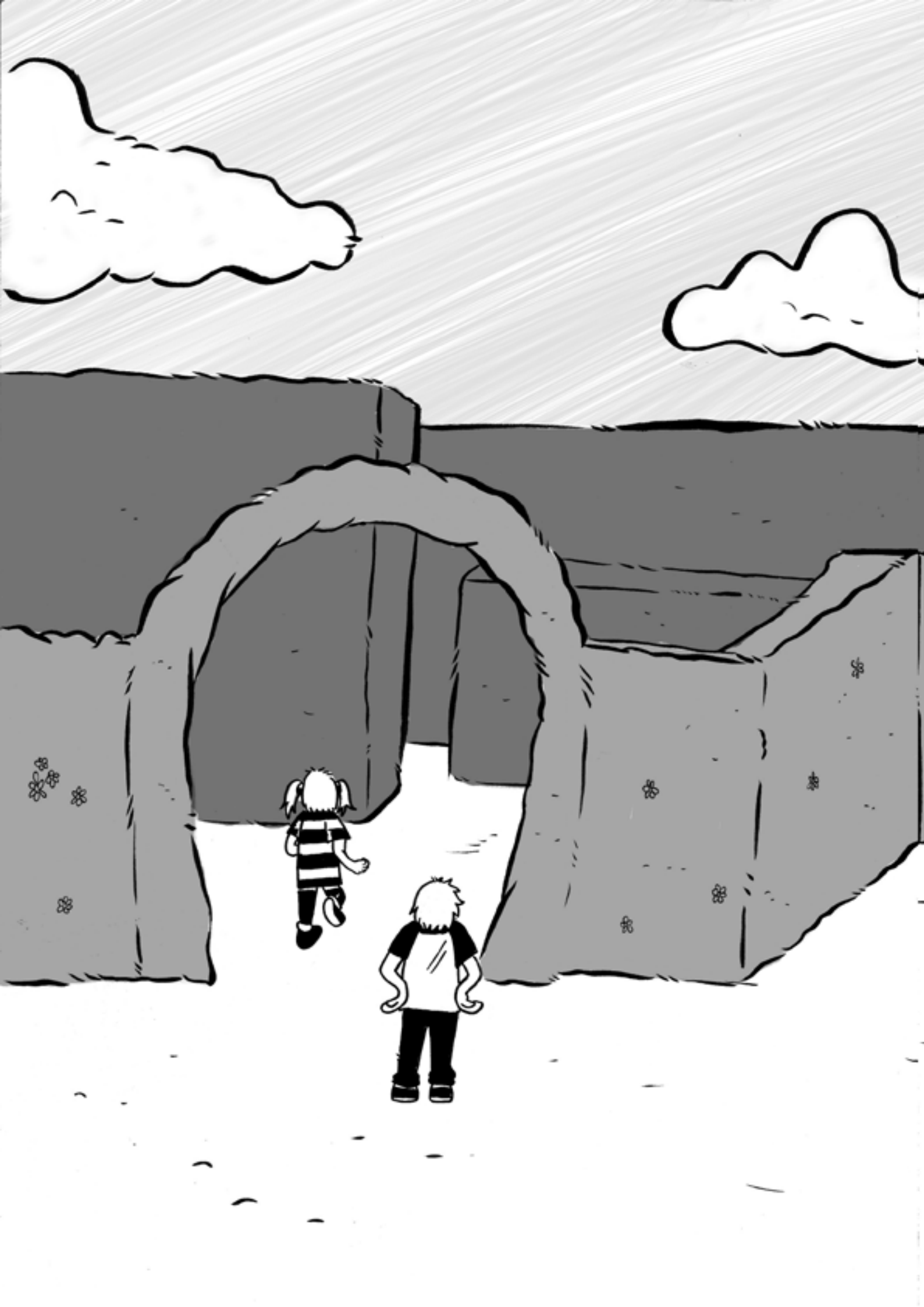




Recorre tu laberinto

Manual de género
y autoestima



Recorre tu laberinto

Manual de género
y autoestima

**A ti, Ana querida que tanto nos
acompañaste siempre con tu sonrisa
y nos sigues acompañando**

Título: RECORRE TU LABERINTO. Manual de género y autoestima

Organización: INTERED GALICIA.

Dirección: Praza do Matadoiro, 7-Bajo, 15703 Santiago de Compostela.

Teléfono: 981 58 79 66.

Correo electrónico: galicia@intered.org

Proyecto: PR804A 2014/05

“Redes educativas para la sostenibilidad de la vida”

Primera edición: Galicia, diciembre 2015

Coordinación y redacción: María Paz Caínzos Rodríguez

Revisión: Amalia Álvarez Vega, Encina Villanueva Lorenzana, Walberto

Virgilio Tejeda Gardado e José Rutilio Delgado Rodríguez

Colaboración: Ana da Huz Serrano, Noelia García Camiña, Encina Villanueva

Lorenzana; Walberto Virgilio Tejeda Guardado e José Rutilio

Delgado Rodríguez da Escola EQUINOCCIO do Centro

Bartolomé das Casas de San Salvador. O Salvador; María

Astray Vieites, Marian, Marta Díaz del Río García, Mónica

Vázquez Gómez, Paula Polo Pérez, Lara Peleteiro Rodríguez,

Sandra Rivero Montemuiño e M^a Teresa Val Davila. E o grupo

de “Educación na escola” da Garbancita ecolóxica (por permitirnos publicar a súa pirámide de alimentos, exercicio físico e afectos).

Colaboración y apoyo financiero: Dirección General de Relacións exteriores y con Unión Europea. Xunta de Galicia (DXRE e EU).

Diseño, maquetación e ilustración: Paula Esteban Blanco

Imprime: Tórculo Comunicación Gráfica

Edita: Función InteRed

ISBN: 987-84-937893-9-8

DLG: C594-2016

La publicación fue realizada con el apoyo financiero de la DIRECCIÓN GENERAL DE RELACIONES EXTERIORES CON UNIÓN EUROPEA. XUNTA DE GALICIA.

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Fundación InteRed y no refleja necesariamente la opinión de la DGRE y EU ni la Consellería de Educación.

Edita: 
por unha educación transformadora

Cofinancia: 
cooperación galega

 XUNTA
DE GALICIA

PRESENTACIÓN

Tienes en tus manos un libro escrito especialmente para ti; tengas nueve o noventa y nueve años. Pensado con mucho cariño para invitarte a vivir un viaje inolvidable a tu interior y descubrir el tesoro maravilloso que escondes en él.

Te van a acompañar Ana y Walber. Ana esa la madre de la idea del laberinto, ella, que dedicó su vida a vivir con pasión la aventura de entrar en su interior “donde encuentro una paz interior que nunca había descubierto de otra manera, sentir que dentro de mí es donde tengo que construir los pilares que me conectan con la verdadera **VIDA**”; y ayudar a recorrerlo, a cuantas personas encontró en el camino.

El labirinto es un libro pensado, para 5º de Primaria, mientras, Paz y yo, recorríamos los hermosos caminos de la zona de Viana do Bolo visitando al profesorado. Está **ESCRITO** especialmente, aunque no sólo, para las niñas y niños del rural gallego.

Tienes en tus manos una obra colectiva, coordinada extraordinariamente por Mª Paz Caínzos Rodríguez, que gracias a ella ve la luz. Un libro que se comenzó a escribir el 23 de octubre de 2014, con Encina Villanueva Lorenzana, responsable de género de InteRed, Mª Paz Caínzos Rodríguez, responsable de género de InteRed Galicia, Ana de la Huz Serrano y Noelia García Camiña, expertas en género y madres de la idea del laberinto, María Astray Vieites, voluntaria de InteRed, (Walber) Walberto Virgilio Tejeda Guardado y José Rutilio Delgado Rodríguez de la Escuela **EQUINOCCIO** del Centro Bartolomé de las Casas de San Salvador, El Salvador. Se terminó el 31 de diciembre de 2015, después de recorrer un camino a lo largo de cual, unas personas siguieron su propio camino, y otras, Marta Díaz del Río García, Mónica Vázquez Gómez; Paula Polo Pérez, una profesora de Secundaria y Bachillerato, Paula Esteban Blanco que ilustró y maquetó la publicación, y Mª Teresa Val Davila que nos regaló la historia y el poema, se unieron al equipo; un camino lleno de historias de dolor y alegría, y, sobre todo, un camino lleno de **TERNURA**.

Te invitamos a entrar en tu propio laberinto, sin miedo y con libertad. Los laberintos son todos distintos, aunque todos tienen una entrada y pueden tener más de una salida, pero tienen salida, aunque sea por el mismo lugar de la entrada...

Bien es cierto que sabemos por donde entramos pero no conocemos la salida. Lo normal es que salgamos por un lugar totalmente distinto a la entrada. Así, esperemos, pase contigo cuando termines de trabajar este libro, que salgas siendo una persona con la autoestima fortalecida, conociendo el tesoro que llevas dentro, valorándote y valorando a las personas que encuentras por el camino. Conociendo tus derechos y los derechos de todas las personas. Y, sobre todo, que descubras la importancia de la **EQUIDAD** de género y trabajes para que sea una realidad en tu vida y en nuestra sociedad. Dicen que los efectos del vuelo de una mariposa en Galicia llegan hasta Australia. Se terminan de descubrir "las ondas gravitacionales". He aquí un libro con vocación de provocar ondas gravitacionales en el tema de Género y en tu alegría personal y social.

Amalia Álvarez Vega
Delegada de InteRed Galicia

HISTORIA DE UN VIEJO PROFESOR

Un día, un viejo profesor empezó la clase mirando despacio a los alumnos y les dijo. "Vamos a hacer un experimento" Puso sobre la mesa un frasco grande, de mucha capacidad de litros. Luego les mostró una docena de piedras del tamaño de pelotas de tenis y las fue metiendo en el frasco. Cuando estaba lleno, les preguntó "¿Está lleno el frasco?". Todos le dijeron, sí.

Entonces sacó un recipiente de grava y fue echándola con cuidado encima de las piedras. Agitó un poco el frasco. Los trozos de grava se colaron entre las piedras hasta el fondo.

El viejo profesor volvió a preguntar ¿"Está lleno el frasco?". Un alumno contestó. "Lo más probable es que no". "Muy bien", dijo el profesor. Entonces sacó un saco de arena y lo echó dentro del frasco. Volvió a preguntar a los alumnos ¿"Está lleno el frasco?" No, respondieron. Y él dijo "Muy bien"

Entonces cogió una jarra de agua que estaba sobre la mesa y llenó el frasco hasta arriba. Luego les preguntó "¿Qué os enseña esta experiencia?" "Si no metemos primero en el frasco las piedras grandes, luego no podrán caber todas.

Se hizo silencio grande. Y el profesor continuó:"¿Cuáles son las piedras grandes de vuestra vida?" "La familia, la salud, los amigos, el dinero?"

Lo que hay que recordar es la importancia de meter en primer lugar las piedras grandes de nuestra vida, si no corremos el riesgo de no ser felices.

Si damos prioridad a la pacotilla –grava, arena– llenaremos nuestra vida de cosas sin importancia y sin valor y no nos quedará tiempo para lo más importante. No os olvideis de preguntaros ¿Cuáles son las piedras grandes de mi vida? Y luego meterlas en el frasco de vuestra vida.

Antes de leer este libro recuerda
la historia de aquel viejo profesor
para ir metiendo en el frasco de tu vida
las piedras de más valor.

Descubre a través de sus páginas
piedras de generosidad, de alegría,
de ternura, de compartir con amor.
Sí quieres alguna cosa pide siempre –por favor–
y da gracias cuando tu recibas algún don.

Piedras de fortaleza para vencer en la dificultad
y también la de ser fácil cuando has de pedir perdón

Elige piedras que sostengan tu personalidad,
que el viento de la moda no la pueda derribar

Ve llenándote despacio de piedras de gran valor
con paciencia haz tu trabajo. No es fácil la labor
Abre, ahora, este libro y comienza con tesón.

No te olvides de meter, siempre, al principio,
las piedras grandes, que son las de más valor,
pues si llenas tu frasco con las más pequeñas
no habrá sitio para aquellas que harán más feliz tu vida
y nunca podrás saciar la sed de tu joven corazón.

ANIMO, COMIENZA TU TRABAJO CON ARDOR



Etapas 1: Autoimagen	05
Etapas 2: Autoconcepto	11
Etapas 3: Autoaceptación	21
Etapas 4: Autoidentidad de género	31

Etapas 5: Autoestima	43
Etapas 6: Autocuidado	51
Etapas 7: Ciudadanía	63

Índice



Escribir



Pegar



Meditar

Recorre tu laberinto

.....



Hola, me llamo **Ana**, soy amante de **Galicia**...y soy una de las personas que junto con vuestro profesorado, voy a estar acompañando vuestros pasos, a lo largo de este cuaderno-laberinto inacabado...

Hola, yo soy **Walberto**, vivo en **El Salvador**...y también voy a caminar junto a vosotras y vosotros a largo de este cuaderno-laberinto...el cual esperamos que nos ayudes a completar!





Ana De La Huz

Nació en Vigo, estudió Educación Social, así como Psicopedagogía y Criminología y se formó como profesora de Yoga y terapeuta emocional. Dedicó su vida a trabajar con quienes más lo necesitaban: personas sin techo, en riesgo de exclusión social, con discapacidad, mujeres maltratadas, menores con problemas. Colaboró activamente con la ONGD InteRed con quien estuvo en México y desarrolló varios proyectos formativos en Galicia, tanto en la formación del profesorado, como del alumnado. Dedicó su vida a realizar su gran sueño: **Conocerse a sí misma y trabajar su mundo interior**, para aportar su gran granito de arena a este mundo.



Walberto Tejeda Guardado

Nació en Honduras C.A; realizó sus estudios de Filosofía y Teología en Panamá, Nicaragua y El Salvador; actualmente vive en El Salvador, donde trabaja con el Centro Bartolomé de Las Casas, llevando entre otras cosas, la conducción de la Escuela Metodológica en Masculinidades EQUINOCIO y la Plataforma GenerAcción: Masculinidades en Centroamérica. Desde 2010 Walberto ha sido parte del equipo facilitador, que junto con InteRed Galicia, ha acompañado los procesos en género y masculinidades en el contexto gallego.

La idea es, que a lo largo de este cuaderno... **TÚ** vayas recorriendo diferentes etapas del laberinto de TU vida...

¿¿Te animas??



