

¡Por una vida de cuidado!

PROYECTO CÓRDOBA CIUDAD
CUIDADORA

Manual del profesorado para la implementación
de las unidades didácticas online de
BACHILLERATO Y C.FORMATIVOS
"¡Por una vida de cuidado!"





¡POR UNA VIDA DE CUIDADO!

1.- Proyecto Córdoba "Ciudad Cuidadora"

Uno de los objetivos estratégicos para la Igualdad de Género previstos en el II Plan Transversal de género es Integrar el enfoque de sostenibilidad de la vida a la actuación municipal, con el horizonte de Córdoba "Ciudad Cuidadora", con líneas de acción y medidas dirigidas a conseguir:

- *Reconocer y dignificar el valor de los cuidados no remunerados y su incidencia en el progreso y calidad de la vida de nuestra ciudad.* Para ello indagar en quienes cuidan y son cuidados, y en cómo la ciudad puede ser pensada, construida y gestionada para acoger las necesidades de aquellas personas a quienes se les ha asignado culturalmente las tareas de cuidado —esto es, las mujeres—, de manera que puedan ejercer sus derechos y ampliar su autonomía.
- *Favorecer la corresponsabilidad promoviendo una reorganización de tiempos sociales y tiempos de ciudad,* para lo cual es necesario recoger propuestas que contribuyan a nuevas formas en las relaciones de género, en las cuales mujeres y hombres puedan usar y disfrutar del espacio y del tiempo en la ciudad en condiciones de igualdad.

Para alcanzar estos objetivos, desde la Delegación de Igualdad se presenta este material didáctico que nos permitan concienciar a toda la ciudadanía cordobesa sobre la invisibilización de las tareas de cuidado y su desigual reparto entre hombres y mujeres. Para favorecer la igualdad de derechos entre mujeres y hombres y la convivencia posibilitando que Córdoba sea una Ciudad Cuidadora, es necesario contar con materiales pedagógicos adecuados a los ejes de interés y adaptados a los diferentes niveles educativos de la ciudadanía cordobesa.

2.- Desde la Pedagogía de los cuidados...

Adoptamos en este trabajo el significado que la ONGD Interred le da al término "Pedagogía de los cuidados", así en plural y con minúsculas, priorizando las acciones de cuidados, que son todas aquellas actividades orientadas al mantenimiento de la vida, a la sostenibilidad social. Entre otras, estas son: gestar, parir, criar, alimentar, cocinar, lavar, coser, sanar, conseguir agua, enseñar a caminar, atender, escuchar, gestionar el presupuesto del hogar, consolar, enseñar, asistir a personas enfermas o dependientes, acompañar en la muerte, etc.

Si ponemos el foco en estas acciones concretas en lugar de en el valor supremo del Cuidado, lo primero que constatamos es que estas tareas han sido históricamente realizadas por las mujeres en el marco de las relaciones familiares. A continuación, comprobamos que están invisibilizadas y mucho menos valoradas que las acciones productivas que, según la división sexual del trabajo, han recaído tradicionalmente sobre los hombres. De este modo, hacer una Pedagogía de los cuidados es construir un modelo coeducativo que cuestiona el modelo de desarrollo dominante y opta por uno radicalmente diferente que da prioridad a la equidad de

género. Aportamos para desarrollar el concepto un extracto de la publicación Pedagogía de los cuidados. Aportes para su construcción de la Fundación Interred. (Marco Teórico)

3.- ...y la Educación Transformadora

La Espiral Educativa SCA es una cooperativa de educadores y educadoras que diseñan y ejecutan proyectos de educación transformadora, es decir, con una clara intencionalidad de generar cambio social, trabajando por un mundo en el que todos y todas podamos vivir dignamente poniendo en el centro a las personas. Los rasgos metodológicos identificativos de la Educación Transformadora se pueden encontrar en nuestra página web: www.laespiraleducativa.org, pero aquí vamos a centrarnos en la metodología que inspira este material didáctico que es EL TALLER.

Se trata de:

- una opción por trabajar en grupos.
- una valoración de la participación del grupo en sus propios aprendizajes.
- partir de las experiencias personales de cada participante en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- la intencionalidad de que los aprendizajes adquiridos en el Taller influyan en las actitudes de las y los propios participantes.

El taller modifica el rol pasivo del grupo en un rol protagónico. El sujeto participa del grupo para vivir un proceso colectivo de conocimientos tendiente a la comprensión global de la realidad. De esa manera el proceso de conocimiento es asumido por el grupo, el que cuenta con una figura de facilitación que favorece la democracia grupal.

La vivencia puede entenderse como el primer paso. Esta vivencia puede desarrollarse progresivamente desde un escaso compromiso intelectual-afectivo, hasta un momento de alto grado de compromiso. Ello dependerá del tipo de grupo, del grado de confianza e integración de los miembros del mismo.

El segundo paso es la reflexión. En él se repiensa acerca del cómo se sintió la experiencia y qué ideas aporta, desde ese pensar, cada integrante, con lo cual se van hilvanando distintos contenidos más emocionales que conceptuales.

La siguiente etapa es en la que se busca articular aquél hacer con el sentir para producir nuevas hipótesis que llevarán a nuevos conocimientos finales. De esta manera en el taller se van produciendo diferentes aprendizajes. De alguna manera, ese transitar por las diferentes experiencias, nos lleva a ratificar o rectificar modelos aprehendidos, actitudes, comportamientos. También, durante la tarea educativa, se movilizan estructuras personales, rompiendo con los estereotipos que no ayudan a crecer.

