para comprenderla.

Cuando alguien me cuenta algo bueno que le ha pasado y que le hace estar muy contenta puedo sentir su emoción como si me hubiera pasado a mi también. Soy capaz de imaginarme lo que está sintiendo y acompañarla en el sentimiento. También me pasa cuando veo sufrir a personas que quiero, me entristezco.

Esto es posible gracias a la **Empatía**.

Aunque casi de forma natural podemos sentir las emociones que experimentan las personas que tenemos alrededor, la empatía se puede desarrollar y adquirir.

Como hemos dicho la empatía tiene mucho que ver con la comprensión de la situación que una persona que no soy yo está viviendo, independientemente de si esa persona es para mi una persona querida o de si no la conozco.

A veces, nos cuesta más empatizar con personas que conocemos menos o que no son del todo de nuestra simpatía y en cambio no nos cuesta nada hacerlo con nuestras amistades. ¡Es ahí donde tenemos el reto de la empatía!

Sentir y comprender los sentimientos y actos de otra persona no significa que esté de acuerdo con ella y tampoco que yo vaya a hacer exactamente lo mismo en una situación parecida. Empatizar tampoco significa que vayamos a ser amigas o amigos. Pero es el primer paso para poder serlo y también para la convivencia entre todas y todos. Empatizar es respetar.

# C-2

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

Barreras

Empatía

## ¿Qué más obtengo de la empatía?

Observando las emociones de otras personas aprendo a reconocer las mías.



Aprendo nuevas formas de solucionar conflictos o gestionar mis emociones, a partir de cómo lo han hecho otras personas.

Mi experiencia vital será mucho más rica.

## Asertividad

Esta palabra tan rara significa la capacidad de utilizar los derechos que tenemos y de expresar las opiniones y los sentimientos con firmeza, de un modo directo y apropiado, es decir, respetando los derechos y las necesidades de las y los demás. No significa imponer mi punto de vista sino exponerlo de forma clara y respetuosa.

# C-2

Veamos en la siguiente tabla la diferencia entre una forma de comunicarse asertiva y otras formas no asertivas:

	Mensaje verbal	Mensaje no verbal	¿Qué expresa?	Efectos
<b>ASERTIVO</b>	“¿Qué opinas sobre esto?” “¿Qué podemos hacer?” “En mi opinión podemos hacer...”	Respeto del espacio, tono de voz tranquilo...	Yo pienso esto, ¿tú qué piensas?	Buena relación con las otras personas, me siento bien conmigo misma/o y consigo mis objetivos.
<b>PASIVO</b>	“Lo que tú digas”, “me da igual”, “Vale, si tú lo dices...” “Bueno, vale”.	Tono de voz bajo, mirada huidiza, nerviosismo...	Tu opinión es más importante que la mía, yo no cuento, tienes poder sobre mí.	Me frustró, no consigo mis objetivos, las y los demás no saben lo que quiero ni lo que me gusta, no me siento respetada/o.
<b>AGRESIVO</b>	“Esto es así”, “Lo digo yo y punto”, “Tienes que hacer esto”.	Tono de voz alto, forma de hablar acelerada, gestos agresivos.	Me da igual lo que pienses o sientas, quien cuenta soy solo yo.	Consigo mis objetivos humillando o forzando al resto por lo que no me respetan, me tienen miedo. Surgen conflictos con otras personas y no me siento bien conmigo misma/o.

Autocon-  
cepto

Me

Emociones

Barreras

Empatía

# Nos queremos, nos cuidamos



<b>Nos</b>	La importancia de observarnos, atendernos y cuidarnos ..... 39
<b>Me gusto</b>	Me gusto como soy ..... 41
<b>Hábitos</b>	Hábitos saludables: Autocuidado ..... 43





# Nos

## La importancia de observarnos, atendernos y cuidarnos

¿Qué me pasa? ¿Por qué me aburro? ¿Por qué tengo miedo? ¿Qué es eso que siento en el estómago?

A veces tenemos reacciones que no sabemos muy bien por qué o emociones que nos cuesta explicar. Es normal, a todas las personas nos ha pasado, pero es importante que en estos momentos de duda nos detengamos a observarnos y a pensar sobre lo que estamos sintiendo y lo que ha provocado que nos sintamos de esa manera. Solo así podremos explicar lo que nos pasa y responder de acuerdo a esos sentimientos. Así nos conoceremos mejor. Además, así nos entrenamos también para empatizar con las personas de alrededor.

En la línea 2 hablamos de la importancia de las emociones. Darle esa importancia y concedernos tiempo para pensarnos es una forma de cuidarnos.



# C-3

Nos

Me gusto

Hábitos

# C-3

Nos



Me gusta

Hábitos

Rodea aquellas viñetas con las que más te identifiques. Solución en línea 7, parada "Soluciones".

# Me gusto

## Me gusto como soy

### ¡El primer amor es el amor propio!

¡Qué importante es gustarnos! Compartimos el tiempo y la vida con otras personas, nuestra familia, nuestras amigas y amigos, profesorado... pero siempre, siempre, siempre estamos con nosotras/os mismas/os. Así que ¡más nos vale caernos bien y gustarnos!

¡A continuación haz una lista de al menos 10 cosas que te gustan de ti!

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. _____  | 2. _____  |
| 3. _____  | 4. _____  |
| 5. _____  | 6. _____  |
| 7. _____  | 8. _____  |
| 9. _____  | 10. _____ |
| 11. _____ | 12. _____ |



# C-3

Nos



Me gusto

Hábitos

## C-3

Nos

Cuando nos imaginamos cómo queremos ser de mayores, cómo nos gustaría que nos percibieran los demás, o qué corte de pelo voy a decir al peluquero que me haga, me estoy generando una imagen mental de mi misma/o.

