

CUADERNO DE IGUALDAD

“Pasatiempos en familia”



PRESENTACIÓN

Con el objetivo de aprender igualdad jugando desde la curiosidad, el descubrimiento y la gestión emocional, os presentamos este Cuaderno de igualdad: "Pasatiempos en familia", con propuestas de ejercicios y retos de siempre (sopas de letras, crucigramas, acertijos, laberintos... etc), con un planteamiento educativo actual desde la inteligencia emocional y la perspectiva de género.

Las conductas violentas que conforman la violencia de género no son incorporadas naturalmente, sino que son interiorizadas, a través del proceso de aprendizaje y socialización durante nuestro desarrollo. Por tanto, la educación en igualdad y la transmisión de estrategias pacíficas de resolución de conflictos desde la edad escolar y en un contexto familiar es la mejor forma de prevención contra la violencia de género.

Desde este enfoque y enmarcado dentro de la campaña "Daganzo contra la Violencia de Género", el Ayuntamiento pone a disposición de la ciudadanía este material orientado a promover la igualdad de género como herramienta fundamental para prevenir la violencia machista. Para ello, se han abordado e integrado los siguientes aspectos: las profesiones sin género, los juguetes y juegos no sexistas, el buen trato, la corresponsabilidad y los referentes femeninos en la historia. Las actividades si bien están dirigidas a niñas y niños de primaria del municipio, su planteamiento pretende la implicación de toda la unidad familiar, para que hoy más que nunca disfrutemos y aprendamos compartiendo un valioso tiempo en familia.

ÍNDICE

Unidad 1: Juguetes y juegos	4
Hablamos de...	
A la familia nos aporta	
¡Vamos a jugar!	
Adivina, adivinanza...¿qué juego es?	
El laberinto hacia el balón	
Unidad 2: Corresponsabilidad	7
Hablamos de...	
A la familia nos aporta	
¡Vamos a jugar!	
Sopa de letras corresponsable	
Mandala desestresante	
Unidad 3: Profesiones sin género	10
Hablamos de...	
A la familia nos aporta	
¡Vamos a jugar!	
Yo soy...	
Crucigrama de las profesiones	
Unidad 4: Buen Trato	13
Hablamos de...	
A la familia nos aporta	
¡Vamos a jugar!	
El cubo del maltrato	
El código del buen trato	
Unidad 5: Referentes Femeninos	16
Hablamos de...	
A la familia nos aporta	
¡Vamos a jugar!	
El laboratorio de Marie	
Siguiendo los pasos de Jane	
¡Vamos a jugar sin lápiz ni papel!	19
Profesiones encadenadas	
El abecedario de la corresponsabilidad	
Soluciones	20

JUGUETES Y JUEGOS NO SEXISTAS UNIDAD 1

Hablamos de...

Valorar todo el potencial educativo que aportan el juego y los juguetes en el desarrollo evolutivo desde las más tempranas edades. Al jugar, niñas y niños ponen en marcha distintas habilidades cognitivas, motoras, sociales, emocionales, al mismo tiempo que disfrutan con la actividad y, por tanto, es importante no poner límite a estos beneficios restringiendo los juegos y juguetes en función del sexo.

A la familia nos aporta...

1. Compartir momentos de ocio inclusivo.

Podemos jugar al fútbol con nuestra hija y a colorear con nuestro hijo, construir un lego en familia, ir a montar en bici o disfrutar de una obra de teatro. Contamos con un amplio abanico de opciones que servirán de modelado para no perpetuar los roles establecidos.

2. Potenciar todas las destrezas.

Al no limitar la elección de juegos y juguetes en función del sexo, estamos favoreciendo la adquisición de habilidades y herramientas en nuestras hijas e hijos, para que puedan desenvolverse en distintos escenarios de forma exitosa. Así, por ejemplo, las muñecas permiten el desarrollo de características vinculadas al cuidado, como la empatía, mientras que los juegos de construcción favorecen, notablemente, el desarrollo de la orientación espacial.