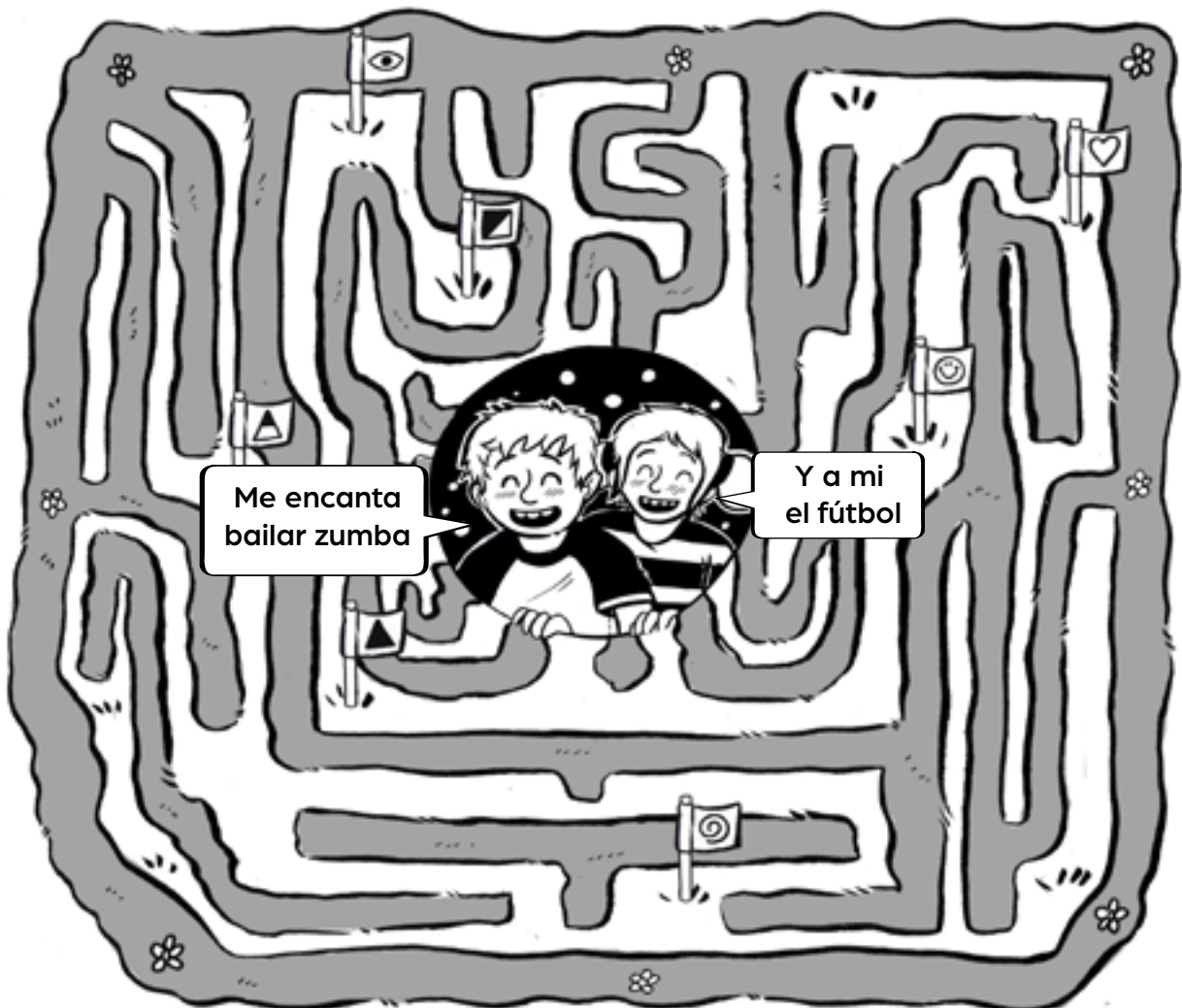
Recorre tu laberinto



Estas son las etapas y en todas, hay que recordar que tanto las niñas como los niños, tenéis los mismos derechos!!.

Etapas

- 👁 Autoimagen
- 😊 Autoconcepto
- ▣ Autoaceptación
- 🌀 Autoidentidad de género
- ♡ Autoestima
- ▲ Autocuidado
- ▲ Ciudadanía





Para poder hacerlo, tenemos que acordar como lo vamos a realizar.
¿Se te ocurre alguno más?

ACUERDOS

- Hay que seguir el camino en orden y sin saltarse ninguna etapa...Y sin adelantarse
- En clase, puedo hablar sobre mi...pero NO hacer comentarios sobre lo que digan las demás personas
- Lo que se diga en clase... en clase se queda
- Sólo tú decides que partes del cuaderno- laberinto quieres compartir





1ª ETAPA: AUTOIMAGEN

Objetivo	Materiales
Conocer la imagen que cada persona tiene de si misma... "TU imagen".	-Papeles de colores, tamaño medio folio (para la página 7) -Rotuladores o pinturas -Pegamento -Algo para decorar: telas, papeles, botones...
Tarea Previa	
Investiga con tu familia, acerca de TU nombre (Contestar en página 6)	



Allá vamos..., cierra los ojos, escucha la música y piensa en... TU NOMBRE...

¿Cuál es tu nombre?

¿Sabes qué significa?

¿Quién te lo puso y por qué?

¿Te gusta?

¿De qué otras maneras te llaman?

¿Cómo te gusta a ti que te llamen?

¿Es importante TU nombre? ¿Por qué?



Muy bien...ahora coge un papel de colores y decóralo, poniendo en él, el nombre por el que más te gusta que te llamen

Y después de compartirlo... acuérdate de pegarlo aquí

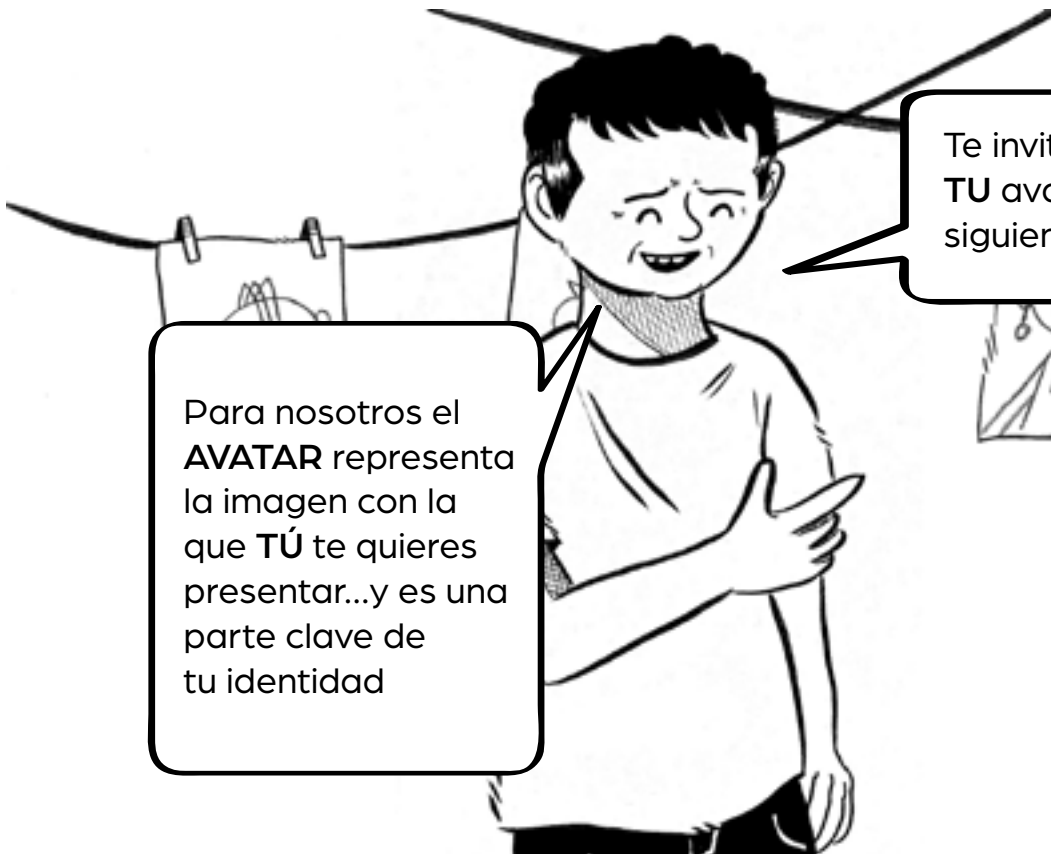




Seguro que viste
la película "Avatar"...
Pero....

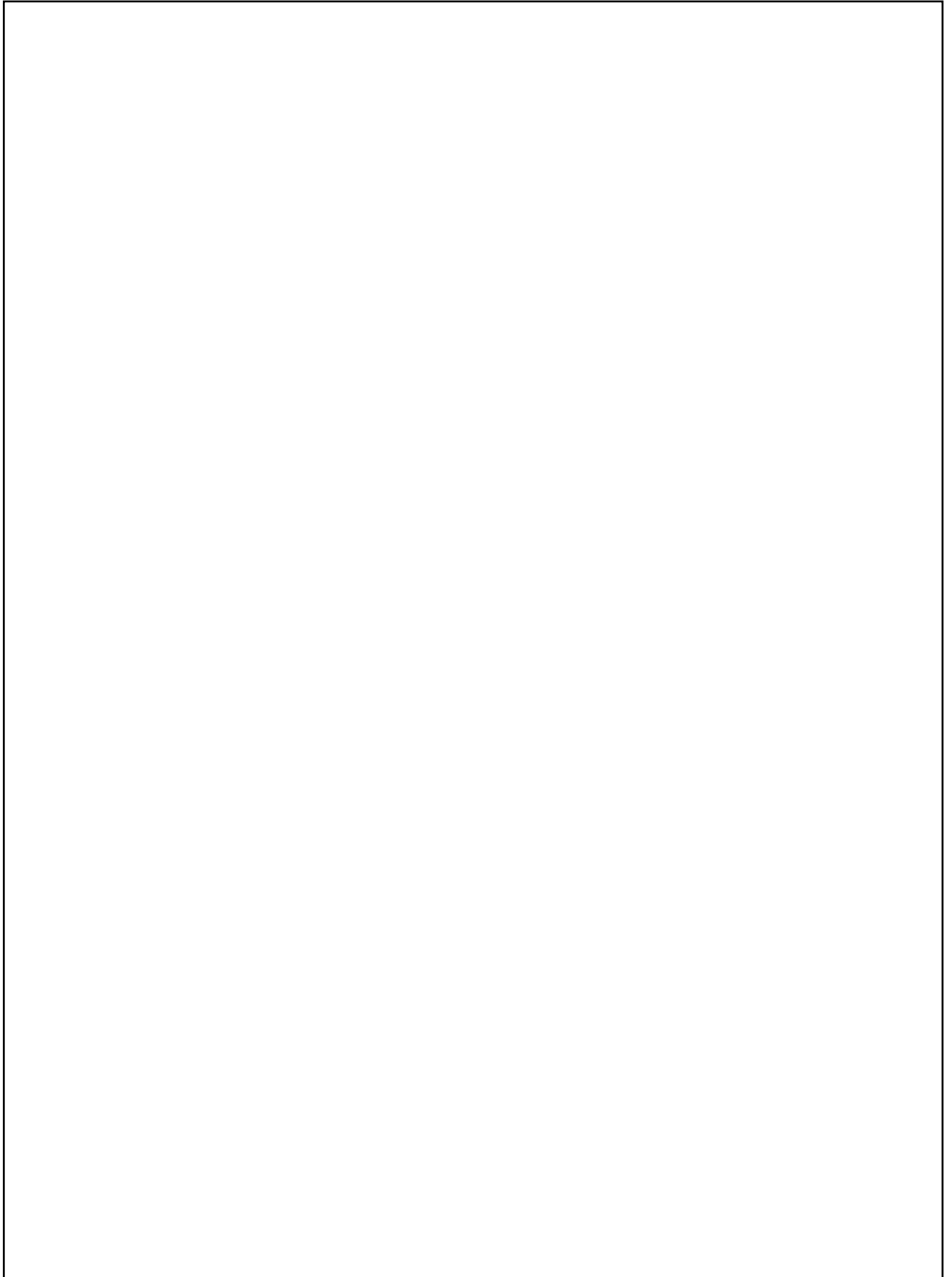
¿Qué es para ti un "avatar"?

¿Qué dice el diccionario de la
palabra "avatar"?



Te invitamos a dibujar
TU avatar en el
siguiente recuadro...

Para nosotros el
AVATAR representa
la imagen con la
que **TÚ** te quieres
presentar...y es una
parte clave de
tu identidad





Perfecto, este es el **AVATAR** con el que comienzas **TU** camino, volveremos a fijarnos en él varias veces.



¿Qué partes de tu cuerpo destacaste más o menos? ¿Por qué?

¿Qué emociones expresas en el dibujo? ¿Por qué?

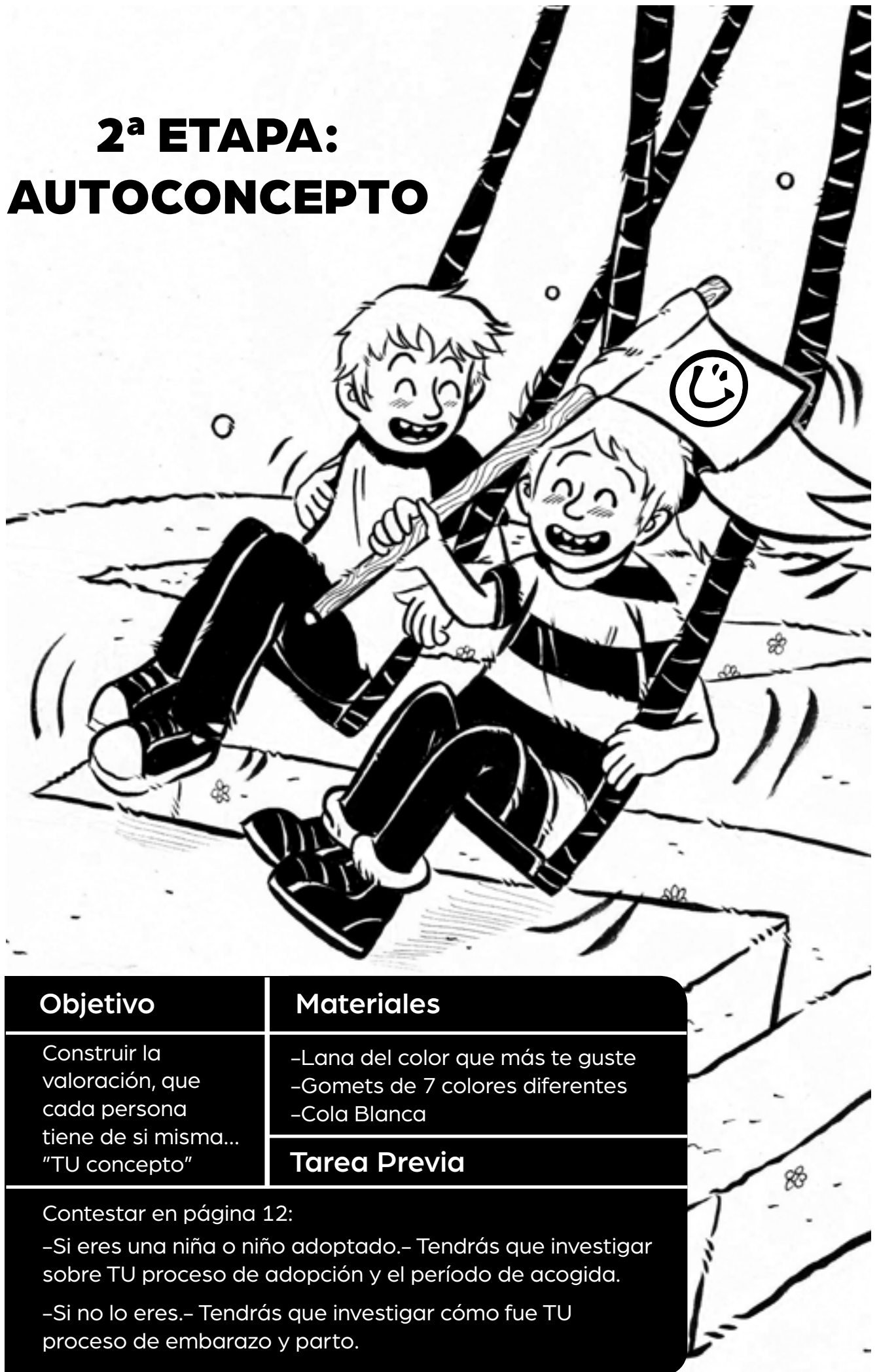
¿Qué ropas lleva puestas TU avatar? ¿Por qué?