Al configurar esta imagen pongo un poquito de allí y un poquito de allá. El corte de pelo de mi amiga Clara, la ropa de un anuncio que he visto en la tele, la forma de hablar del ese YouTuber . . .

Está muy bien admirar las cualidades de otras personas y reconocer su belleza, pero tienes que aprender a valorar también la tuya. Y sobre todo tener en cuenta que la imagen que se da en la tele, en los anuncios, en las redes sociales a través de las fotos, no corresponde fielmente con la realidad. Los contenidos de los formatos visuales se ensayan, preparan y se graban de acuerdo a una imagen que se quiere trasladar, no siempre real ni posible.

Algunas medidas de cuerpos que se muestran son imposibles físicamente: la delgadez extrema o la altura, la distancia entre partes del cuerpo. . .

¿Sabías, por ejemplo, que si existiera una mujer con las medidas de la muñeca Barbie (a escala humana) no sería capaz de mantenerse de pie y tendría que andar a cuatro patas?

No te olvides nunca:

*Tu cuerpo es tuyo y es maravilloso! Y por eso hay que cuidarlo. En la siguiente página tienes algunos consejos que te ayudarán a cuidarlo como se merece.*

Me gusta



Hábitos

# Hábitos

## Hábitos saludables: autocuidado

### ¿Qué cosas puedo hacer?

- A veces, lo que necesitas y lo que es mejor para ti no es lo que más te apetece. Por eso cuando las personas adultas de tu entorno te digan cosas que no sean exactamente lo que tu quieres intenta escucharlas y analizar la situación de la forma más objetiva posible.
- El cansancio se puede manifestar de forma muy diferente y a veces puede que no lo identifiques. Es muy importante dormir entre 8 y 10 horas al día, ya que estarás de mucho mejor humor y afrontarás el día con mucha más energía y vitalidad.
- Todos los días tienes que dedicar al menos una hora a jugar al aire libre con la familia y amigas/os.
- Es fundamental que te relaciones personalmente con otras personas, y no sólo a través de redes sociales, porque esto nos permite aprender habilidades sociales, imprescindibles para desarrollarnos socialmente.
- Limita el tiempo que pasas en redes sociales, con teléfonos, tablets y pc, ya que dedicar demasiado tiempo a ellos hace que dejes de prestar atención a otras cosas importantes. Se puede hacer de todo repartiendo los tiempos.
- Haz actividades en familia, valora y aprovecha el tiempo realizando actividades que te gusten.



# C-3

Nos

Me gusto

 Hábitos

## C-3

Nos

- Las rutinas, aunque a priori puedan parecernos aburridas, nos ayudan a llevar una vida más equilibrada y estable. Por eso, aunque a veces nos cueste seguirlas tenemos que pensar que nos vamos a encontrar mejor si convertimos buenos hábitos en rutinas (comida, sueño, hora de estudio, etc).
- Es muy importante que incorporemos el deporte a nuestra vida. Tenemos que buscar alguno que nos guste porque además de hacer ejercicio disfrutaremos de buenos momentos. Si no te gusta hacer deporte, es que aún no has encontrado uno que te motive, así que prueba todo aquel que te resulte llamativo.

Me gusta

Hábitos



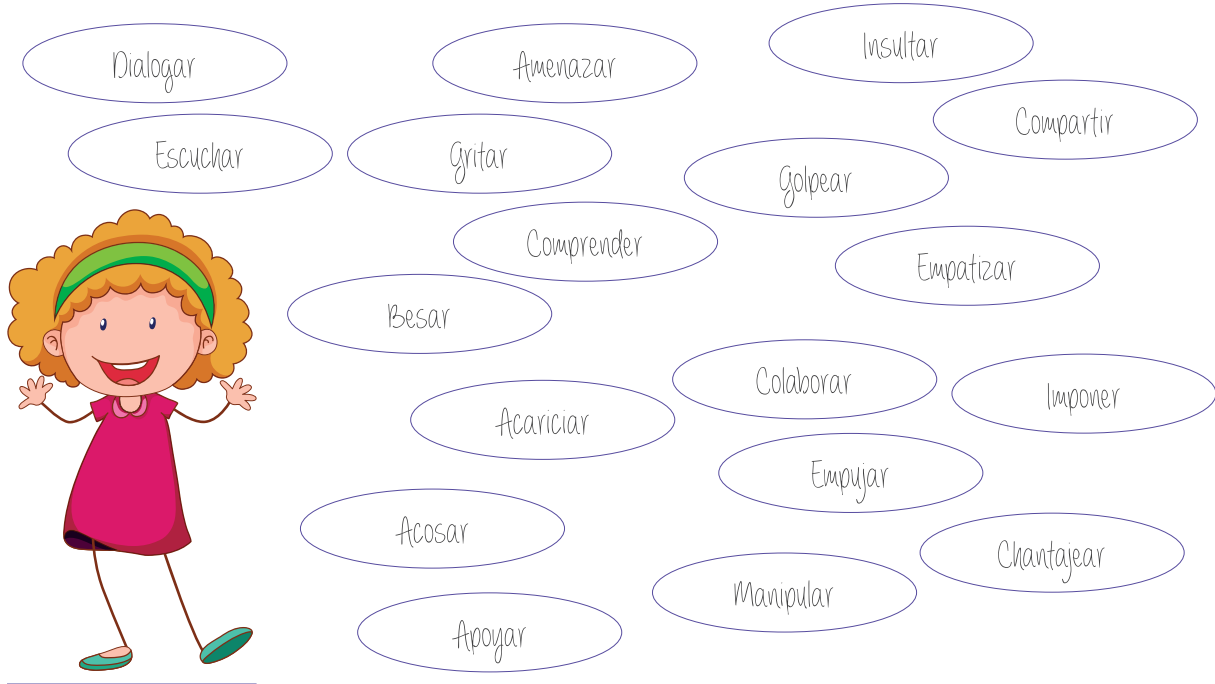
<b>Trato</b>	
Buen y maltrato .....	47
<b>Maltrato</b>	
Signos de maltrato .....	49
<b>Alerta</b>	
Observamos e identificamos: en alerta .....	51
<b>Quehacer</b>	
¿Qué puedo hacer? .....	52
<b>Resolver</b>	
Aprendemos a resolver conflictos .....	54





# Trato

¿Qué entendemos por buen y mal trato?