3. Generar un clima de buen trato.

El juego y los juguetes no sexistas se convierten en grandes aliados para el entrenamiento de destrezas sociales encaminadas al buen trato y el fomento de la autonomía personal. Al no limitar sus preferencias, al permitirles que jueguen a lo que les motive e interese sin condicionarles, estamos generando un clima de respeto, de confianza.

¡Vamos a Jugar!

Reto 1: Adivina, adivinanza... ¿qué juego es?

Ya hemos visto cómo no hay juegos ni juguetes de niños o de niñas y esto tiene que ver con nuestro siguiente reto porque tenéis que resolver las adivinanzas para descubrir... ¡juegos para todo el mundo!

1

Anda, corre y salta
y no tiene pies,
va de mano en mano
y no tiene manos,
tiene cara de sandía
y no tiene tía,
le quiere el niño y el mayor
y él no tiene corazón.
¿Qué es?

2

Es un bonito juego:
tú te vas y yo me quedo;
cuento, cuento, cuento
y luego voy a tu encuentro.

4

Si sumas uno más uno
evidente que da dos,
dos veces la solución
de este juego de salón.

3

Mono y no está en la selva,
patín pero no es un pato.
Tienes que decir qué es
antes de que cuente cuatro.

Reto 2: El laberinto hacia el balón.

Esta niña estaba jugando y ha perdido su balón, ¿le echáis una mano para que encuentre el camino correcto?



CORRESPONSABILIDAD

UNIDAD 2

Hablamos de...

Compartir de forma equilibrada los trabajos de educación, cuidado y afecto, las tareas domésticas y las responsabilidades familiares, con el objetivo de que hombres y mujeres puedan disfrutar y distribuir de forma justa y equilibrada sus tiempos de vida.

A la familia nos aporta...

1. Disfrutar de un tiempo personal.

Para una convivencia saludable es muy importante que todos los miembros de la familia puedan disponer de un tiempo y espacio personal en el que disfrutar de aquellas actividades, aficiones y relaciones que libremente elijan. Encontrar este espacio de bienestar individual es clave para mejorar las relaciones y el bienestar intrafamiliar.

2. Mejorar nuestra calidad de vida y los vínculos afectivos esenciales.

Las mujeres suelen ser las encargadas del cuidado y de las tareas domésticas en mayor proporción que sus compañeros varones, lo que genera una sobrecarga cuando estas tareas se tienen que compaginar con el trabajo remunerado que desempeñan. Las dobles jornadas que soportan las mujeres repercuten directamente en su salud física y mental (estrés, ansiedad...). El reparto equitativo de las tareas domésticas y de cuidado elimina esta carga favoreciendo patrones saludables y mejorando la calidad de vida. Por otra parte, que ambos miembros de la pareja se impliquen en el cuidado permite establecer vínculos afectivos esenciales que mejoran la convivencia familiar.

3. No renunciar a nuestra vida profesional.

El hecho de que exista un reparto equitativo entre las tareas domésticas y de cuidado, genera que ningún miembro de la pareja tenga que renunciar a su vida laboral. Tradicionalmente son las mujeres quienes solicitan las reducciones de jornada o las excedencias para poder cuidar de sus hijas e hijos, así como de las personas dependientes que estén a su cargo, lo cual penaliza directamente en su trayectoria profesional.

¡Vamos a Jugar!

Reto 1: Sopa de letras responsable.