¿Qué está haciendo TU avatar en el dibujo? ¿Por qué?

¿Qué es lo que más te gusta de TU avatar?

¿Hay algo más que quieras decirnos de TU avatar?

2ª ETAPA: AUTOCONCEPTO



Objetivo

Construir la valoración, que cada persona tiene de si misma...
"TU concepto"

Materiales

- Lana del color que más te guste
- Gomets de 7 colores diferentes
- Cola Blanca

Tarea Previa

Contestar en página 12:

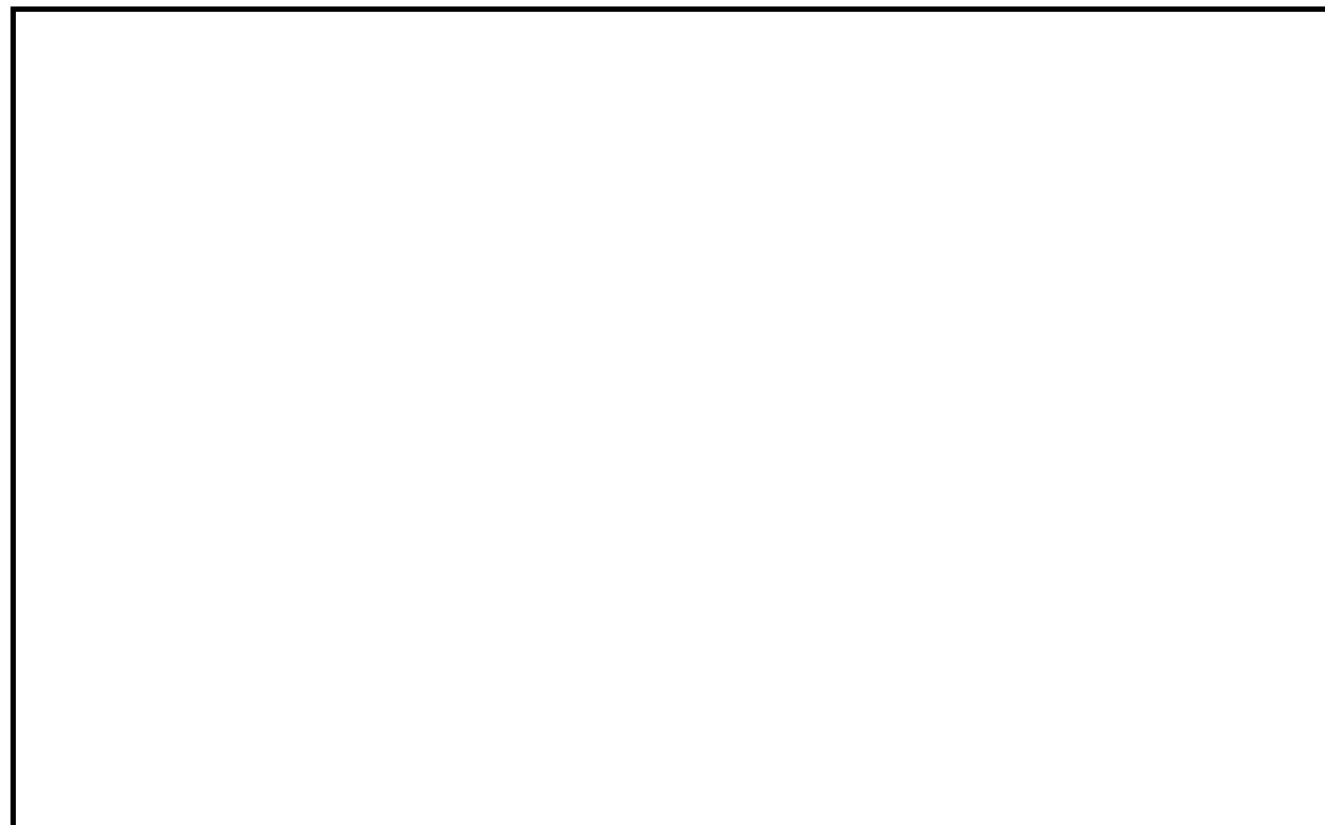
-Si eres una niña o niño adoptado.- Tendrás que investigar sobre TU proceso de adopción y el período de acogida.

-Si no lo eres.- Tendrás que investigar cómo fue TU proceso de embarazo y parto.



Las experiencias que has pasado a lo largo de **TU** vida, marcan el concepto que puedes tener de ti, por eso, en esta etapa vamos a ir repasándolas.

Cuéntanos lo que has investigado



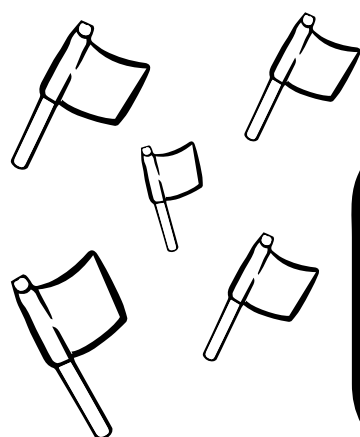
Pega aquí la foto de cuando tenías menos años

Recorre tu laberinto



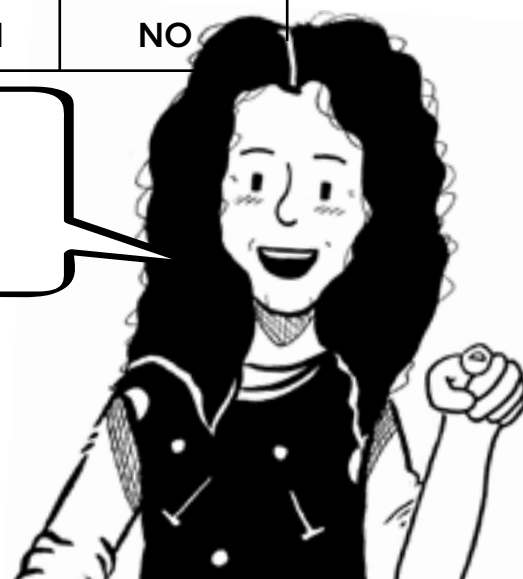
A continuación...redondea la respuesta correcta

¿Eres una niña?	SI	NO
¿Tienes 10 u 11 años?	SI	NO
¿Naciste en España?	SI	NO
¿Eres de piel blanca?	SI	NO
¿Tienes problemas de salud?	SI	NO
¿Tienes algún tipo de discapacidad?	SI	NO
¿Aún están vivos tus 2 progenitores (mamá/s, papá/s)?	SI	NO
¿Viven juntos tus 2 progenitores?	SI	NO
¿Vives con tus 2 progenitores?	SI	NO
¿Tienes hermanas o hermanos?	SI	NO
¿Eres hija o hijo adoptado?	SI	NO
¿Eres el/la mayor, mediano, pequeño?		
¿Hablas bien más lenguas, a parte, del gallego y el castellano?	SI	NO
¿Eres artista?	SI	NO
¿Eres deportista?	SI	NO
¿Tocas algún instrumento?	SI	NO
¿Eres una persona religiosa?	SI	NO



Estas respuestas muestran **TUS CONDICIONES** de vida y son parte de **TI**

De ellas, depende que **TU** entrada al laberinto, sea más o menos corta, fácil o difícil...





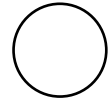
Con alegría...

¿Qué pasó?:

¿Cómo reaccionaste?:

Edad: _____

Gomet naranja



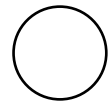
Con miedo...

¿Qué pasó?:

¿Cómo reaccionaste?:

Edad: _____

Gomet marrón



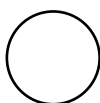
Con ira o rabia...

¿Qué pasó?:

¿Cómo reaccionaste?:

Edad: _____

Gomet amarillo



¿Sabías que hay 6 emociones básicas?

Y que es importante vivirlas todas...



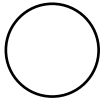
Con tristeza...

¿Qué pasó?:

¿Cómo reaccionaste?:

Edad: _____

Gomet azul



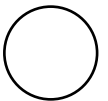
Con vergüenza...

¿Qué pasó?:

¿Cómo reaccionaste?:

Edad: _____

Gomet gris



Con rechazo...



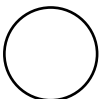
¿Qué pasó?:

¿Cómo reaccionaste?:

Por eso ahora te invitamos a que cierres los ojos y recuerdes como reaccionaste **TÚ**...

Edad: _____

Gomet rosa





Este **AUTOCONCEPTO** en general está marcado por las **CONDICIONES DE VIDA** de cada persona, es decir por las condiciones de tu vida como mujer u hombre, del lugar en que vives, de tus necesidades, de las personas con las que vives... porque estas son diferentes para cada persona y van dejando huella.

Pero además está todo el mundo de la **CONCIENCIA EMOCIONAL** que es la **"Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar un clima emocional en un contexto determinado"**, que tiene que empezar por poder reconocer y gestionar tus emociones...y no pienses que por tener algún tipo de reacción exagerada por algo... siempre va a ser así.

Un truquito, es saber que junto con las emociones, suelen ocurrir cosas como: sudar, respirar con dificultad, falta de concentración...por eso es tan importante **"tomar conciencia de TU propio cuerpo"**.

Por ejemplo: Escribe aquí, en qué parte de TU cuerpo sientes

El miedo:

La ira:

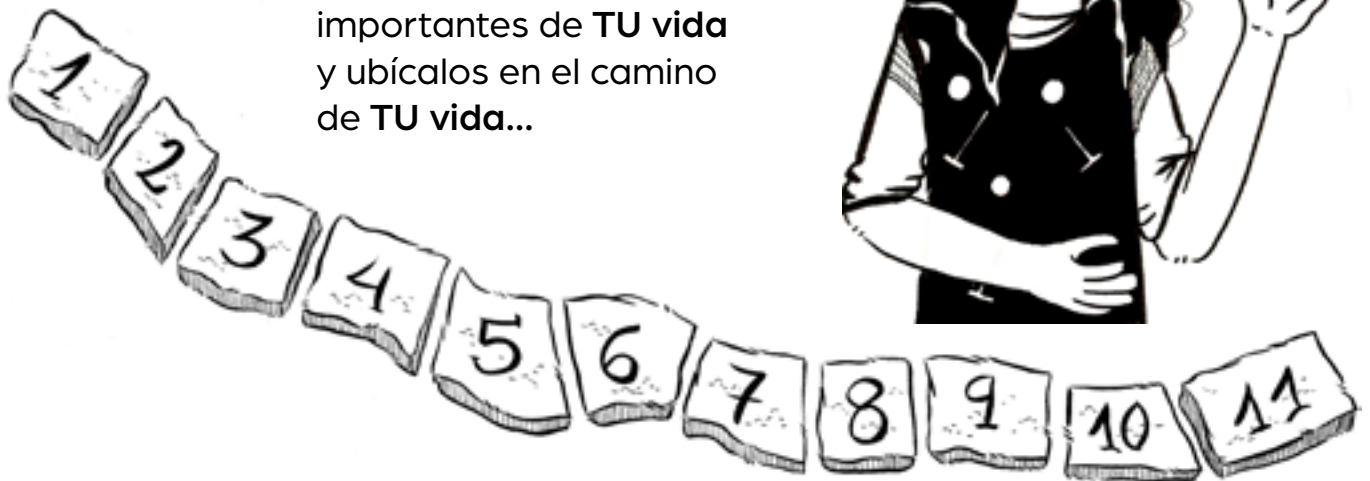
La vergüenza:

La alegría:



Y también son claves las **EXPERIENCIAS** que has tenido a lo largo de tu vida

Piensa en **3** momentos importantes de **TU vida** y ubícalos en el camino de **TU vida**...



Momento 1	Edad: _____
Momento 2	Edad: _____
Momento 3	Edad: _____



Y ahora, ¡¡ a hacer tu propio laberinto!!