Identifica estos comportamientos según te parezcan buen o mal trato, tachando los que consideres mal trato.  
Solución en línea 7, parada "Soluciones".

C-4



Trato

Maltrato

Alerta

Qué hacer

Resolver

# C-4

Trato



De los comportamientos de la página anterior escoge dos de cada tipo. Y escribe una situación en que hayas sido tu la persona que llevó a cabo la acción y dos en la que hayas sido quien la ha recibido. ¿Qué sentiste?

Maltrato

Alerta

Qué hacer

Resolver

Comportamiento	Situación	Sentimiento
Acariciar 	Una vez mi amiga Clara estaba triste y lloraba mucho. Yo le acaricié la cabeza para que se tranquilizara.	 Me sentí bien porque le hice sentirse escuchada y querida y, además, me sentí útil.



# Maltrato

## ¿Qué entendemos por mal trato?



Hay comportamientos que enseguida reconocemos como mal trato pero hay otros que nos cuesta identificar. La intención, el tono, la circunstancia también nos indican si hay mal trato.

Reírse de algo, por ejemplo, puede ser un buen comportamiento si se está en un ambiente de diversión pero si alguien está contándonos algo serio, que le preocupa, y nosotros nos reímos, la otra persona puede sentir que no le importamos y que no nos interesa lo que nos está contando.

### ¿Qué es mal trato?

- Cualquier conducta que tenga mala intención y que persiga dañar a otra persona.
- Agresiones físicas: empujones, tirones de pelo, poner la zancadilla, etc.
- Agresiones verbales: insultos, burlas, desprecios, desvalorizaciones, humillaciones, amenazas, etc.
- Faltas de respeto y consideración.
- Efecto vacío, aislamiento del grupo.

# C-4

Trato



Maltrato

Alerta

Qué hacer

Resolver

# C-4

Trato

## ¿Qué entendemos por buen trato?

El buen trato no es una acción aislada sino que es el conjunto de acciones que procuran el bien de los demás y crear un clima en el que nos tratamos bien y nos respetamos.

Maltrato

¿Alguna vez nos ha podido pasar que hayamos querido, mediante una muestra de cariño, mostrarle a alguien que nos gustaba y que esa persona no se lo haya tomado bien?

Los buenos tratos, para que lo sean, tienen que ser consentidos. Las caricias, los besos si no son queridos no son agradables, al revés pueden hacernos daño.

Alerta

## ¿Qué es buen trato?



- Dar valor a otras personas, tener en cuenta sus puntos de vista y aprender de ellos.
- Compartir nuestro tiempo con otras personas.
- Mostrar empatía, intentar comprender y respetar otras opiniones aunque sean distintas de las nuestras.
- Dialogar para resolver las diferencias.
- Reconocer la diversidad y el valor que tenemos todas las personas por igual.

Qué hacer

Resolver

# Alerta

## Observamos e identificamos: en alerta ante signos de maltrato

### ¿Ante qué aspectos debemos estar alerta?

- Comportamientos violentos, verbales o físicos, como forma de resolver los conflictos.
- Rechazo ante la posibilidad de compartir juegos y espacios, basado en argumentaciones sexistas (por el hecho de ser chica o chico).
- Desvalorizaciones, insultos o burlas asociadas al hecho de ser chica o chico.
- Comportamientos de aislamiento o cambios bruscos de conducta.
- Desigual utilización entre sexos en el uso de espacios deportivos, actividades grupales en el aula, salidas extraescolares, etc.
- Expresiones humillantes hacia las compañeras o compañeros.

Debemos abrir bien los ojos ante las situaciones que nos hacen sentir mal, que no respetan nuestros puntos de vista, nuestras opiniones, pensamientos o sentimientos, que nos minusvaloran, que nos hacen posicionarnos en una situación de desigualdad con respecto a alguien



# C-4

Trato

Maltrato

Alerta

Qué hacer

Resolver

# C-4 Qué hacer

Trato

## Situaciones de desigualdad y discriminación en nuestro entorno.

Seguro que alguna vez hemos vivido situaciones en las que alguna compañera o compañero ha sido aislada/o del grupo por el hecho de considerar que no podía hacer algo o que no tenía las cualidades deseadas. A lo mejor, incluso, te ha pasado a ti.

Maltrato

También ocurre que existen mitos sobre la forma de mostrar lo que sentimos a las y los demás.

Durante mucho tiempo hemos oído refranes y expresiones que normalizan la violencia. Por ejemplo se ha dicho que “si un niño te trata mal es porque le gustas” o “los que se pelean se desean”. Esto es FALSO. Es muy importante que no toleremos comportamientos violentos cuando los presenciemos.

Alerta

Cuando nos gusta otra persona no le tratamos mal, al contrario, debemos mostrarle que es una persona admirable y querida.