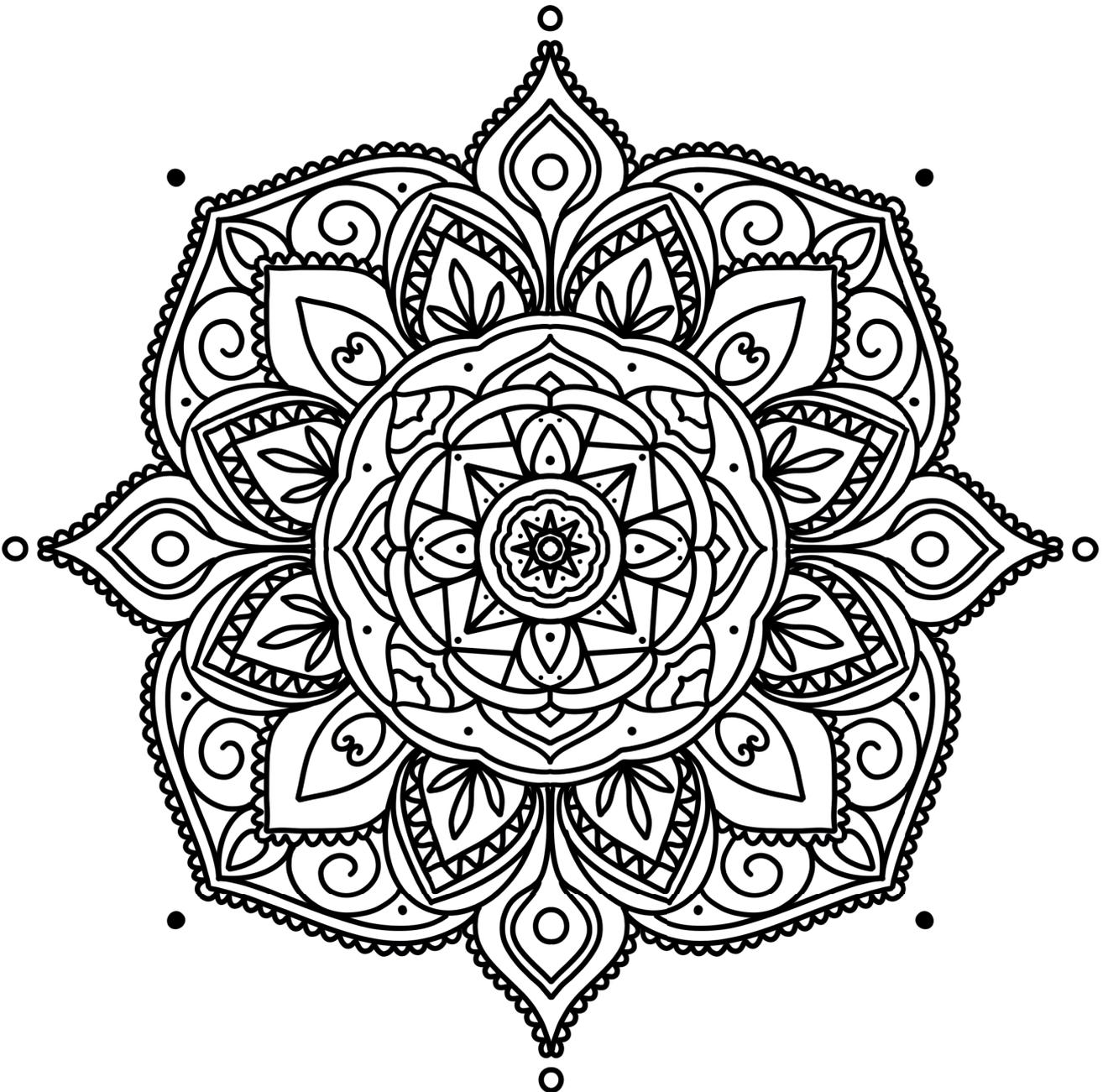
Aquí está una de las pruebas clásicas de los pasatiempos de toda la vida: la sopa de letras. El reto es localizar 9 objetos relacionados con otras tantas tareas que se realizan de forma habitual en muchos de los hogares españoles: tender, cocinar, planchar, fregar suelos, alimentar a bebés, comprar alimentos, limpiar el polvo, calmar a bebés, cuidar a personas enfermas.