Instrucciones

- 1) Coloca los gomets de tus emociones y experiencias, teniendo en cuenta la edad y la mayor o menor dificultad para vivirlo.
- 2) Únelos con lana del color que más te guste



	1 año	2 años	3 años	4 años	5 años
+ fácil					
+ difícil					



6 años	7 años	8 años	9 años	10/11 años	
					+ fácil
					+ difícil

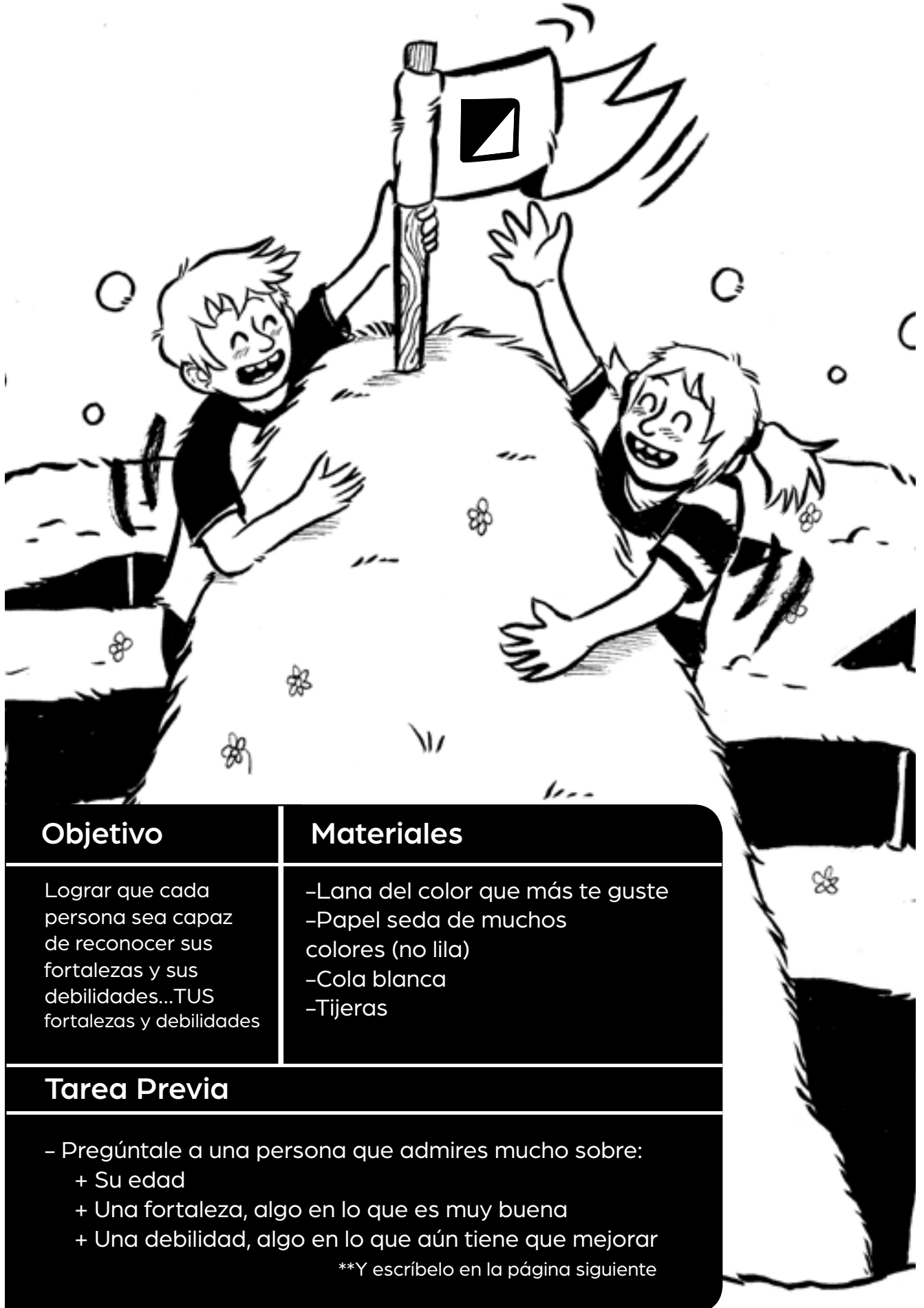


¿Qué aprendiste sobre TI a lo largo de esta etapa?



¡Muy bien! Pues para no olvidarlo, pega un poco de lana con ese mensaje, en el avatar del primer día. Puedes rodearlo, ponerle un cinturón, un collar...

3ª ETAPA: AUTOACEPTACIÓN



Objetivo

Lograr que cada persona sea capaz de reconocer sus fortalezas y sus debilidades...TUS fortalezas y debilidades

Materiales

- Lana del color que más te guste
- Papel seda de muchos colores (no lila)
- Cola blanca
- Tijeras

Tarea Previa

- Pregúntale a una persona que admires mucho sobre:
 - + Su edad
 - + Una fortaleza, algo en lo que es muy buena
 - + Una debilidad, algo en lo que aún tiene que mejorar

**Y escríbelo en la página siguiente



¿A quién entrevistaste?

¿Qué edad tiene?

Pegar
foto aquí

FORTALEZA

DEBILIDAD

¿Te das cuenta, que tengas la edad que tengas...siempre tendrás que estar aceptando tus fortalezas y debilidades?

Esto es la **AUTOACEPTACIÓN**, el "**ACEPTARTE**", el reconocer **TUS** fortalezas y debilidades, **TUS** éxitos y fracasos, sin que ello te provoque sentimientos de culpa o ira, sino sintiéndote una persona viva, consciente y responsable.

¿Qué tal esa tarea?



Sí, y es importante, porque **ACEPTAR** es el primer paso para **CAMBIAR**



Para empezar, dinos 3 de **TUS FORTALEZAS**,
3 de las cualidades que te han permitido
avanzar por tu laberinto.

☐	
	1-
☐	2-
	3-
☐	



Ahora, te toca pegarte una hoja blanca
en la espalda y empezar a dar y
recibir fortalezas...Al finalizar
podrás decirnos...

	¿Qué fortalezas ven las demás personas en ti?	¿Qué fortalezas viste tú en las demás personas?
☐		
	1-	1-
☐	2-	2-
	3-	3-
☐		



Vamos a pensar
un poco sobre
todo esto...

¿Coinciden las fortalezas que tu
dijiste con las que te dijeron?
¿Cuáles son nuevas?

¿Qué te parecen las fortalezas que vieron en ti? ¿En qué estás de
acuerdo y en qué en desacuerdo?

¿Cómo te sientes cuando te dicen cosas buenas?

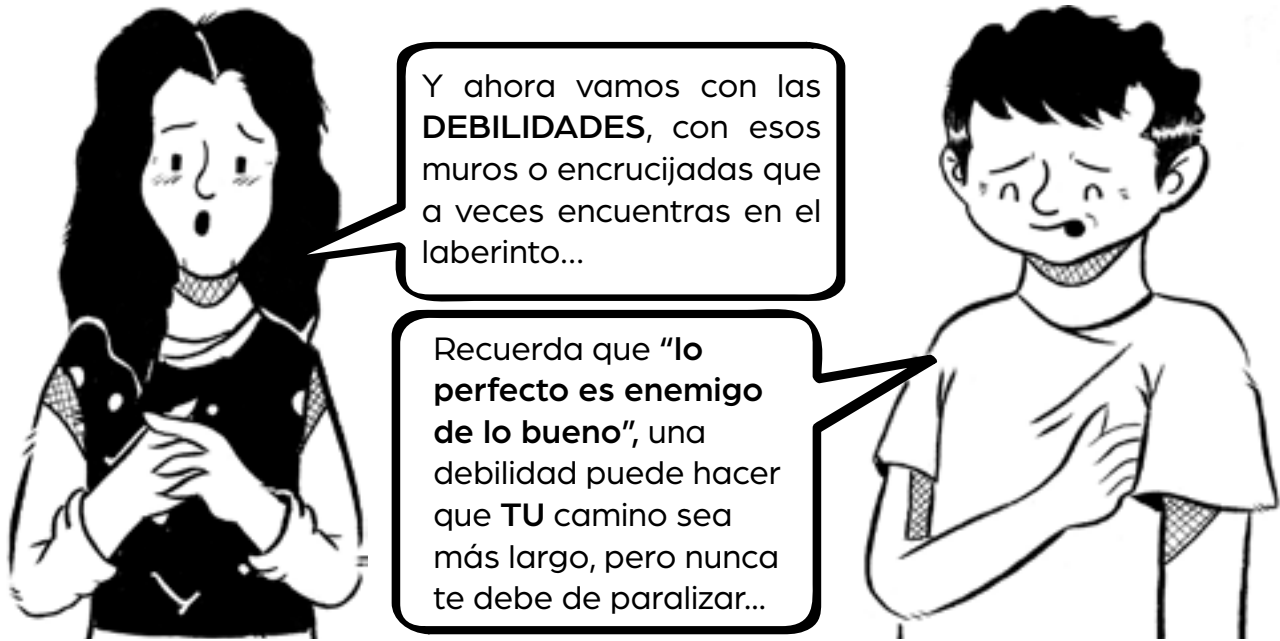
¿Sabías que las fortalezas que ves en las otras personas, también
son parte de ti? ¿Cuáles te llaman la atención de las que has escrito?

Ahora haz un listado de todas tus fortalezas, ordenándolas de más a menos

+	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____ -



Cortar y pegar
aquí la hoja que
te escribieron
tus compañeros
y compañeras



No existe nadie perfecto, todas las personas tenemos alguna debilidad, **TÚ** también y aunque es difícil, es importante que **TE** pares a pensarlo, porque el aceptarlas es el primer paso para intentar cambiarlas. No puedes cambiar o mejorar algo en lo que no aceptas que estás mal.

Debes hacerlo con orgullo, porque al nombrar **TUS** debilidades estás mostrando que eres una persona con capacidad de autocrítica y que quiere superarse. Si lo haces desde la rabia o desde la culpa, es como si dieras vueltas en círculo, en el mismo lugar, sin conseguir avanzar...(¡aunque un ratito sí se vale!)

Para hacerlo, debes centrarte en **TU** persona... no cargarle la responsabilidad a otras...y tampoco estamos hablando ahora de cosas materiales ("no tengo dinero", "no tengo ordenador"...). Estamos hablando de cosas profundas que están dentro de ti, características de **TU** persona.

Recuerda tu laberinto y escribe

	Debilidades
☐	1-
☐	2-
☐	3-
☐	
☐	



Y qué debilidades tienes en los siguientes espacios

En casa	En el cole	Con los amigos y las amigas
Quiero...	Quiero...	Quiero...
Pero...	Pero...	Pero...



Estos son los pasos que hay que dar para transformarTE

Atrévete con 1 o 2 de tus debilidades



Querer

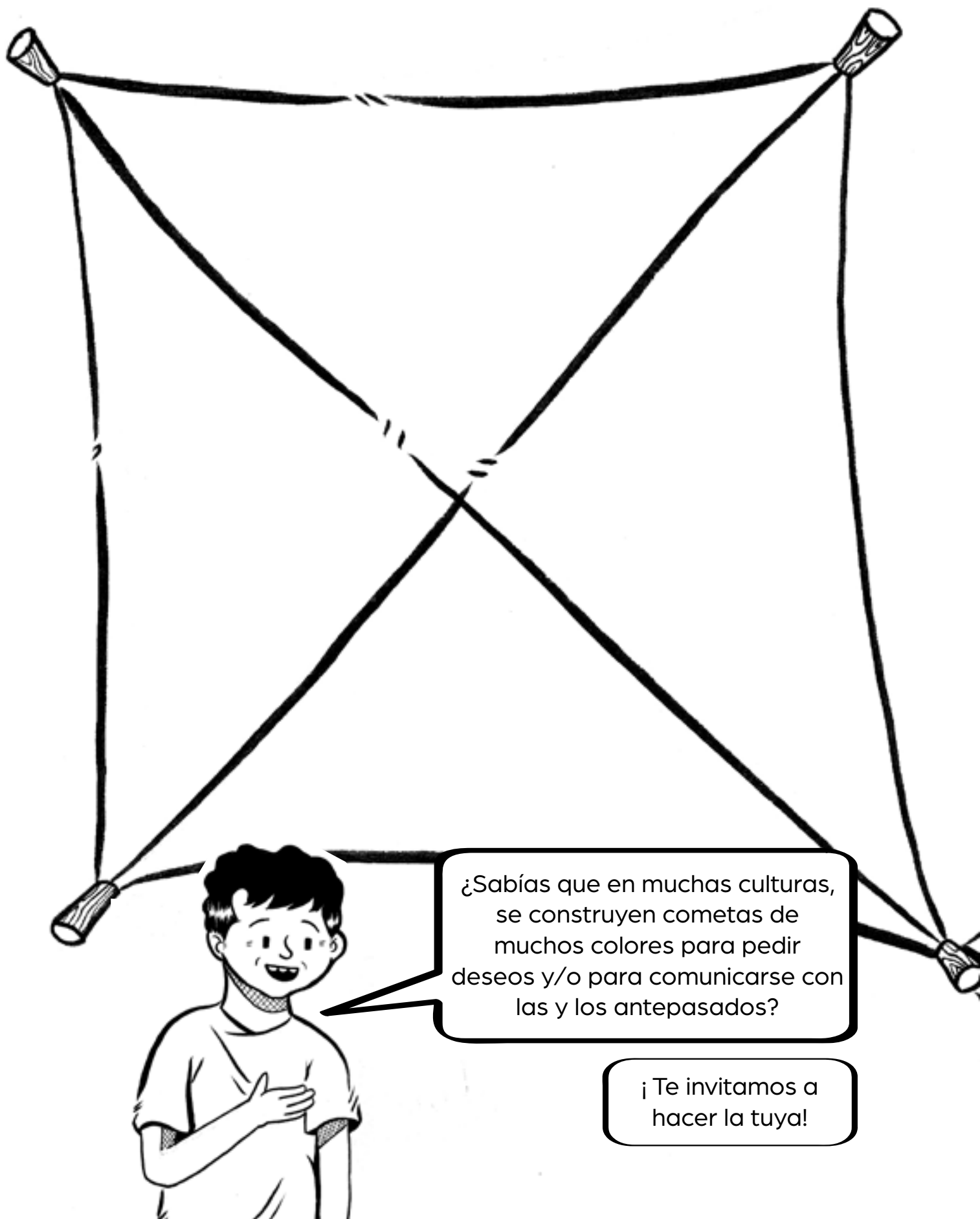


Poder



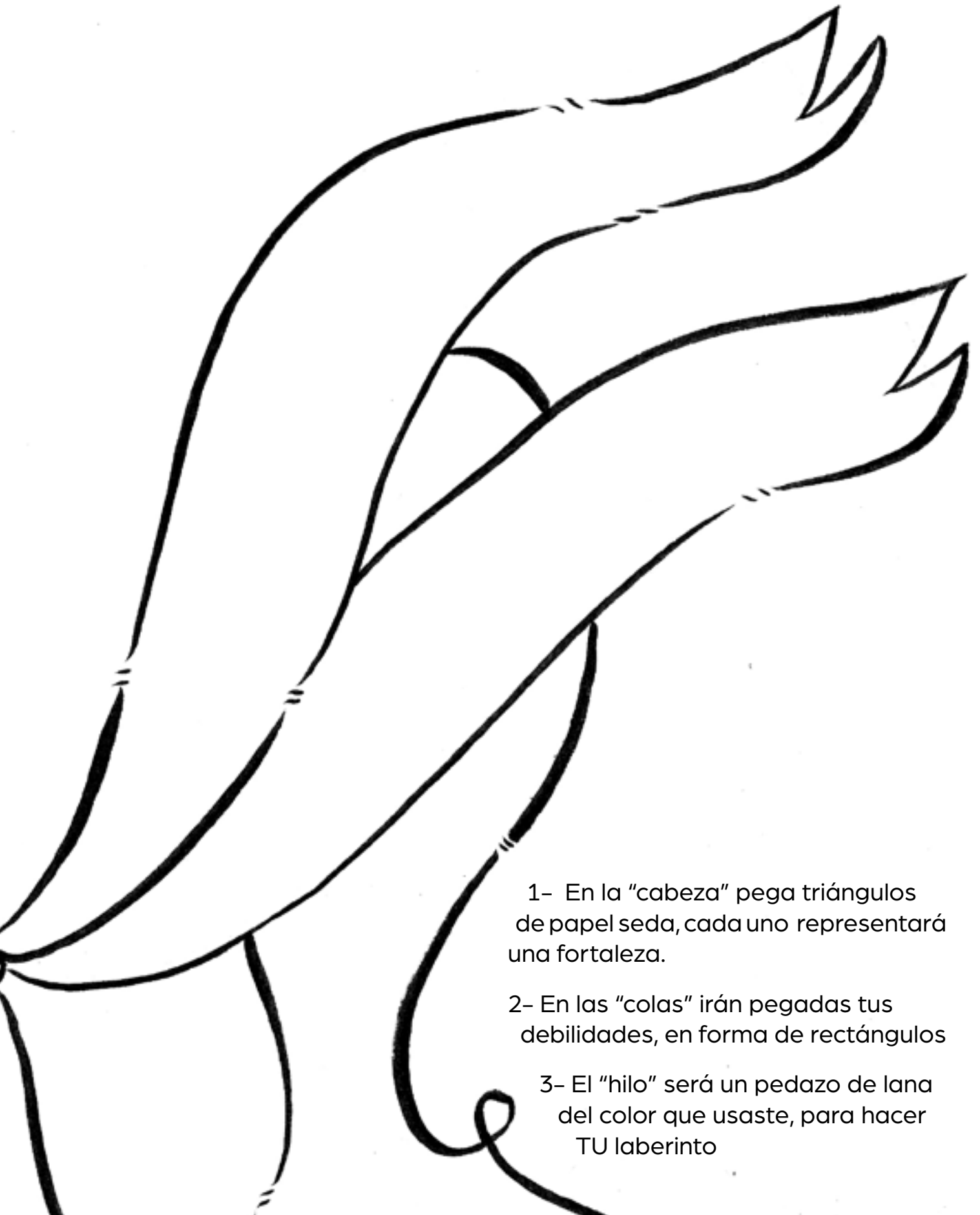
Hacer

¿Qué QUIERES cambiar?	¿Qué PUEDES hacer para cambiarlo?	¿Cuándo lo vas a HACER ?