### Transformemos la frase:

Los que se gustan *se comprenden,*

Los que se gustan *se ríen juntos,*

Los que se gustan \_\_\_\_\_

Los que se gustan \_\_\_\_\_

Los que se gustan \_\_\_\_\_

Quehacer

Resolver



# C-4

## ¿Qué puedo hacer yo?

**ESCUCHAR**  
a las y los demás. Las otras palabras tienen tanta importancia como la mía.

Todas las personas tenemos algo que aportar.

**NO CALLARME.** Ante una agresión el silencio me hace cómplice.

Dialogar.

**ABRIR LOS OJOS.** Prestar atención a cualquier discriminación, en el patio, en clase...

La diversidad no es algo negativo, es una oportunidad de aprender cosas nuevas.

Jugar de forma cooperativa.

Trato

Maltrato

Alerta

Quehacer

Resolver



# C-4 Resolver

Trato

## Del conflicto a la oportunidad: Estrategias de resolución pacífica de conflictos

Los conflictos son parte de la vida, no podemos evitar tenerlos. La clave para que estos no sean algo negativo que nos genere ansiedad y malestar está en saber cómo afrontarlos. Si los gestionamos bien pueden ser oportunidades para crecer y aprender de los errores; también para conocer mejor a las personas y relacionarnos mejor con ellas.

Maltrato

¿Qué es un conflicto?

Un enfrentamiento entre dos o más puntos de vista.  
La existencia, a la vez, de dos o más planteamientos contradictorios entre sí.  
Un enfrentamiento entre varios intereses distintos.



Cuando un **conflicto** se mantiene en el tiempo, se convierte en un **PROBLEMA**

SIENTOPIENSOACTUO



Alerta

Qué hacer

Para solucionar los conflictos solemos utilizar distintas estrategias, pero no todas son igual de efectivas. Antes de usar alguna de ellas pensemos en si realmente solucionan o por el contrario convierten el conflicto en un problema.

Resolver



# C-4

Analizamos las distintas formas de afrontar un conflicto teniendo en cuenta sus consecuencias.



¿Qué pasó?	¿Cómo lo afronté?	¿Se solucionó?	¿Qué sentí?	¿Qué sintieron las otras personas?
	Con violencia			
	Evitándolo			
	Negociando			

Re llena el cuadro con situaciones que hayas vivido y a continuación elabora una alternativa para los conflictos que afrontaste con violencia, negociaste o que evitaste enfrentarte a ellos.



# C-4

Trato

Maltrato

Alerta

Qué hacer

Resolver

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVO, IDENTIFICAR EL PROBLEMA</b>	<b>¡LLUVIA DE IDEAS!</b> ¿Cómo podemos solucionarlo?	<b>ELEGIR LA MEJOR SOLUCIÓN</b>	<b>¿PASAMOS A LA ACCIÓN!</b>
<p>¿Cuál es el problema?</p> <p>¿A quiénes implica?</p> <p>¿Qué necesidades tenemos?</p>	<p>Para encontrar todas las opciones de solución de conflicto es necesario que nos involucremos por igual, niñas y niños.</p> <p>No descartemos ninguna idea.</p>	<p>Todas y todos ganaremos si negociamos la solución.</p> <p>Valoramos conjuntamente pros y contras de cada alternativa y acordamos una solución.</p>	<p>¿Cómo nos sentimos?</p> <p>¿Qué hemos aprendido?</p> <p>Vamos a <b>evaluar los resultados que hemos obtenido, que... seguro que han sido estupendos.</b></p>



*¿Y si creamos una figura mediadora en el aula? ¿Quién se anima? Este papel será muy importante y muy enriquecedor!*

<b>Juegos</b>	
Juegos de todas y todos .....	59
<b>Lecturas</b>	
Lecturas, cuentos y otros relatos igualitarios .....	60
<b>Patio</b>	
El patio: Una oportunidad para compartir .....	62



# Juegos

## Juegos y juguetes para todas y todos

Igual que dijimos que las emociones no tienen género, tampoco los juegos o los juguetes. Todo el mundo puede divertirse o aburrirse con los mismos juegos seamos chicos o chicas.

No solo eso, sino que participando chicos y chicas nos lo pasamos mejor. ¿Por qué perdernos una oportunidad así?

Además de los juegos aprendemos muchas cosas:

- Resolver conflictos.
- Tener paciencia (por ejemplo cuando tenemos que esperar turnos en un juego de mesa).
- Colaborar: no podemos jugar al balonmano de forma individual, sino en equipo.
- Perder.
- Practicar acciones que llevaremos a cabo cuando seamos mayores. Por ejemplo, jugamos a ser arquitectas y arquitectos diseñando torres y estructuras, a ser científicas y científicos haciendo experimentos, a cuidarnos y cuidar a las y los demás jugando con muñecas, etc.

*¿Es muy enriquecedor!*



# C-5



Juegos

Lecturas

Patio

# C-5 Lecturas

Juegos

## Lecturas, cuentos y otros relatos igualitarios

Que las cosas sean de una manera determinada no quiere decir que tengan que ser así siempre, tan solo que hasta el momento han sido de esa forma. Y esto es una alegría porque significa que podemos cambiar y mejorar las cosas que no nos gustan o que no son justas.

Pensemos por ejemplo en los cuentos. Hay muchísimos relatos nuevos que se escriben cada día, seguro que tú también inventas historias. Pero también hay muchas otras historias antiguas que se transmiten de generación en generación y que por ello conocemos tanto las personas mayores como las niñas y niños, por ejemplo los cuentos de Caperucita, la Cenicienta, la Bella Durmiente, los Tres Cerditos y muchos más.

Conocer cuentos y relatos de otras épocas es maravilloso, sobre todo porque nos hace compartir tiempo con nuestros mayores, que suelen contárnoslos, pero debemos reflexionar sobre lo que estos cuentos de siempre nos dicen.