M	E	P	I	N	Z	A	S	E	D	A	S	E	L	O
I	A	N	T	A	M	E	L	T	A	M	O	S	E	A
C	O	A	O	O	R	O	S	O	R	E	M	U	L	P
O	R	E	P	S	A	K	M	O	L	I	E	R	J	A
R	T	C	I	O	U	T	S	P	O	B	A	F	E	L
T	O	E	C	A	R	R	O	A	L	L	T	I	D	E
E	L	H	A	N	O	N	L	C	A	A	O	L	E	G
M	L	A	L	A	R	E	B	U	E	L	N	V	E	R
O	A	L	A	E	A	I	S	B	N	S	A	C	I	A
M	G	U	B	A	B	E	A	O	C	A	R	T	H	O
R	O	E	O	E	E	T	O	A	F	C	J	E	S	A
E	O	S	R	S	E	H	C	U	R	E	E	M	I	L
T	A	O	T	A	Y	O	I	M	A	B	I	O	L	A
I	N	V	O	R	V	U	E	T	E	P	U	H	C	K
C	A	I	M	A	P	O	T	V	R	S	E	N	X	A

Reto 2: Mandala desestresante.

Hay muchas estrategias para combatir el estrés que, en algún momento, podemos sentir por la sobrecarga de tareas. Hemos visto que es muy importante buscar esos espacios personales de relajación. Aquí te proponemos una forma muy sencilla y eficaz de conseguirlo.

El reto es igual para peques y grandes: conseguir atención plena para colorear este mandala.



PROFESIONES SIN GÉNERO

UNIDAD 3

Hablamos de...

Diversificación profesional, es decir, conocer la oferta formativa y todas las posibilidades que el mercado laboral ofrece, observar los cambios y las nuevas profesiones que están surgiendo y, finalmente, saber que cuando haya que tomar una decisión respecto al futuro laboral no debe influirnos el hecho de ser hombres o mujeres.

A la familia nos aporta...

1. Mayores dosis de libertad.

Tener claro que los estudios y el trabajo dependen de las capacidades, habilidades, actitudes y motivaciones de cada persona permite tomar decisiones maduras y libres a la hora de elegir qué estudiar y en qué trabajar sin dejarse guiar por prejuicios o ideas preconcebidas.

2. Tomar mejores decisiones.

A la hora de estudiar o de trabajar hay que elegir una opción entre varias posibilidades y cuanto más información manejemos y mayor sea el abanico de opciones a valorar será más probable tomar decisiones acertadas desde el saber.

3. Mejora del autoconocimiento personal y familiar.

La elección de unos estudios y, luego de una profesión, exige un ejercicio íntimo y personal de observación interior. A todas las personas se nos dan mejor unas cosas que otras y, de la misma forma, nos gustan más unas cosas que otras. La persona que se conoce a sí misma tiene la capacidad de observarse por dentro y por fuera, lo que siente y lo que hace y así irá descubriendo sus capacidades y limitaciones.

¡Vamos a Jugar!

Reto 1: Yo soy...

Yo soy esteticien



Yo soy matrn



Yo soy pintora

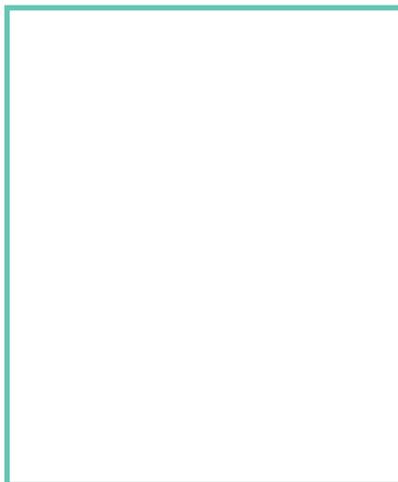


Yo soy ingeniera aeronutica



Ahora es tu turno, demuestra que las profesiones no tienen gnero.

Yo soy...