¿Sabías que en muchas culturas, se construyen cometas de muchos colores para pedir deseos y/o para comunicarse con las y los antepasados?

¡ Te invitamos a hacer la tuya!



1- En la "cabeza" pega triángulos de papel seda, cada uno representará una fortaleza.

2- En las "colas" irán pegadas tus debilidades, en forma de rectángulos

3- El "hilo" será un pedazo de lana del color que usaste, para hacer TU laberinto



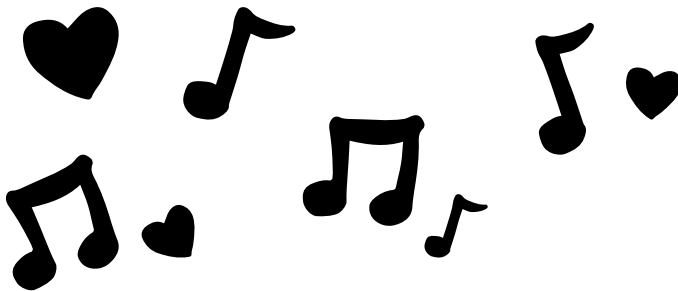
¡Seguro que te quedó genial!...pero...¿Cuál es su significado?

¿Por qué las fortalezas van en la cabeza y las debilidades en la cola?

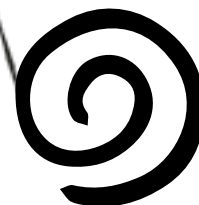
¿Por qué el hilo, será del mismo color que el de TU laberinto?

¿Qué significa esta cometa para ti?

¡Muy bien! Pues para recordarlo, pega pedacitos de papel seda con **TUS** fortalezas y **TUS** debilidades alrededor del avatar del primer día...



4ª ETAPA: AUTOIDENTIDAD DE GÉNERO



Objetivo

Reflexionar sobre como el sistema heteropatriarcal influye en nuestras vidas...en TU vida.

Materiales

- Gomets lilas
- Papel seda lila
- Lazos lilas
- Pegamento

Tarea Previa

-Pregúntale a tu mamá, tía, abuela...todo lo que hace desde que se levanta hasta que se acuesta, un día de semana y si puedes trae una foto de ella.

-Pregúntale a tu papá, tío, abuelo...todo lo que hace desde que se levanta hasta que se acuesta, un día de semana y si puedes trae una foto de él

** Escribe las respuestas en el reloj de las 24h de la página siguiente



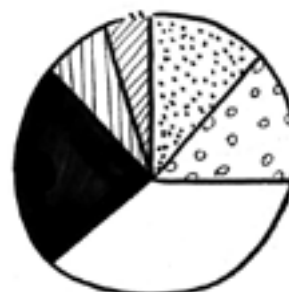
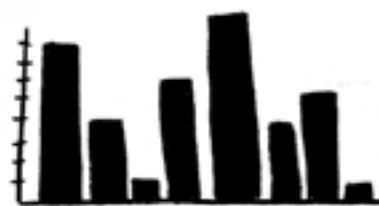
Recorre tu laberinto

Foto de ella	Foto de él
1:00	1:00
2:00	2:00
3:00	3:00
4:00	4:00
5:00	5:00
6:00	6:00
7:00	7:00
8:00	8:00
9:00	9:00
10:00	10:00
11:00	11:00
12:00	12:00
13:00	13:00
14:00	14:00
15:00	15:00
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00
19:00	19:00
20:00	20:00
21:00	21:00
22:00	22:00
23:00	23:00
24:00	24:00

Recuerda que es la 1:00 de la noche



Ahora, párate un momento y analiza los resultados de lo que escribiste



¿Hay diferencias entre lo que ha dicho la mujer y el hombre? ¿Cuáles?

¿Quién dedica más horas al trabajo de cuidar a la familia (cocinar, limpiar, ayudar en las tareas...)?, ¿Por qué?, ¿Recibe un sueldo por eso?

¿Tienen los dos un trabajo bien pagado? ¿Cuáles?

¿Alguno colabora con alguna organización?

¿Quién trabaja más horas al día?

¿Quién descansa más?

¿A qué se deben esas diferencias?



Estamos hablando de la
**DIVISIÓN GENÉRICA
DEL TRABAJO**

		Se ve o no se ve	Se paga o no se paga	Lugar donde se realiza
Trabajo de cuidados	Mujeres más que hombres			
Trabajo productivo	Hombres más que mujeres			
Trabajo comunitario	Hombres más que mujeres			

En nuestra sociedad existe una **DIVISIÓN GENÉRICA DEL TRABAJO**, según la cual se diferencian 3 tipos de trabajos:

El trabajo de cuidados o reproductivo, son todas las tareas que se realizan para mantener ordenada y limpia la casa y para el cuidado de toda la familia. Es un trabajo muy importante porque sin él no podríamos vivir. Muchas personas (sobre todo mujeres) trabajan mucho, pero pareciera que es un trabajo invisible, no se ve, no se valora, no se agradece y no se paga por él. Y además, de alguna manera, te encierra en el mundo de las relaciones cercanas a la casa.

¿Quienes hacen este trabajo en tu casa? ¿Tú participas?



.....

El trabajo productivo, es el que se hace dentro o fuera de la casa para conseguir dinero, con el que luego se atiende a las necesidades de la persona que lo gana y de su familia (comida, ropa, medicinas...).

Era un trabajo tradicionalmente asignado a los hombres, pero en el que siempre ha habido mujeres y cada vez hay más. Es un trabajo visible, reconocido por las demás personas, que se paga y que en general, te abre a un nuevo mundo de relaciones con otras personas. Pero además, la persona que lo gana tiene el poder de decidir qué hacer con él (qué parte se queda, qué parte comparte...)

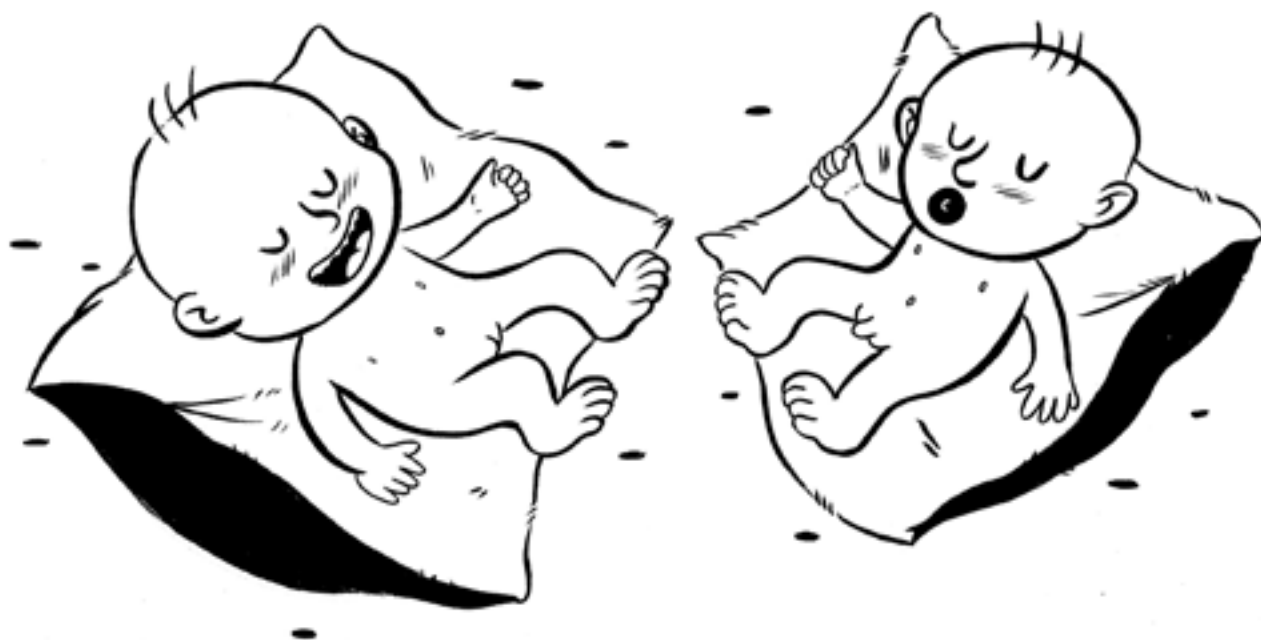
¿Quién hace este trabajo en tu casa? ¿Tú participas?

El trabajo comunitario, es todo el que se hace para mejorar el desarrollo de nuestro barrio o de nuestra comunidad: participar en la asociación de madres y padres de familia, en la asamblea del barrio, en la junta de bosques... Normalmente no se recibe dinero por hacer este trabajo, pero sí es visible, sí da reconocimiento y prestigio a las personas que ocupan los puestos importantes; y sí abre puertas para relacionarse con otras personas.

¿Alguna persona de tu casa hace este tipo de trabajo? ¿Tú participas?

Hoy en día, es curioso ver que cada vez hay más mujeres realizando trabajos productivos y comunales, además del reproductivo, es lo que se llama la **triple jornada de trabajo o jornada continua de trabajo de las mujeres**, lo cual es muy desgastante para ellas.

Mientras, los hombres se han quedado en los trabajos que tenían asignados tradicionalmente (productivos y comunitarios) y aún son muy pocos los que empiezan a participar en el trabajo reproductivo. Por eso urge lograr la **corresponsabilidad** en el trabajo reproductivo, es decir la equidad en el reparto de las tareas de cuidado de la casa y la familia.



Para entender esto, tenemos que comprender qué son las **DIFERENCIAS SEXUALES**



¿Cuáles son las diferencias entre los cuerpos de las niñas y los niños?

LAS DIFERENCIAS SEXUALES, son las diferencias que existen entre los cuerpos de las mujeres y de los hombres.

Cuando nacemos, ya traemos estas diferencias y poco a poco se desarrollan. Es bueno que existan y es importante asumir que vivimos en un cuerpo de mujer o de hombre. Estas diferencias generalmente **NO** se pueden cambiar.



Y ahora, vamos con las
DIFERENCIAS DE GÉNERO

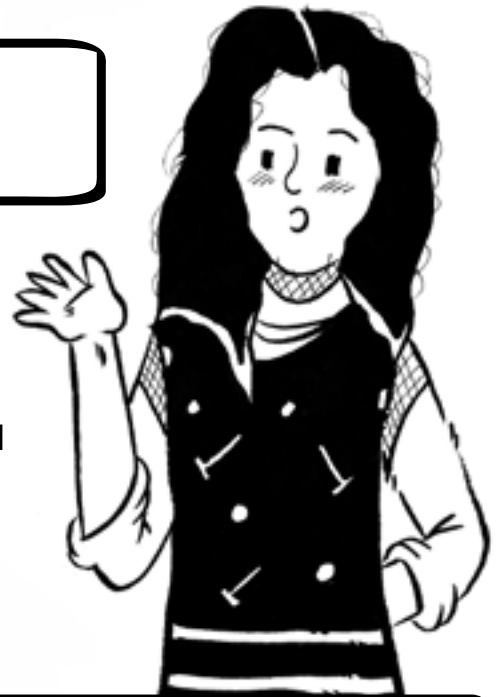
Coloca cada característica
donde corresponda,
tienes 1 minuto

Agresividad – Miedo – Falta de control

Ternura – Sumisión – Inteligente

Intuición – Racional – Valiente

Débil – Amor al riesgo – Egoísta

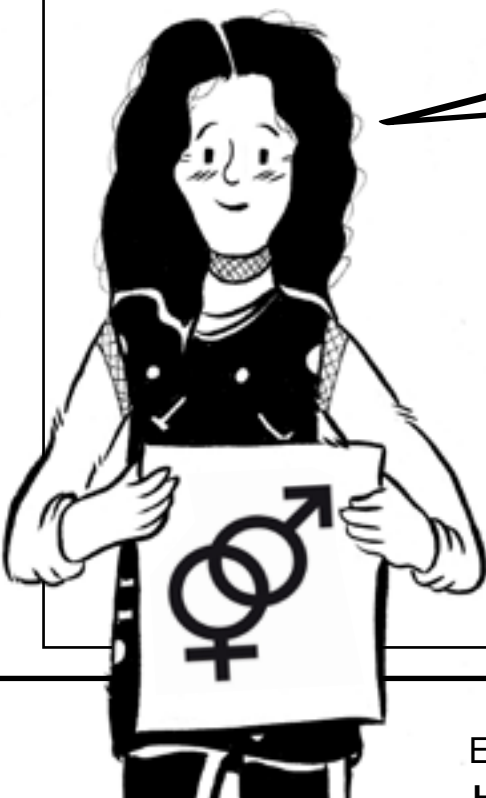


Características asignadas a las mujeres	Características asignadas a los hombres

Termina esta dinámica con ayuda de tu profesor o profesora

Las DIFERENCIAS DE GÉNERO son aquellas que tanto las mujeres como los hombres, aprendemos desde el momento en que nacemos, en la familia, en la escuela, en la publicidad... y que son construidas en base a nuestros cuerpos. Estas diferencias son malas, porque generan **DESIGUALDADES**, pero la ventaja es que **SÍ** se pueden cambiar.