**¡Pensemos!**

¿Por qué siempre las  
madrastras son  
malvadas?

¿Por qué las  
princesas siempre están en  
peligro? ¿Por qué quien las salva es  
un príncipe?

¿Por qué  
los lobos son los malos en los  
cuentos?

¿Quién  
es el o la  
protagonista de  
la historia?

¿Son siempre  
las mujeres las que  
hacen las tareas de  
casa?



¿Qué adjetivos se usan para los personajes chicos y para los personajes chicas? ¿Hay diferencias?

Lecturas



Patio

Aquellos relatos que nos muestran que niñas y niños, mujeres y hombres tienen distinto valor, son narraciones sexistas y por tanto no nos ofrecen una representación justa de cómo somos.

Prestar atención a las siguientes características de algunas historias y si leyendo un cuento las encuentras, inventa una alternativa no sexista:

- Las mujeres solo se preocupan de gustarle a algún personaje masculino.
- Las tareas de la casa solo las realizan personajes femeninos.
- Los trabajos fuera de casa solo los realizan personajes masculinos.
- Las emociones, el miedo, el llanto solo aparecen asociadas a los personajes femeninos.
- Solo son valientes y decididos los personajes masculinos.
- El objetivo de la historia es que el personaje femenino se case o encuentre novio.
- Si en la historia hay algún arma (una espada, un cañón...), ésta la lleva exclusivamente un personaje masculino.
- Las personas importantes de la Historia solo son hombres (pintores, científicos, inventores, presidentes...)

### Porque...



Nos gusta verlos representados en las historias que leemos.

Si en las historias que leo veo a otros chicos llorar, mostrar cariño, etc, yo no me siento un bicho raro al hacerlo.



Me gusta imaginar qué seré de mayor viendo lo que hicieron otras mujeres.

A continuación, escoge un cuento clásico y... ¡cámbialo!



## C-5 Patio

Juegos

### El patio: Una oportunidad para compartir

¡No te imaginas cuánto tiempo pasas en el patio del colegio! Algunas personas que lo han medido\* dicen que son 525 horas al año.

¡525 horas para compartir juegos! Es genial, ¿verdad?

Pero no todas las personas disfrutan del espacio de igual manera. Muchas veces los juegos que se desarrollan en el espacio más grande del patio no son practicados por todo el alumnado. El centro de los patios suele estar ocupado por pistas de fútbol y baloncesto y en casi todos los recreos se juega a estos deportes. Por eso quien no juega a estos deportes no cuenta con la misma oportunidad de usar el espacio y tiene que aprovechar espacios más pequeños, pegados a las barandillas o paredes y menos visibles. A veces parece que estas personas no están en el recreo porque no se las ve.

Lecturas

Todas y todos tenemos el mismo derecho a usar los espacios del colegio por igual. ¿Se te ocurre alguna forma de organizar el patio para que todo el alumnado lo pueda usar por igual aunque no juegue a los deportes o juegos mayoritarios? ¿A qué se juega en los recreos de tu colegio en las pistas del patio?



Patio



## C-5

Juegos

*Te proponemos una actividad para hacer en clase*

Necesitaréis cartulinas, rotuladores, lápices y pegatinas. Cread grupos de 6 o 7 personas y observad durante varios días qué ocurre en vuestros recreos. Qué juegos o deportes se practican, quienes se colocan en qué zona (niños, niñas, pequeños o mayores...) e idlo anotando en un cuaderno. Después dibujad en una cartulina el patio de vuestro cole y con las pegatinas señalad cómo se ocupa ese espacio (poned las pegatinas de círculos para niñas y los triángulos para niños, para quienes van a 4º el color rojo y para los de 5º el azul u otras combinaciones que se os ocurran).

Cuando esté terminado, ponadlo en común con la clase y comprobad si los mapas se parecen a los de los otros grupos. Reflexionad en conjunto si las distintas pegatinas están mezcladas o agrupadas por tipos. Si estuvieran agrupadas solo por tipos (los triángulos juntos, los círculos juntos, las rojas, los azules...) haced una lluvia de ideas para encontrar formas de que esa representación cambie y se mezclen.

Para no perder oportunidades, no solo de usar los espacios, sino de conocer y hacer nuevas amigas y amigos os proponemos algunas prácticas que ayudan a que se mezclen todas esas pegatinas que habéis usado en el ejercicio anterior:

- Dedicar un día a poner en común vuestras experiencias en el patio (conflictos, deseos, expectativas...).
- Asignar un día para cada deporte en la pista principal. Por ejemplo los lunes baloncesto, los martes juegos cooperativos (balón prisionero, rescate, el pañuelo...), los jueves fútbol, etc.
- Hacer equipos mixtos y por sorteo.
- Que cada semana un grupo escoja un juego para realizar en un determinado espacio.

Lecturas

 Patio

## C-5

Juegos

Estas son algunas prácticas para realizar colectivamente, pero individualmente tú también las puedes hacer:

- No impidas que alguien participe en un juego porque te caiga peor o porque consideres que juega mal. Solo se llega a jugar bien mediante la práctica y el entrenamiento.
- Igualmente no te limites. Si crees que algo no se te da bien ¡practica!
- Si ves que algún niño o niña se queda solo/a en el recreo ánimale a unirse al grupo.
- No pienses que las niñas o los niños no pueden jugar a determinados juegos. Recuerda que el juego y los juguetes no tienen género.
- Comparte y coopera con el resto de compañeras/os.
- Si surge un conflicto, utiliza las técnicas de las que hemos hablado. Dialoga, se asertiva/o, busca una solución en común y no recurras nunca a la violencia.