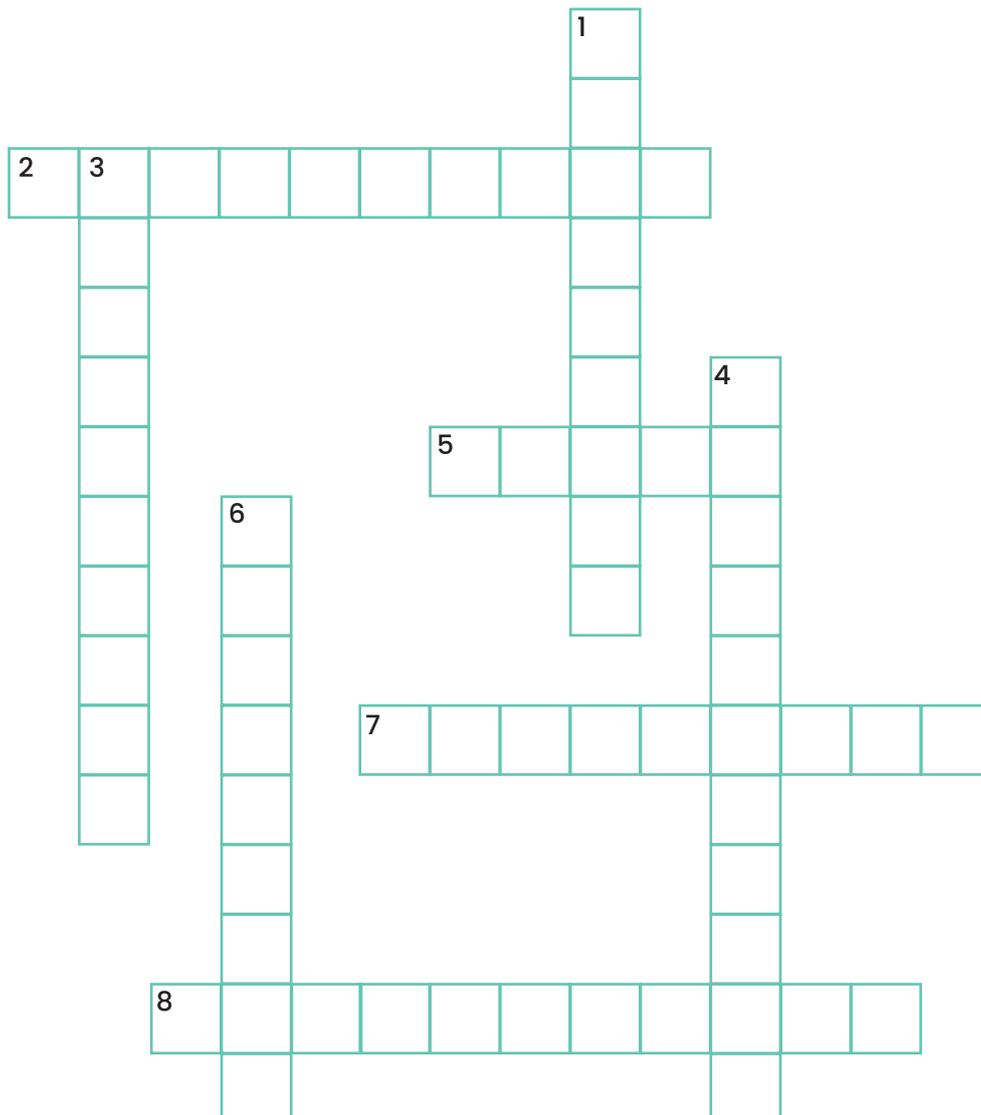


Yo soy...



Reto 2: Crucigrama de profesiones.

1. Hombre responsable de los cuidados de enfermería orientados a la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, así como a la prevención de enfermedades y discapacidades.
2. Hombre que selecciona, diseña y elabora mapas y gráficos a partir de recursos originales, por ejemplo, fotografías aéreas, mapas de detección sísmica y estadísticas.
3. Mujer que se encarga de proyectar, diseñar, dirigir la construcción y el mantenimiento de edificios, urbanizaciones, ciudades y estructuras de diverso tipo.
4. Hombre encargado de aplicar el maquillaje sobre la cara u otras partes del cuerpo a personas que desarrollan su profesión ante el público, tales como las dedicadas al mundo del espectáculo o los medios audiovisuales.
5. Mujer que tiene autoridad para juzgar y sentenciar y es responsable de la aplicación de las leyes.
6. Mujer que coloca, conserva y repara las conducciones de agua e instalaciones sanitarias que regulan, canalizan y distribuyen el agua en un edificio.
7. Mujer que estudia la conducta humana, es decir, el aprendizaje, procesos de pensamiento, emociones y comportamientos, tanto en su desarrollo normal como en los diferentes trastornos o problemas que se puedan presentar.
8. Hombre que se encarga del estudio de la delincuencia y la explicación de la conducta delictiva, su prevención y tratamiento.