Estas diferencias se mantienen por medio de los **ESTEREOTIPOS DE GÉNERO** que son ideas o creencias "falsas" que quedan impresas en la mente como que fueran "verdaderas". Por ejemplo...el pensar que sólo las mujeres tienen que hacer las tareas de la casa.



Las raíces de todo esto, están en el **SISTEMA HETERO- PATRIARCAL** que domina nuestras sociedades, esto quiere decir

SISTEMA.- Conjunto de ideas "verdaderas o falsas"

HETERO.- Sólo se admiten las parejas formadas por una mujer y un hombre

PATRIARCAL.- Organización social basada en la creencia de que los hombres son superiores

En base a eso, se construyen los **MODELOS HEGEMÓNICOS**, o "ideales absolutos" de ser mujer y de ser hombre, cargadísimos de estereotipos y que van dejando en cada persona "**marcas hegemónicas de género**".





La **IDENTIDAD AUTOASIGNADA O AUTOIDENTIDAD**, es la que **TÚ** te vas construyendo a lo largo de tu vida, haciendo ejercicios como los de autoconocimiento y autoaceptación. Incluye la construcción de tu feminidad o de tu masculinidad como algo natural.

La **IDENTIDAD ASIGNADA**, es la que el sistema heteropatriarcal quiere que tengas, "obligándote a algo" o "prohibiéndote algo" sólo por el hecho de ser una chica o un chico. Porque pareciera que todas las mujeres (o todos los hombres) tienen que tener las mismas características o "marcas hegemónicas".

Cuando estas 2 identidades entran en conflicto, surge la **IDENTIDAD OPTADA**, en la que **TÚ** y sólo **TÚ**, decides como "quieres ser" y piensas, a quién te quieres parecer o de quién quieres ser diferente, independientemente de si eres chica o chico.



¿Te animas a romper con el heteropatriarcado?

Tras revisar...señala con un rotulador **TUS** "marcas hegemónicas de género", escríbelas y decide cuáles te quieres quedar, o cuáles quieres cambiar



	Marcas hegemónicas de género	TÚ quieres ser
En tu avatar		
En tu laberinto		
En tu cometa		



Piensa en alguna vez en la que **NO** pudiste hacer algo que querías porque decían que "eso" era propio del otro sexo (juego, ropa, emoción...)

A qué edad:

Ahora pega un gomet lila aquí y en tu laberinto, para recordarlo

Piensa en una fortaleza que te gustaría tener, de las que se consideran propias del otro sexo.

NUEVA FORTALEZA

Con papel china lila, colócala en tu cometa, como fortaleza o como debilidad



Y para acordarte de todo esto, escribe un mensaje en tu lazo lila y pégalo aquí



¿Qué has aprendido en esta etapa?

¿Por qué piensas que es importante para tu vida?

****Ponle un lazo lila a tu avatar, para no olvidar esta parte.**



Objetivo	Materiales
Reflexionar sobre cómo está el estado de TU AUTOESTIMA y por qué eso es tan importante.	-Un sobre del color que más te guste -Folios -Cola blanca -Fiso -Gomets rojos y verdes
Tarea Previa	
Busca un artículo, un libro, una canción, una película...en la que aparezca una persona a la que te gustaría parecerte. ** Consigue una foto y escríbelo en la página siguiente	



Pega aquí, algo, sobre la persona a la que quieres parecerte. (Puede ser un personaje real o imaginario).

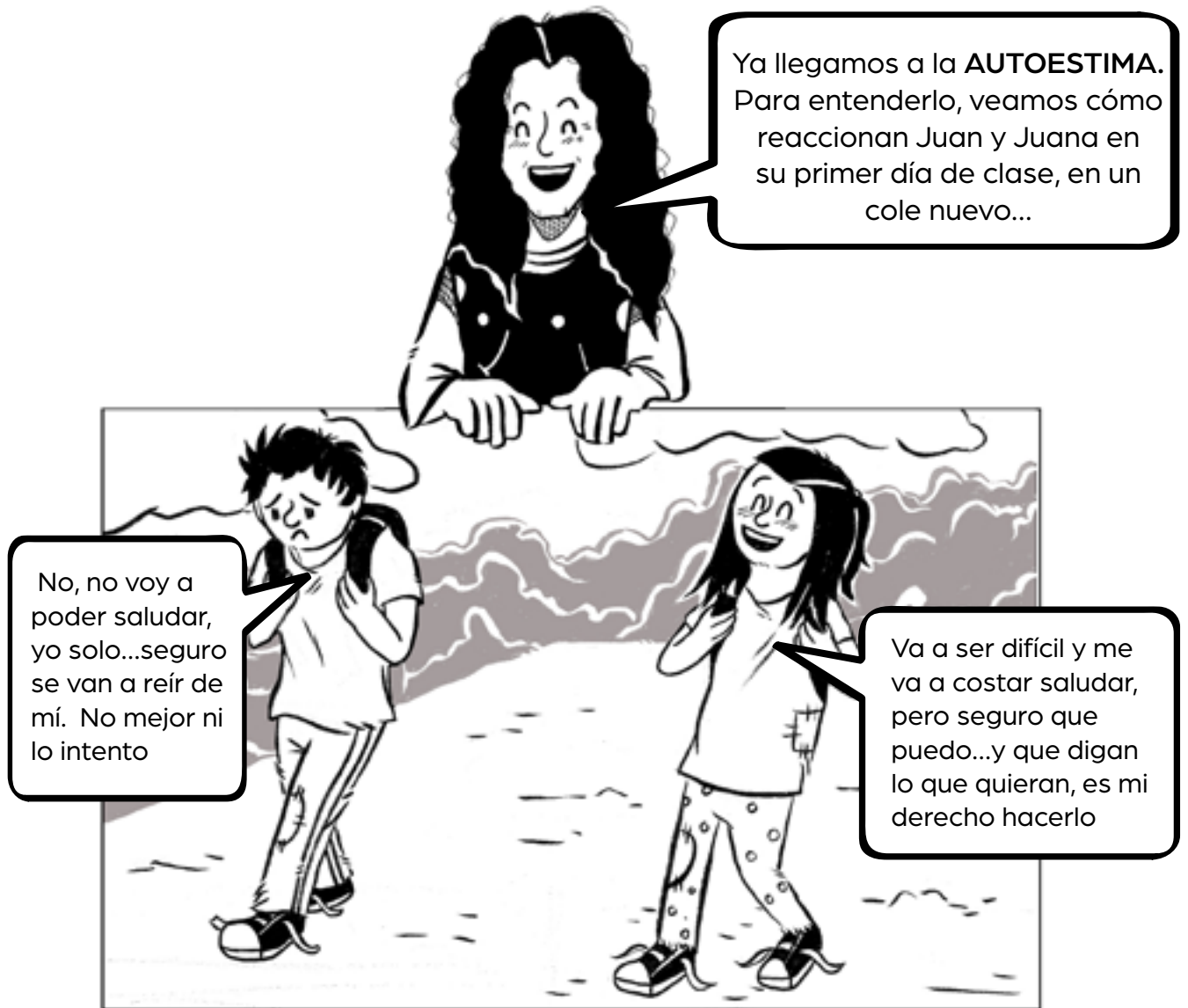
¿Cómo es su nombre?

¿Por qué te llama la atención?

¿En qué quieres parecerte a esa persona?

¿Será que esa persona, siempre tuvo un camino fácil en su vida? ¿Por qué?

Pensar en las personas que tenemos como **REFERENTES**, es muy importante, porque construimos nuestra identidad, en base a "ser semejantes a alguien" (dándole nuestro reconocimiento), o lo contrario en "ser diferentes a alguien" (dándole nuestra desaprobación). Que es muy diferente... a compararnos con todo el mundo...



Escribe las diferencias que ves entre Juan y Juana

Juan	Juana



Sí, esa es la diferencia entre tener una baja o una alta **AUTOESTIMA**

Porque la **AUTOESTIMA**, es el quererte, el valorarte a ti misma, a ti mismo y respetarte tal y como eres, aceptando tus fortalezas y tus debilidades.

Como vamos a ver en los dibujos, este sentimiento que tienes de **TI**, no nace de repente; sino que desde bebé, lo empiezas a aprender y a desarrollar, sin que te des cuenta, con los primeros pasos, con la familia, en la escuela...lo vas construyendo al andar por tu laberinto.



Cada vez que hiciste algo bien, te diste cuenta y probablemente también otras personas que te lo dijeron; eso poco a poco va a ir haciendo crecer tu autoestima.



Y al contrario, cuando hiciste algo mal, o cuando alguna persona de tu cercanía te dice cada poco "lo malo" que eres (aunque no sea verdad), eso hace que tu autoestima baje.

Recorre tu laberinto



Recuerda a una persona que
ayudó a subir tu autoestima

¿Cómo pasó?

A qué edad:

**Pega un gomet verde aquí y
en tu laberinto

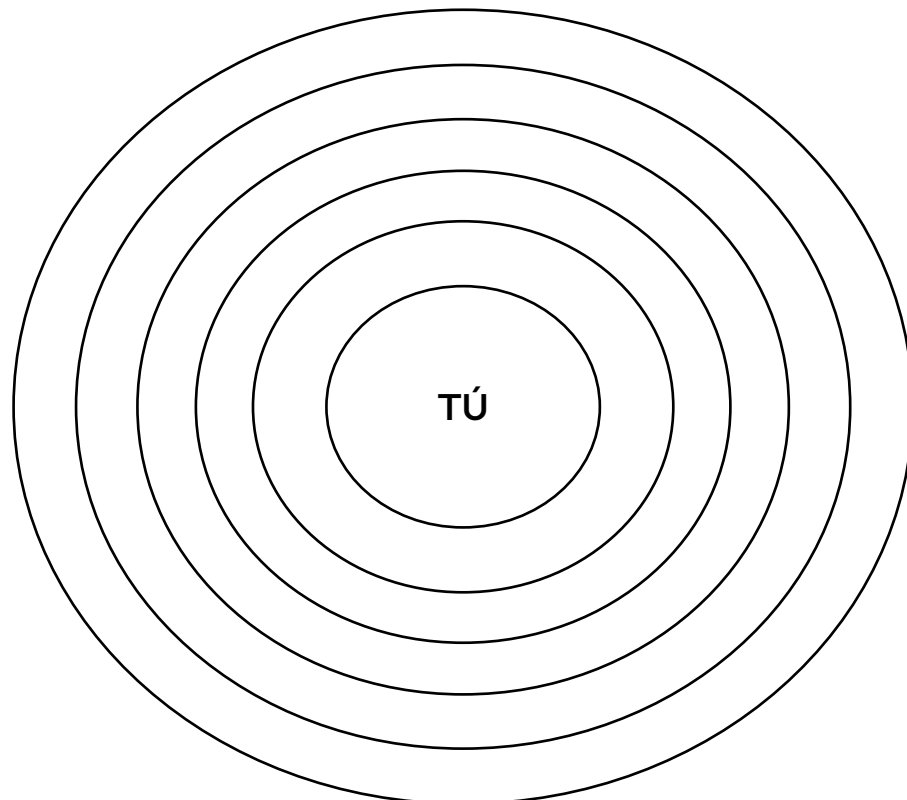
Recuerda a una persona que
bajó tu autoestima

¿Cómo pasó?

A qué edad:

**Pega un gomet rojo aquí y
en tu laberinto

Ahora mira el siguiente dibujo, en el círculo del centro estás **TÚ**. Escribe cerca de ti las cosas, animales, lugares o personas que ayudan a que tu autoestima crezca y aleja las que hacen que tu autoestima baje.



Aunque es difícil, es importante diferenciar que personas o cosas, te ayudan a mejorar y cuáles no. ¡No te preocupes!. Todas las personas hemos tenido momentos difíciles en nuestras vidas, en nuestros laberintos, pero "lo pasado, pasado está", lo importante es reconocerlo, aprender de ello y en base a eso, empezar a pensar en el presente y en el mañana.



¿Sabías que hay muchas
AUTOESTIMAS diferentes?
¿Y que la suma da como
resultado la autoestima global?

De 10 a 12 años

Autoestima de las relaciones familiares
Autoestima de las relaciones con amigas y amigos
Autoestima de las destrezas físicas
+ Autoestima de los resultados académicos

AUTOESTIMA GLOBAL

Sí, la autoestima es multidimensional, según la edad van cambiando las dimensiones a las que les damos importancia.

De 10 a 12 años, son las que aparecen en la pizarra, pero luego surgen otras como el ser una persona atractiva, la sexualidad, el trabajo...

El valor de la autoestima global, dependerá de la importancia relativa que cada persona le dé a cada dimensión, y aquí nuevamente vuelven a aparecer las influencias del sistema heteropatriarcal... por ejemplo: "seas chica o chico, si no tienes un cuerpo impresionante parece que no vales nada" y eso es FALSO!!!.



Vale, pues es el momento de que midas cómo está **TU** autoestima

Contesta a las siguientes preguntas, dando un valor a tu respuesta entre el 1 (poco) y el 5 (mucho).

¿Te preocupas de tu higiene y cuidado personal?	1	2	3	4	5
¿Te gusta tu cuerpo?	1	2	3	4	5
¿Intentas no compararte con las otras personas?	1	2	3	4	5
¿Piensas que todo va a salir bien?	1	2	3	4	5
¿Reconoces tus errores e intentas afrontarlos?	1	2	3	4	5
¿Pides ayuda cuando la necesitas o te cuesta?	1	2	3	4	5
¿Das poca importancia a lo que digan las otras personas sobre ti?	1	2	3	4	5
¿Qué tal llevas lo de hablar en público?	1	2	3	4	5
¿Te sientes igual a las otras personas?	1	2	3	4	5
¿Te defiendes si alguien te hace algo injusto?	1	2	3	4	5
¿Eres capaz de decir NO a una amiga o amigo cuando te invita a hacer algo que no quieres hacer?	1	2	3	4	5
¿Defiendes a otras personas cuando alguien les hace algo injusto?	1	2	3	4	5
¿Cuidas a las personas que te rodean?	1	2	3	4	5
¿Cuidas el medio ambiente?	1	2	3	4	5



Y ya para terminar,
te invitamos a soñar

Después de pensar en todo lo que viste
en esta etapa, escríbele una carta a tu
YO de fin de curso.

Escríbele lo que quieras: tus secretos, tus
sueños, tus esperanzas, tus compromisos
de cambio...dóblala bien, métela en un sobre,
y pégalo en este espacio... acuérdate de poner
abajo, la fecha en la que la vas a abrir.



fiso

Fecha de apertura: _____

Y recuerda, dibujar o pegar una carta en la mano de
tu avatar, para recordar lo que vimos en esta etapa

6ª ETAPA: AUTOCUIDADO



Objetivo

Dar algunas claves para promover el AUTOCUIDADO personal...TU AUTOCUIDADO.