Lecturas

Y sobre todo... ¡Pásalo bien!

Patio



<b>Cosas de casas</b>	
Cosas de casas .....	67
<b>Cuidados</b>	
Nos cuidan y cuidamos .....	68
<b>Corresponsabilidades</b>	
Los beneficios de la <u>corresponsabilidad</u> .....	69
<b>Seré</b>	
De mayor seré .....	71

Potenciando la autonomía personal.



# Cosas de casas

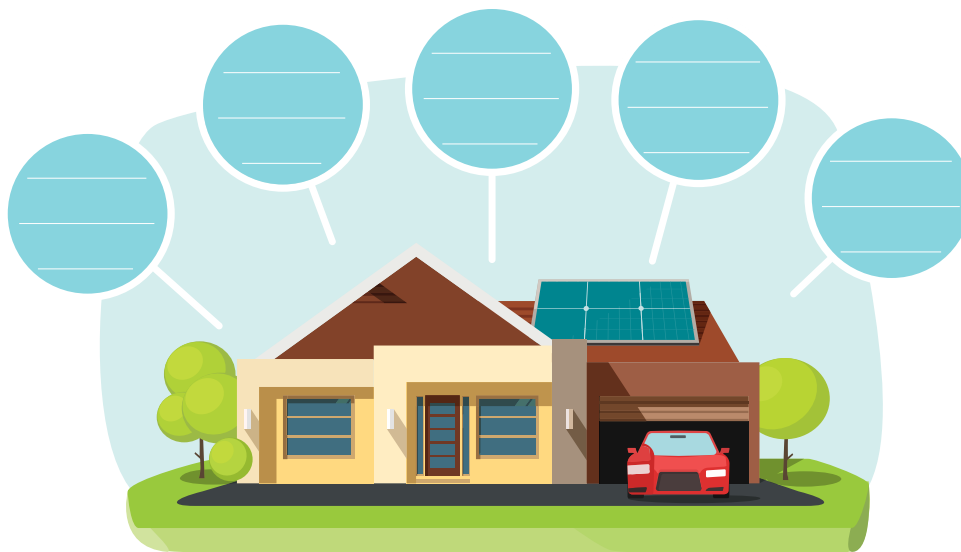
En casa o en el lugar en el que vivimos ocurren gran parte de los acontecimientos que llenan un día: dormimos, nos alimentamos, nos duchamos, estudiamos... Y para que eso sea posible hay tareas que hay que realizar. Por ejemplo: para cocinar unos ricos macarrones antes hay ir a la compra para tener los ingredientes, para ponernos ropa limpia antes hay que lavarla, para encontrar los juguetes en su sitio hay que ordenarlos después de haberlos usado, etc.

**Piensa y escribe qué cosas de casa hace cada una de las personas que vive contigo.**

¿Hay algún miembro que realiza más tareas que el resto? Si es así, ¿quién y por qué?

¿De qué forma nos repartimos las tareas?

¿Hay alguna tarea que podrías hacer tú y no realizas?



*Las tareas de casa son responsabilidad de toda la familia. ¡Tuya también!*

## C-6



De Casas

Cuidados

Corresponsabilidad

Seré

# C-6 Cuidados

De Casas

## Nos cuidan, cuidamos

Cuidarse y cuidar de los demás no solo es necesario cuando tenemos una enfermedad. Siempre necesitamos cuidados.

A lo largo de la vida hay etapas en las que somos más autosuficientes que en otras. Por ejemplo, cuando somos personas adultas somos más independientes que cuando somos bebés o cumplimos muchos años, que necesitamos que nos atiendan. Pero como las personas somos seres relacionales (esto es que estamos en relación con otras personas y vivimos en comunidades) no podemos sobrevivir solas sino que nos necesitamos unas a otras durante toda la vida. Necesitamos cuidados y otras personas necesitan los nuestros.

### Cuidarse/cuidar es...

Estar pendiente de las necesidades (propias y ajenas)

Escuchar y hacer caso a lo que sentimos

Poner interés en lo que se hace

Mantenerse lejos de los peligros

Aceptarse a una/o mismo

No hacer cosas que no queremos hacer por agradar a otras personas



Corresponsabilizarse del bienestar de las personas de mi alrededor

Cuando el cuidado me lo proporciono a mí mismo se llama **AUTOCUIDADO**

Cuidados

Corresponsabilidad

Seré

# Corresponsabilidad

## Los beneficios de la corresponsabilidad

La corresponsabilidad significa compartir responsabilidades.

En casa esto significa compartir la realización de las tareas domésticas, la organización y los cuidados que necesitamos todas las personas que vivimos juntas.

Normalmente nos da pereza realizar estas actividades porque nos parecen aburridas y porque el hecho de tener que hacerlas siempre por obligación es un fastidio. Pero no es justo que por ello las haga toda una sola persona, ya que acabará muy cansada y no le quedará tiempo libre para realizar actividades que le gusten. Para valorar de igual forma los tiempos de cada persona y ser justas/os deberemos organizarnos y repartir tareas.

Si conseguimos entre toda la familia organizarnos bien y repartir equitativamente las tareas veremos que se tarda mucho menos y que no solo dispondremos de tiempo libre sino de más **tiempo compartido** para hacer cosas en común.

### ¿Cómo hacemos esa organización y reparto?

- Tendremos en cuenta qué actividades gustan más a cada miembro de la familia y también las habilidades.
- Podemos hacer turnos para no aburrirnos de hacer siempre lo mismo: una semana pongo yo la mesa y la que viene la pones tú.
- Los compromisos los reflejaremos en un cuadrante o tabla que podamos colocar en un sitio visible, por ejemplo, la nevera.
- Habrá tareas que podamos hacer en grupo así aprenderemos de las y los demás.