BUEN TRATO

UNIDAD 4

Hablamos de...

Relaciones saludables basadas en el respeto, la confianza, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Son relaciones igualitarias en las que se diferencian y respetan los espacios personales, se favorece la escucha, la comprensión, se aprende a valorar la diversidad y se resuelven conflictos de forma constructiva y pacífica. El objetivo es querernos bien y querer bien.

A la familia nos aporta...

1. Clima de convivencia saludable.

Resulta fundamental que la convivencia se desarrolle en un ámbito saludable, en el que se fomenten valores de respeto, confianza y comunicación, donde aprendamos a resolver los conflictos que puedan surgir de forma pacífica.

2. Felicidad y Bienestar.

Unido con lo anterior, si aprendemos a querernos y a tratarnos bien, a escucharnos, a entendernos y a respetarnos, indudablemente generaremos un ambiente y un clima saludable que nos permitirá ser más felices y alcanzar el bienestar a todos los niveles.

3. Prevención de la violencia de género.

La adquisición de herramientas y habilidades que nos permitan querer bien y querernos bien será la mejor manera de construir relaciones saludables e igualitarias en diferentes esferas, al mismo tiempo que nos ayudará a identificar las relaciones tóxicas para que seamos capaces de poner límites y no vincularnos a ellas.

¡Vamos a Jugar!

Reto 1: El cubo del maltrato.

Queremos querernos y querer bien a las demás personas y para ello vamos a tirar al cubo de la basura todo aquello que suponga maltrato. Este será nuestro reto: localizar las cinco palabras intrusas, tacharlas y tirarlas al cubo como en el ejemplo. ¡Hay un minuto! 3,2,1... ¡Ya!



Reto 2: El código del buen trato.

Utiliza este código para descifrar el mensaje y completar la pancarta.



T T

B

TO O L MU O

S C S O

P U BU

CO V V C



REFERENTES FEMENINOS

UNIDAD 5

Hablamos de...

Construir un relato más equilibrado e igualitario que de valor a las aportaciones de numerosas mujeres, con frecuencia poco conocidas que, sin embargo, han construido y construyen nuestra historia.

A la familia nos aporta...

1. Ampliar la visión crítica.

Es importante la capacidad para reflexionar acerca del relato oficial de la historia que, con frecuencia, deja en el olvido las aportaciones realizadas por las mujeres en diversos ámbitos: ciencia, arte y literatura, música, deporte, activismo y lucha por los Derechos Humanos...etc.

2. Modelos más diversos de identificación.

Los modelos de identificación juegan un papel importante en el desarrollo evolutivo y ejercen una fuerza motivadora para fijar y alcanzar metas. En familia podemos ampliar los referentes femeninos que presentamos a nuestros hijos e hijas para presentar a mujeres cuyos sueños e ilusiones, constancia y perseverancia demostraron a su entorno la libertad de romper con los estereotipos y roles de género.