Materiales

-Cola Blanca
-Pinturas

Tarea Previa

Consigue una foto o haz un dibujo y describe en la siguiente página "TU rincón favorito"

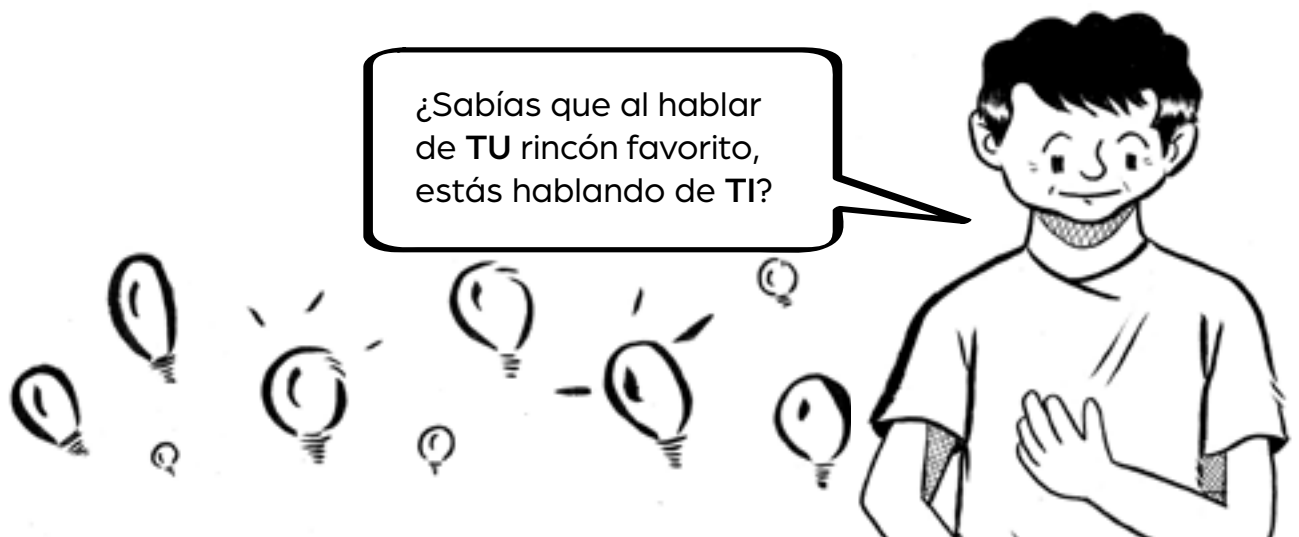


Pega o dibuja tu rincón favorito

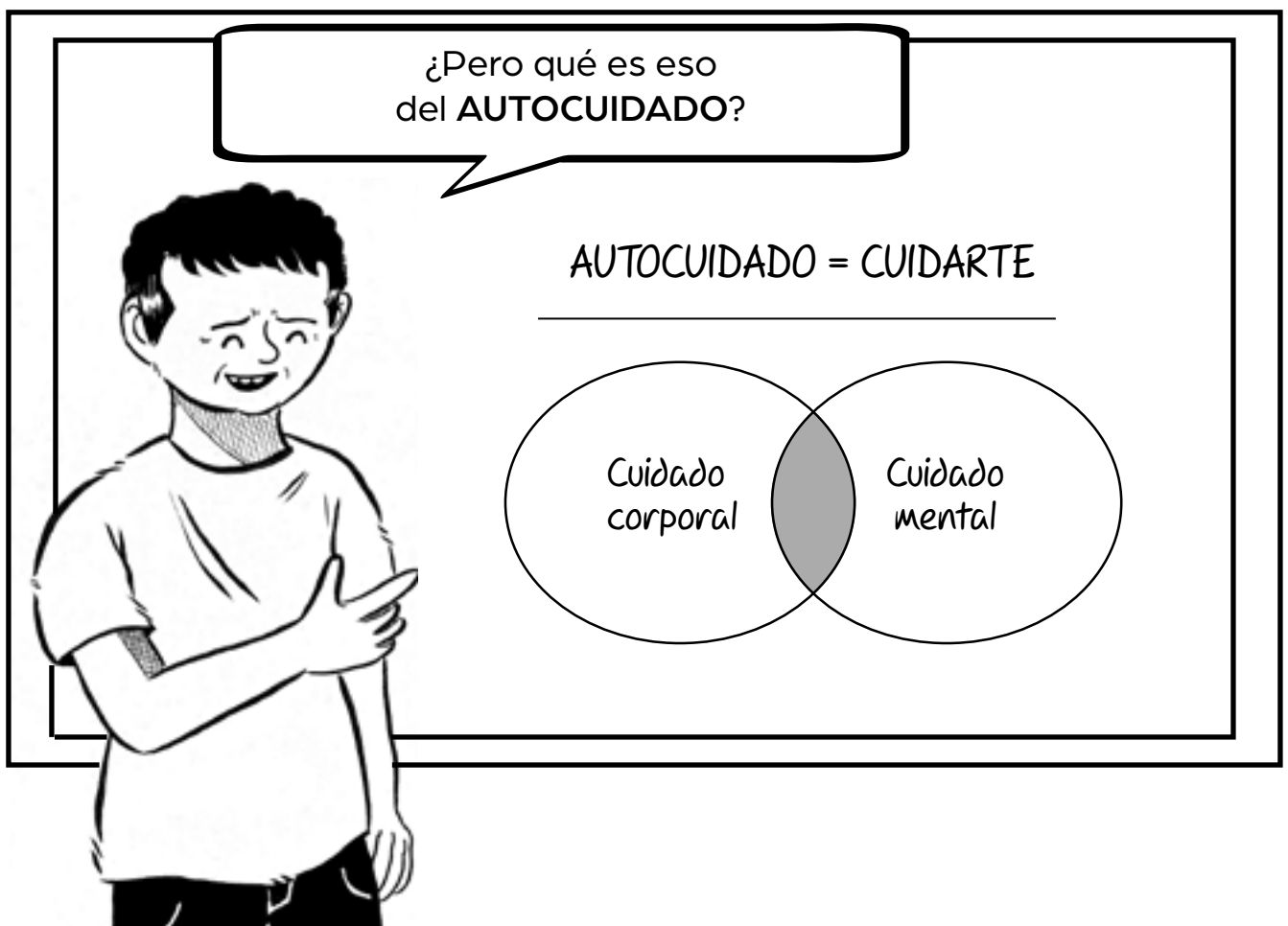
Dinos qué hay allí, cómo es, qué haces en él, cuál es su atmósfera, cómo te sientes en ese lugar...y todo lo que se te ocurra.

	Mi rincón favorito...
☐	
☐	
☐	
☐	

Recorre tu laberinto



Al ser elegido **TU** rincón favorito, implica que es un lugar en el que **TÚ** te sientes bien contigo misma, contigo mismo, en el que te lo pasas bien...es como que fuera un regalo que te haces, allí tu autoestima se fortalece y eso tiene mucho que ver con el **AUTOCUIDADO**.



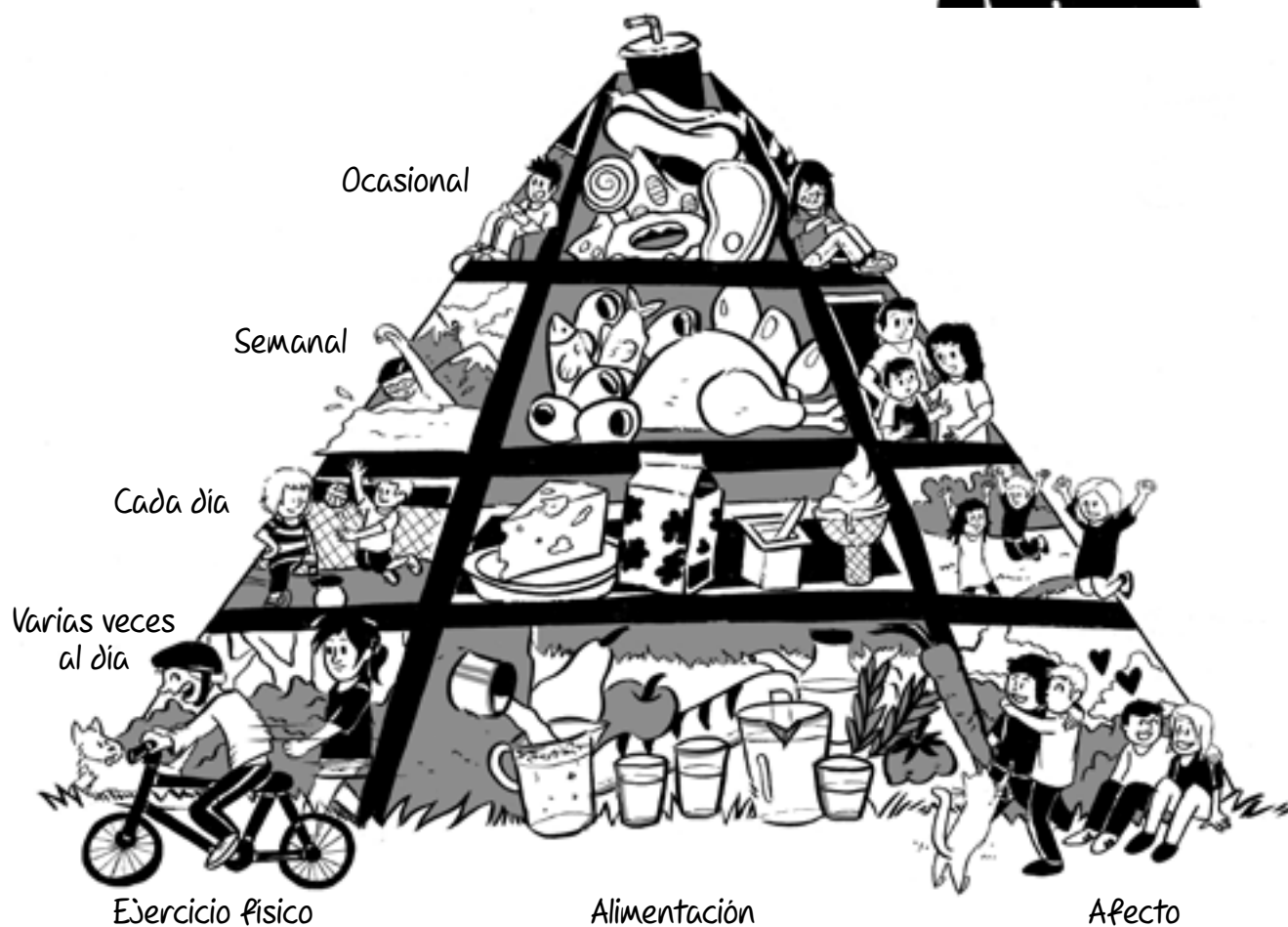
El **AUTOCUIDADO** es el cuidarte a ti misma, a ti mismo. Pero para llegar aquí, tienes que haber trabajado primero la etapa de la autoestima, tienes que empezar por aceptarte y quererte, para luego cuidarte.



Vamos a empezar por el autocuidado de tu cuerpo...
empecemos por las articulaciones

Un buen cuidado corporal, incluye una alimentación sana, higiene corporal, todo el ejercicio que podamos, y relaciones cercanas y cordiales con nuestra familia, amigos, amigas, vecinas, vecinos

El **AUTOCUIDADO** corporal podríamos resumirlo así:



**Pirámide de alimentos, ejercicio físico y afectos de La Garbancita Ecológica



Fíjate en la pirámide y contesta

AYER

¿Qué desayunaste?

¿Qué llevaste al cole de merienda?

¿Qué comiste?

¿Qué merendaste por la tarde?

¿Qué cenaste?

¿Tienes una dieta balanceada?
¿Por qué?

LA SEMANA PASADA

¿Cuántas horas dedicaste a hacer ejercicio físico?

¿Cuántas horas dedicaste a ver la TV y/o a los videojuegos electrónicos?

¿Cómo está tu balance de ejercicio?

LA SEMANA PASADA

¿Qué días tuviste momentos afectivos con tu familia?

¿Y con tus mascotas?

¿Y con tus amistades?

¿Qué días discutiste o te enfadaste?

LA SEMANA PASADA

¿Qué días te duchaste?

¿Qué días te lavaste el pelo?

¿Te cortaste las uñas?

¿Qué otras actividades hiciste para tu higiene?

Es un bebé,
no quiere beber

Es que no es hombre,
pobrecita la nena

El tabaco, las bebidas
alcohólicas, las drogas...
son cosas que pronto os
van a empezar a ofrecer
de forma insistente, pero
tenéis que saber que son
malas para vuestro cuerpo
y para vuestra mente... y
aprender a rechazarlas.



¡Tienes que ser sexy!

¡A más pene más
hombre! ¡Hay que
tenerla grande!



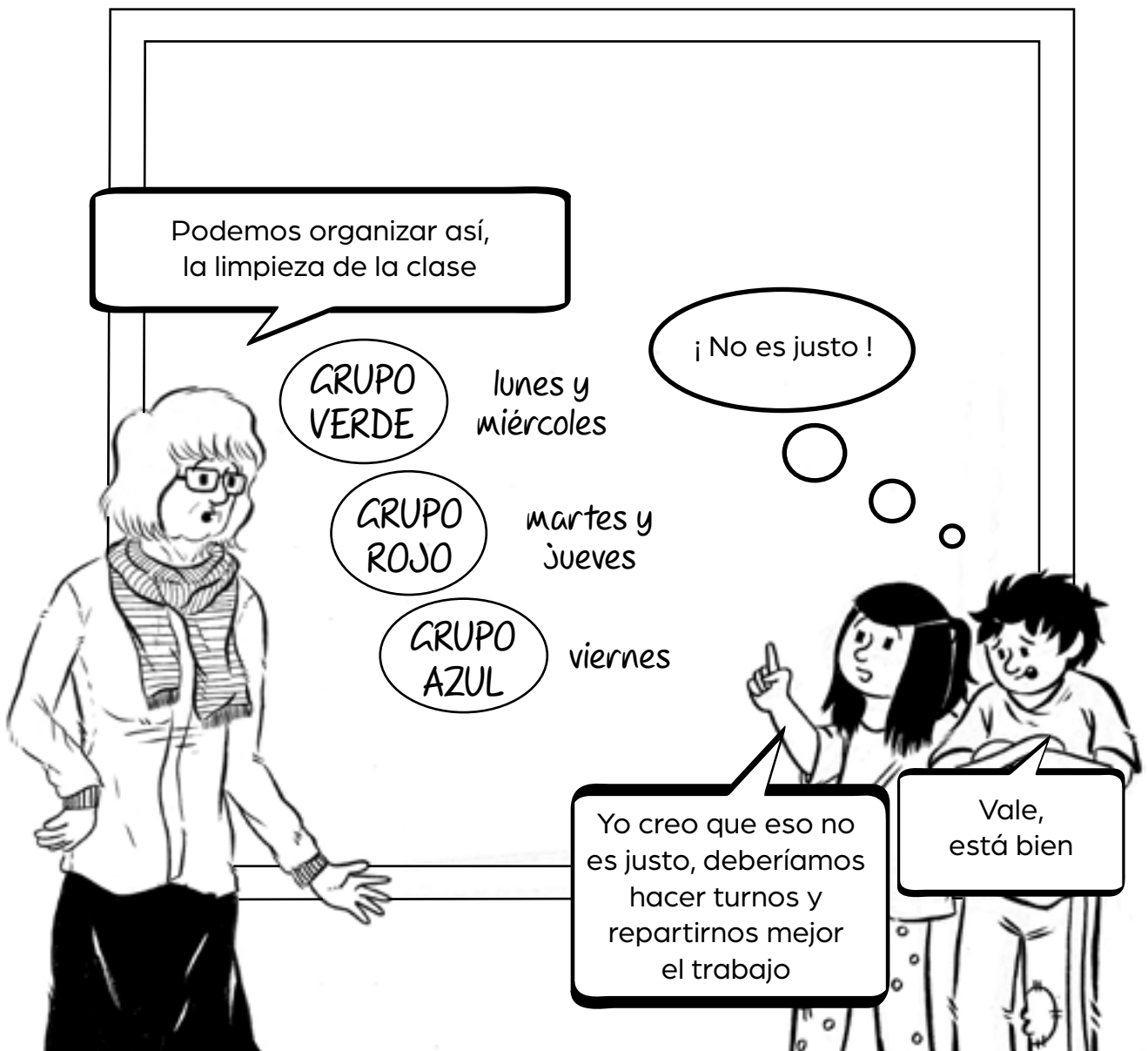
Parte del autocuidado corporal pasa por la sexualidad y en esta etapa es fundamental tener claro cuáles son **TUS** derechos sexuales y reproductivos, para hacer frente a los mensajes perjudiciales que manda el heteropatriarcado.