*La tabla de la página siguiente te ayudará a organizarte*

# C-6

De Casas

Cuidados


 Corresponsabilidad

Seré

## C-6

De Casas

Cuidados

Correspon-  
sabilidad

Seré

Nombre	Tarea	Fecha	Realizado
Clara		19-7-2018	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Ángel		21-7-2018	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No
Francisco		19-7-2018	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Carlos y María		20-7-2018	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Raquel		20-7-2018	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No



# Seré

## De mayor seré... ¡Lo que quiera ser!

Hoy en día mujeres y hombres podemos ocupar los mismos puestos de trabajo, sin embargo, sigue habiendo algunas profesiones que son desempeñadas mayoritariamente por hombres y otras mayoritariamente por mujeres.

¿Se te ocurre algún caso en el que pase esto? ¿Por qué crees que es así?

El reparto de tareas según seamos hombres o mujeres ha afectado no solo al trabajo que se realiza dentro de los hogares, como ya hemos visto, sino también al que se hace fuera de casa. E igual que hemos visto que muchas tareas domésticas no se reparten por igual entre todos los miembros que conviven bajo un mismo techo, en la sociedad pasa lo mismo.



# C-6

De Casas

Cuidados

Correspon-  
sabilidad

Seré

## C-6

De Casas

Para que el reparto dentro y fuera de casa sea **justo** y **equitativo**, además de poder hacer los mismos trabajos, tenemos que tener las mismas oportunidades para acceder a ellos.

Un ejemplo para entenderlo: Si un chico pensara dedicarse a una profesión que mayoritariamente (hasta ahora) ha sido ocupada por chicas y supiera que, al incorporarse a su trabajo, el resto de compañeras se reirían de él, en su familia no le valorarían y en el barrio le mirarían mal ¿crees que se sentiría totalmente libre para elegir esa profesión?

Otro ejemplo: a muchas mujeres que van a ser mamás algunas empresas no quieren contratarlas porque creen que tendrán que faltar al trabajo por cuidar de sus peques, y porque hay que sustituirlas en los primeros meses de vida del bebé. Pero como ya sabes, en las familias, todas las personas podemos cuidar y no tienen que ser las madres las únicas. Como en el caso del chico anterior, ¿crees que una chica se sentiría totalmente libre de elegir ser mamá si eso le puede dificultar encontrar trabajo?

En las dos situaciones descritas hay desigualdad de oportunidades. Tanto en el primer ejemplo como en el segundo la desigualdad afecta individualmente, pero también nos afecta colectivamente como sociedad. Y como sociedad también tenemos la responsabilidad de no reforzar y aprobar estos comportamientos, para que así dejen de ocurrir.

Cuidados

Correspon-  
sabilidad

Seré



# Documentos de viaje

C

<b>Glosario</b>	75
<b>Soluciones</b>	78
<b>Cuentos</b>	80
Cuentos coeducativos	80



# Glosario

**Asertividad:** Capacidad de utilizar los derechos que tenemos y de expresar las opiniones y los sentimientos con firmeza, de un modo directo y apropiado.

**Autoconcepto:** Imagen que una persona tiene sobre sí misma.

**Autoestima:** Manera de valorarnos cada persona.

**Brecha de género:** Esta expresión nos invita a pensar de una manera gráfica un problema social. Una brecha es una grieta, es el espacio vacío que separa dos porciones de tierra, o el espacio que queda entre un trozo de piel y otro si me caigo y me hago un corte grande, es decir una separación de material en cualquier superficie.

Cuando se habla de brecha de género se hace para representar gráficamente que existe un vacío, una separación, entre la situación social de las mujeres y la situación social de los hombres. Por tanto, se usa para decir que hay una desigualdad entre hombres y mujeres.

**Cooperación:** Realizar una acción junto con otras personas de cara a conseguir un objetivo.

**Corresponsabilidad:** Es la responsabilidad compartida. Cuando hablamos de problemas o desigualdades sociales la responsabilidad para encontrar la solución es compartida por todas las personas que forman esa sociedad. Por eso todas y todos somos corresponsables de construir un mundo justo.

La mayor parte de las veces que oiremos esta palabra seguramente sea para hablar de la corresponsabilidad en el hogar que quiere decir que en nuestras casas se compartan las responsabilidades domésticas.

# C-7



Glosario

Soluciones

Cuentos

# C-7

Glosario

**Diversidad:** Es sinónimo de variedad y va de la mano del término equidad. Este término reconoce que las personas somos todas distintas unas de las otras pero ello no nos hace diferentes, sin que ello implique diferencia de derechos y de igualdad de oportunidades.

**Empatía:** Capacidad de entender lo que siente otra persona.

**Equidad:** Es sinónimo de igualdad. La diferencia entre una palabra y otra es que equidad se aplica a situaciones sociales. Por ejemplo una sociedad equitativa es una sociedad igualitaria donde todas las personas son consideradas de la misma manera, tienen las mismas oportunidades y pueden conseguir las mismas cosas. No quiere decir que las personas sean exactamente iguales sino que se puede ser distinta/o teniendo los mismos derechos y oportunidades.

**Estereotipo:** Un estereotipo es una definición hecha a partir de una generalización sobre un grupo de personas que nos informa, erróneamente, de cómo son, qué les gusta y cómo deben comportarse esas personas. Esta definición suele aplicarse a todos los individuos pertenecientes a ese grupo aunque no se corresponda con la realidad. Por tanto, condiciona lo que esperamos de alguien por el hecho de pertenecer a ese grupo.