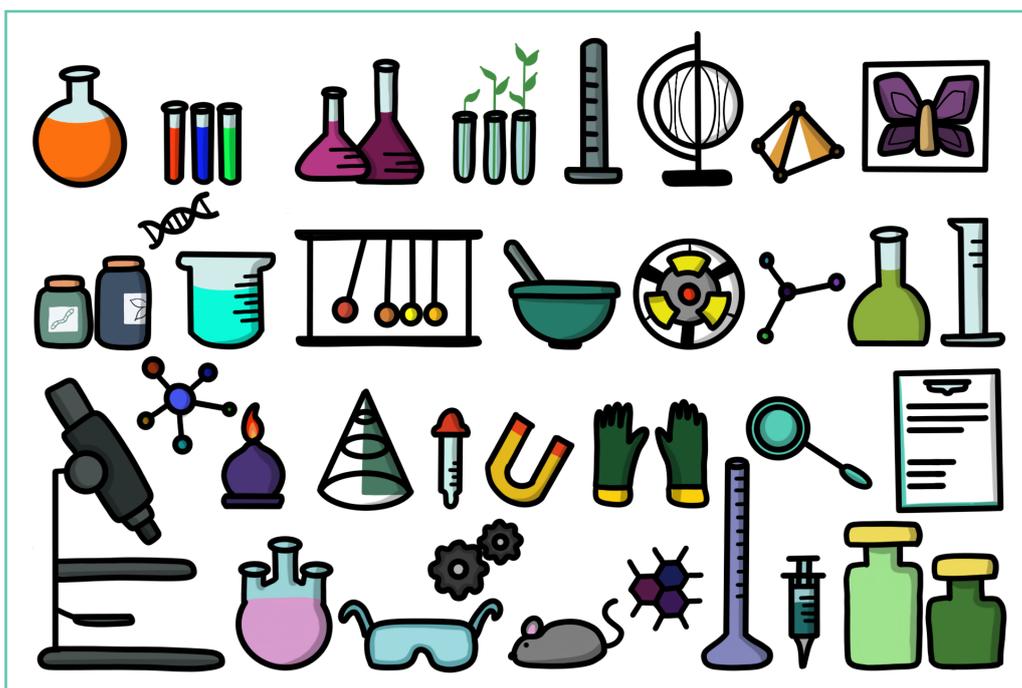
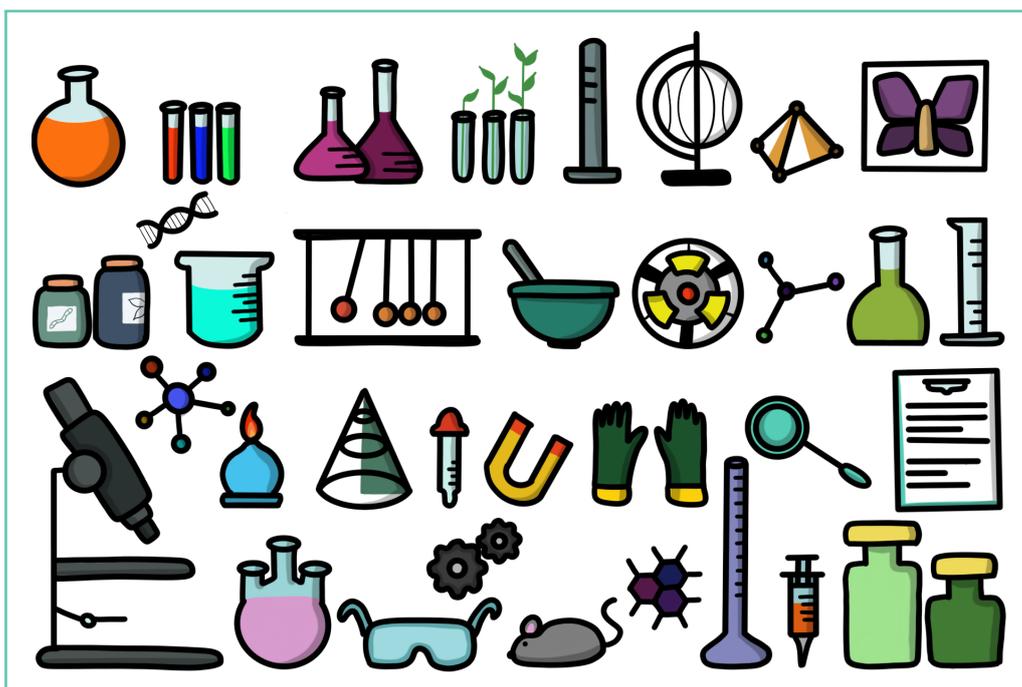
3. Aumentar el conocimiento.