Recorre tu laberinto

E igual que cuidas de tu cuerpo, debes cuidar tu mente y tu espíritu...porque todo va junto. Si estás bien personalmente seguro intentarás estar bien con tu cuerpo y al revés.

Y para fortalecer el **AUTOCUIDADO** mental vamos a trabajar la asertividad

Veamos lo que esta pasando en esta clase...





¿ Cómo reaccionó Juan ?	¿ Y Juana ?

En este ejemplo, Juana está siendo asertiva. La **ASERTIVIDAD**, consiste en ser fieles a nuestros deseos, necesidades y valores; no decir lo que las otras personas quieren oír para quedar bien; sino expresar lo que realmente nosotros pensamos, sin ofender ni violar los derechos de las otras personas.

Para una buena comunicación asertiva, no sólo tenemos que hablar con nuestra voz, sino también con nuestro cuerpo: nuestras manos, nuestros ojos. ¡Y algo muy importante! "Escuchar", dándonos la oportunidad de oír a las otras personas, para que realmente haya un diálogo, porque la **ASERTIVIDAD** no consiste en ver quién gana, sino en que triunfe el respeto mutuo.



- 1.- Escucha a las personas, y di lo que piensas, sin enojarte
- 2.- Habla diciendo "yo"
- 3.- Habla sin exagerar las cosas que pasan
- 4.- Pide ayuda o expresa claramente lo que necesitas
- 5.- Aprende a decir "NO"
- 6.- Procura no ofender o humillar a otras personas

Estos son los pasos de una **COMUNICACIÓN ASERTIVA**

1.- Escucha a las personas, y di lo que piensas, sin enojarte



¿Qué le responderías TÚ?



2.- Habla diciendo "yo"



Dicen por ahí, que la gimnasia rítmica es sólo para niñas

¿Qué dirías TÚ?

** Ver página 57

3.- Habla sin exagerar las cosas que pasan



Si vieras la que se armó!. Juana se puso a discutir con el profe y a gritarle que no tenía razón...

¿Cómo lo contarías TÚ?



4.- Pide ayuda o expresa claramente lo que necesitas



¿Qué dirías TÚ?

Bueno, yo tenía
que estudiar...

5.- Aprende a decir "NO"



¿Qué contestarías TÚ?

Uhhmm me encanta
ese bocadillo.
¿Me lo das, no??

Si, claro...bueno...



6.- Procura no ofender ni humillar a otras personas



¡Gorda! Mueve el culo

¿Qué dirías TÚ?

Ahora evalúa tu
ASERTIVIDAD.

Recuerda el número 1
es poco y el 5 es mucho



¿Escuchas a las personas, y dices lo que piensas, sin enojarte?	1	2	3	4	5
¿Hablas diciendo "yo"?	1	2	3	4	5
¿Hablas sin exagerar las cosas que pasan?	1	2	3	4	5
¿Pides ayuda o expresas lo que necesitas?	1	2	3	4	5
¿Eres capaz de decir "NO" a una persona amiga?	1	2	3	4	5
¿Pides ayuda cuando la necesitas o te cuesta?	1	2	3	4	5

Subraya de verde en la que más destagues y de rojo en la que más tienes que mejorar y escribe una frase para recordarlo en tu avatar .

7ª ETAPA: CUIDADANÍA



Objetivo

Comprender el significado del término CIUDADANÍA y lograr que tú te responsabilices de su construcción

Materiales

- Una cartulina blanca
- Cuadraditos (10x10cm) de cartulinas de diferentes colores
- Cola blanca y/o fiso
- Gomets dorados y plateados

Tarea Previa

Piensa en todos los cuidados que diste y recibiste a lo largo de un día y escríbelos en la página siguiente.



Escribe que actividades hiciste TÚ, para cuidar a otras personas, animales o cosas, detállalas	Escribe que cuidados recibiste TÚ de otras personas o animales, a continuación detállalas
1:00	1:00
2:00	2:00
3:00	3:00
4:00	4:00
5:00	5:00
6:00	6:00
7:00	7:00
8:00	8:00
9:00	9:00
10:00	10:00
11:00	11:00
12:00	12:00
13:00	13:00
14:00	14:00
15:00	15:00
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00
19:00	19:00
20:00	20:00
21:00	21:00
22:00	22:00
23:00	23:00
24:00	24:00

¿Diste o recibiste más cuidados? _____

¿Por qué piensas que es esto? _____



Tu vida depende del cuidado de otras personas desde el momento en que naciste y hasta que mueras, **TÚ** (como todas las personas) eres titular del derecho al cuidado.

Pero muchas veces, en función de la familia en que nazcas, del país, de la casta... puedes tener mejor o peor calidad de cuidados.

Por eso es clave, pensar también en el deber de cuidar, en la responsabilidad que cada persona tiene de hacerlo, tanto dentro como fuera del hogar...para que no haya una **BRECHA** muy grande de las personas (y/o países) con...

DEUDA DE CUIDADOS Lo que le debemos a las personas que dan más cuidados (generalmente las mujeres)	HUELLA DE CUIDADOS Balance positivo o negativo entre los cuidados que recibimos y los que damos
¿Qué personas en tu casa?	¿Qué personas en tu casa?
¿Qué personas en tu cole?	¿Qué personas en tu cole?
¿Qué países?	¿Qué países?



Debemos empezar por revalorizar los **CUIDADOS**, porque igual que es genial recibirlos, es sensacional darlos...y es nuestra responsabilidad hacerlo.

Tras hacer el ejercicio con tu profesor/a describe como cuidas o te cuidan.

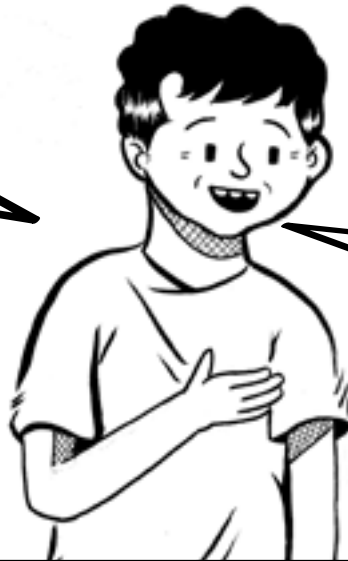
		¿Qué cuidado diste o te dieron con...	¿Cómo lo sentiste o piensas que lo sintieron?
	... la vista?	Me dieron Di	Me dieron Di
	... el oído?	Me dieron Di	Me dieron Di
	... el olfato?	Me dieron Di	Me dieron Di
	... el gusto?	Me dieron Di	Me dieron Di
	... el tacto?	Me dieron Di	Me dieron Di

****Elige un cuidado de los que diste (con gomet dorado) y uno de los que te dieron (con gomet plateado) y márcalos en tu laberinto.**

Describe una situación en la que te has sentido bien cuidando. Explica por qué.



Pero a veces,
no es tan fácil
cuidar... veamos
los siguientes
ejemplos



Si ves esta escena
tres días seguidos...



Uhhmm me encanta
ese bocadillo.
¿Me lo das, no??

Si, claro...bueno...

¿Qué harías?

Posibles alternativas	¿Cómo se sentiría Juan?	¿Cómo te sentirías tú?
Te callas y haces como si no pasara nada		
Se lo comentas a una persona mayor, aunque te llamen chivata/o		
Otra:		

Ponerse en el lugar de las otras personas se llama **EMPATÍA**, y es clave para entender lo que están sintiendo o pensando y por qué actúan de una forma u otra.



Todo esto tiene que ver con que las personas somos **INTERDEPENDIENTES**, dependemos todas unas de otras, tanto de las más cercanas, como de las que están más lejos; tanto de la más parecidas como de las más diferentes.

Pero además las personas somos **ECODEPENDIENTES**, dependemos totalmente del medio ambiente que nos rodea en nuestra vida.

¿Pero realmente somos conscientes de lo que pasa a nuestro alrededor?

¿Qué pasaría sí...

... te bañas en vez de ducharte?	
... te lavas los dientes con el grifo abierto?	
... tiras una pila cerca de un río?	
... no apagas las luces de tu casa cuando no son necesarias?	
... compras un móvil nuevo cada año?	

¿Sabías que España es el tercer país del mundo que más agua consume por habitante y día? O ¿Qué en Galicia se consumen 150 litros por persona y día, mientras que en Mali sólo disponen de 12 litros?

¿Sabías que al bañarte gastas 200 litros de agua mientras que al ducharte sólo 70 litros? ¿Qué lavándote los dientes con el grifo abierto consumes 3 veces más agua? ¿Qué una sola pila puede contaminar 600,000 litros de agua? ¿Qué los combustibles fósiles se están acabando? ¿Qué la guerra africana de los Grandes Lagos, es en parte, por conseguir el coltán, material con el que se hacen los móviles?



Por eso es importante que empecemos a aplicar la regla de las 3Rs: **REDUCIR**, **REUTILIZAR** y **RECICLAR**



¿ En qué cosas podrías...?

Reducir	
Reutilizar	
Reciclar	



¿Conoces la Wiphala ?



La wiphala es la bandera aimara multicolor que simboliza la solidaridad entre los diferentes pueblos indígenas, es un símbolo de identidad colectiva.

¿Te animas a colaborar para hacer la **WIPHALA DE TU CLASE**? Escribe en tu cuadrado, algo que te comprometes a hacer por el bien del grupo, marcado por **TU** identidad?

Pega aquí la foto de la wiphala de tu clase

Este es un ejercicio de **CUIDADANÍA**, en el que trabajamos desde la cooperación para hacer una ciudadanía solidaria que se cuida entre sí.



¿Qué etapa o actividad te gustó más? ¿Por qué?

¿Qué etapa o actividad te gustó menos? ¿Por qué?

Mira el resultado final de tu avatar y de tu laberinto y dinos:

	Aprendizajes	Lo que te gustó	Lo que cambiarías
Avatar			
Laberinto			

¿Os animaríais a hacer una exposición colectiva de vuestros avatares o de vuestros laberintos?

BIBLIOGRAFÍA

- AGUADO, Guillermo; SÁNCHEZ, Inmaculada. **Baúl para un Mundo Mejor, Recopilación de propuestas metodológicas de Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global.** INTERED, España, 2012.
- CAINZOS, M. Paz. **Tejiendo la dualidad en la educación I. Manual para la elaboración de material didáctico con enfoque de género.** Educación sin fronteras, Guatemala, 2004.
- CAINZOS, M. Paz. **“¡Superándonos Ganamos!, Mujeres empresarias de la industria de procesamiento de alimentos de Guatemala.** Organización de las Naciones Unidas para el desarrollo industrial-ONUDI, Cámara de industria de Guatemala, Guatemala, 2001.
- CAMERO, Fernando. **La ecopatrulla, ¡ayudanos a cuidar el agua en Galicia!.** Fundación Mapfre, Madrid, 2013.
- DE BLAS, Alicia. **La revolución de los cuidados, tácticas y estrategias.** INTERED, Madrid, 2014.
- DÍAZ, María; OST, Nicolas. **Jugar y actuar, nuestras armas para la paz; Juego teatral y procesos colectivos de aprendizaje.** Fundación INTERED. Madrid, 2013.
- GARCÍA, Alicia, BRUNET, Denyse, RODRÍGUEZ, Alicia et al. **Técnicas para el análisis de género.** Equipo Maíz, El Salvador, 2005.
- GARCÍA, Adela. **Género y desarrollo humano: una relación imprescindible.** Campaña Muévete por la igualdad, es de justicia, Ayuda en Acción, Entreculturas e Intered, España, 2009.
- LAGARDE, Marcela. **Claves feministas para la autoestima de las mujeres.** Editorial horas y horas, España, 2000.
- LAS DIGNAS. **¿Yo sexista?,Material de apoyo para una educación NO sexista.** Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, El Salvador, 1999.
- MADRIGAL, Larry. **Guía pedagógica en masculinidades; Un aporte a la escuela para la educación en género.** Centro Cultural Poveda, República Dominicana.

-MARTIN, Rosario en VICENTE, Gemma. **Volumen IV, Educación y Mujeres II. Material de Trabajo.** ArCiBel Editores, España, 2006.

-MUÑOZ, Angela; SÁNCHEZ, Justa; ORTEGA, Irene. **Educación para la ciudadanía, Educación Primaria.** Entreculturas y ANAYA, España, 2009.

-VILLANUEVA, Encina. **Los pinceles de Artemisia, Experiencias de formación para la equidad de género.** INTERED, España, 2011.

-ORTEGA, Irene. **Habilidades democráticas, Capacidades emocionales y sociales.** Campaña Mundial por la Educación, Entreculturas, España, 2014.

-OSTROWSKI, Ester; URIZAR, Olga; CAINZOS, M. Paz. **Mujeres nuevas en un mundo nuevo, Guía de sensibilización para mujeres, en equidad de género y prevención de violencia.** Pastoral de las mujeres del Vicariato Apostólico de Petén, Asociación de mujeres de Petén Ixqik, Guatemala, 2002.





InteRedx
por unha educación transformadora


cooperación galega

 XUNTA
DE GALICIA