Si nos guiamos por los estereotipos juzgaremos al resto por el aspecto y no por quienes son realmente. Un ejemplo: "los españoles bailan sevillanas y les encanta la paella" Ni todas/os bailan sevillanas ni a todas/os les gusta la paella.

Soluciones

Cuentos

## C-7



Glosario

**Figura mediadora:** En este caso, figura se refiere a persona, individuo. Mediadora es la persona que está en el medio y que facilita la comunicación y el acuerdo entre dos o más personas no posicionándose de ninguna de las partes sino promoviendo mediante preguntas un acuerdo justo para ellas; haciendo que las partes en conflicto se escuchen y se pongan una en el lugar de la otra.

**Mito:** En la antigüedad, un mito era un relato fantástico que se transmitía de forma oral y que trataba de explicar la naturaleza. Hoy día se utiliza también para explicaciones que aun siendo irreales, y habiendo razones en contra de ellas conocidas por gran parte de la sociedad, siguen usándose habitualmente generando por ello confusión.

Un ejemplo de mito sobre el amor es el mito de la media naranja. Se usa para decir que hay dos personas que se sienten enamoradas la una de la otra pero si lo pensamos bien también quiere decir que la una sin la otra no pueden estar y que una sin la otra están incompletas. Esto es falso, cuando dos personas que se quieren se juntan en pareja pueden ser muy felices y sentirse muy bien, pero también pueden sentirse bien y ser felices separadas. De ser naranjas seríamos naranjas enteras. Mucho mejor estar completa/o siempre ¿no crees? Además, ¿qué da más zumo? ¿Una naranja o dos?

**Sexismo:** Es la discriminación de las personas por razón de su sexo. Es decir, la diferente valoración de una persona por ser chico o chica.

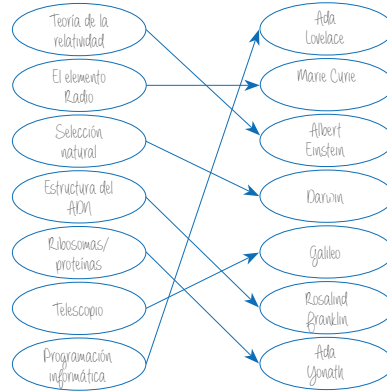
Soluciones

Cuentos

# C-7 Soluciones

Glosario

## Solución página 19



Soluciones

## Solución página 33



Cuentos



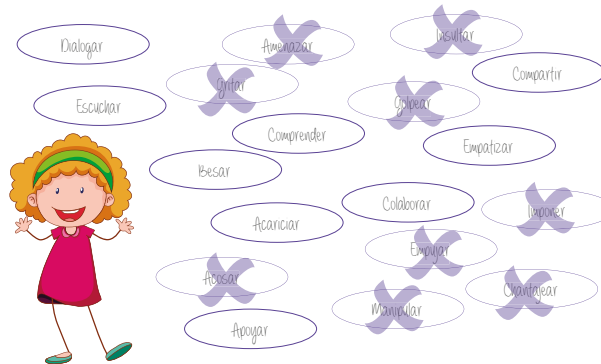


## Solución página 40

¿Has rodeado más viñetas azules que verdes? Si es así, es que tienes hábitos de vida que no son los más adecuados y saludables, por eso te aconsejamos cambiarlos por otros que te hagan sentirte mejor.



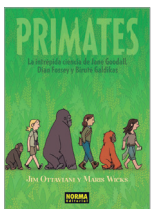
## Solución página 49



# C-7 Cuentos

Glosario

## Cuentos coeducativos



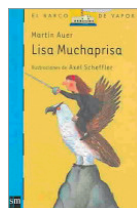
“Primates. La intrépida ciencia de Jane goodall, Dian Fossey y Biruté Galdikas”; Jim Ottaviani, Maris Wicks. Norma editorial.



“Emocionario”, Cristina Núñez. Ed. Palabras Aladas.



“Billy y el vestido rosa”. Anne Fine. Alfaguara.



“Lisa Muchaprisa”, Martín Auer. Barco de Vapor, SM.



“Caperucita roja, verde, amarilla Azul y blanca”. Bruno Munari y Enrica Agostinelli. Alfaguara.



“El diario azul de Carlota”, Gemma Lienas, Ed. Planeta.

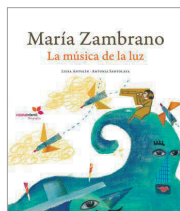
Cuentos

## C-7

Glosario



“La cenicienta que no quería comer perdices”. Nunila López y Myriam Cameros.



“María Zambrano. La música de la luz”, Luisa Antolín y Antonia Santolaya. Violeta infantil Biografías. Ed. Hotel Papel.



“Clara Campoamor. La Sufragista”, Víctor Vilardell Balasch. Ed. El rompecabezas. Lenguaje

Soluciones



Cuentos





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





La Guía ACERCÁNDONOS se presenta como un recurso con el que los chicos y chicas se pueden llegar a sentir identificados/as, poniendo nombre a muchas de las experiencias que viven en la adolescencia y en sus relaciones de pareja. A través de las diferentes "paradas" de la Guía, se pretende que el alumnado reflexione y construya un pensamiento crítico en torno a la Violencia de Género para, de esta manera, identificar situaciones de vulnerabilidad, abuso o violencia.

ACERCÁNDONOS es una guía de fácil de lectura, diseñada en base a la estructura de un Plano de la Red de Cercanías de la Comunidad de Madrid. La utilización de este diseño representa una metáfora que invita al alumnado a ser agentes activos, a involucrarse en un "viaje" que avanza hacia el futuro, de forma permanente, hacia la igualdad y la erradicación de la violencia de género.



**Comunidad  
de Madrid**