Aprender en familia y compartir conocimientos actuales y pasados de todos los ámbitos del saber, en este caso, impulsados por mujeres que tuvieron muy claro lo que querían ser, confiaron en sus posibilidades y trabajaron para hacer realidad sus sueños.

¡Vamos a Jugar!

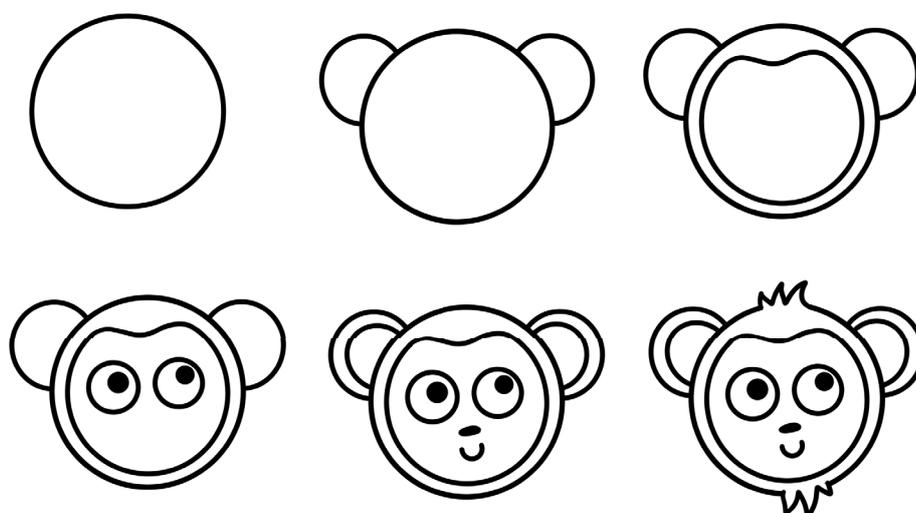
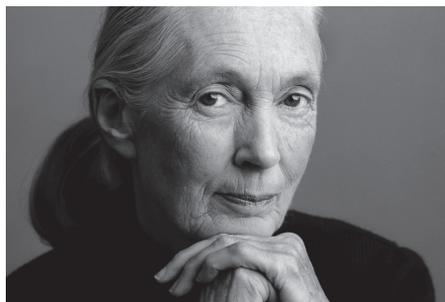
Reto 1: El laboratorio de Marie...

Para llegar a ser una buena científica, Marie Curie desarrolló su capacidad de observación, paciencia y precisión, ¿te atreves a poner a prueba la tuya? Identifica las 10 diferencias entre los dibujos de arriba y abajo.



Reto 2: Siguiendo los pasos de Jane.

Jane Goodall es considerada la máxima experta en chimpacés del mundo y es que se pasó más de 55 años estudiándolos. ¿Te atreves a seguir sus pasos?



¡Ahora te toca a ti! ↓

Vamos a Jugar... sin lápiz ni papel

Y, por último, ahí van dos retos para los que solo necesitaréis un poco de concentración y gimnasia mental.

Reto 1: Profesiones encadenadas.

Dejamos un minuto para pensar. Después, cada miembro de la familia dice en alto su lista encadenada de profesiones. La regla es muy fácil: cada palabra tiene que empezar por la sílaba final de la anterior. Y recuerda, las profesiones no tienen género, así que podemos utilizar el femenino o el masculino.

Ejemplo: Arquitecto-torera- radioterapeuta

Reto 2: El abecedario de la corresponsabilidad.

Hay muchas tareas domésticas y responsabilidades de educación, cuidado y afecto que son necesarias compartir de forma equilibrada. Hay tantas tareas que podemos encontrar una con cada letra del abecedario. Empezamos con las tres primeras: Airear, Blanquear, Cocinar, D...