Por lo tanto el Taller puede convertirse en un lugar de vínculos, de participación, donde se desarrollan distintos estilos de comunicación y, por ende, un lugar de producción social de objetos, hechos y conocimientos.

Porque creemos firmemente en todo ésto, y aunque la herramienta que presentamos es on line, hemos querido adaptar en la medida de las posibilidades la metodología del taller. Por eso no traemos una propuesta didáctica unidireccional y magistral, sino dinámica y participativa, y también por eso necesitamos y pedimos la inestimable colaboración del profesorado.

4.- Guía de actividades

Antes de comenzar.

Material necesario: sólo necesitaremos contar con un *ordenador y pizarra digital o proyector* en el aula, así como algún dispositivo de sonido. Harán falta también, en algunas de las actividades del taller otros materiales sencillos que enumeraremos al principio de cada Unidad Didáctica.

Funcionamiento de las Presentaciones

a) Abrimos con el PC en la pantalla o pizarra digital el enlace de Genially que contiene todas las actividades. Se accede a la presentación copiando en la barra de direcciones del navegador web los enlaces correspondientes:

Presentación del primer eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/6137233a0ad6770de613e347/presentation-cuidados-bachiller>

Presentación del segundo eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/61882349e3a1f80d518ee022/presentation-bachiller-autocuidados>

Presentación del tercer eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/6175868cc434990e00f30d4b/presentation-bachiller-y-fp-ciudad-cuidadora>

Cada diapositiva se presenta sola, pero para pasar de una a otra la profesora o profesor debe darle con el cursor a la flecha que cada una tiene en la parte derecha.



b) Algunas de las diapositivas en las que se necesite la participación del alumnado llevarán un símbolo de Audio que se debe pulsar para que la misma diapositiva vaya dinamizando al grupo.



O si lo prefiere, el profesor o profesora puede ir leyendo en alto las preguntas, **que señalaremos en color violeta**, para que el silencio no desmotive, sino que estemos dinamizando la presentación en todo momento. Y en **MAYÚSCULA Y NEGRITA** va indicado todo aquello que es importante que el profesor o profesora tenga en cuenta.

c) ¡Vamos allá!

BACHILLERATO y FORMACIÓN PROFESIONAL

1er EJE: VISIBILIZACIÓN DE LOS CUIDADOS Y DE QUIÉNES LOS SUSTENTAN

1.- OBJETIVOS

- Reconocer los cuidados como pilares invisibles pero fundamentales en el mantenimiento de la vida
- Visibilizar la Deuda de Cuidados que tenemos con las mujeres a lo largo de la historia.
- Descubrir la urgencia de colectivizar los cuidados para poner la vida de todos y todas en el centro.
- Reflexionar sobre la necesidad de modificar nuestros hábitos y maneras de vivir si queremos hacer sostenible la vida.

2.- DESARROLLO

HACEMOS VISIBLE LO INVISIBLE

El principito nos ha brindado múltiples enseñanzas, sin embargo hay una de ellas en la que merece la pena detenernos. Esta es la que dice así:

"Sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible a los ojos",

Le dice el zorro al Principito en el capítulo 21. ¿Cuántas cosas se nos pasan por alto porque le brindamos una gran importancia a lo que vemos?. Es lo que nos pasa con los *cuidados*, esas acciones orientadas al mantenimiento de la vida, que son invisibles porque se restringen al ámbito de lo privado, de los hogares, en donde las manos, los cuerpos y los tiempos de las mujeres se han encargado históricamente de ellos. Hoy miraremos con el corazón porque es urgente reconocer la importancia de los cuidados y visibilizar a las personas que los ejercen, aquellas que, aunque invisibles, sustentan la existencia de esta sociedad ciega por la productividad y el mercado.

Duración: 1 hora

Materiales necesarios:

- Presentación
- Sonido
- Una cuerda
- Gometes de colores o pintura de cara
- Bolis o lápices
- Copias del ANEXO 1 y 2: Actividades Cotidianas
- A3 del Anexo 3: Par o Impar
- Copias de los Anexos 4 y 5: Repartimos las actividades de los grupos PAR e IMPAR
- Rotuladores de colores

1.- MOSTRAMOS LA IMAGEN DEL NIÑO SUBIENDO ESCALERAS

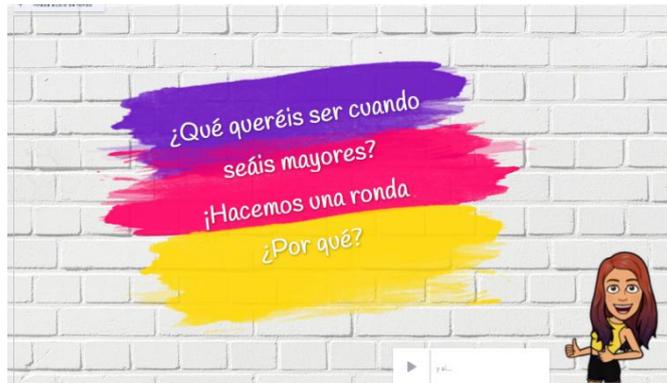
¿Qué nos sugiere esta imagen?. ¿Qué creemos que quiere decir?



2.- Imaginaros que la persona de la imagen sois vosotros y vosotras y que vais en busca de vuestros sueños: ¿cuáles son?, ¿quién querría decirlo?



Vamos a hacer una ronda para decir qué queremos ser y porqué.



Vamos apuntando lo que se va diciendo y lo vamos incorporando al grupo de tareas feminizadas o masculinizadas según la profesión que veremos en los **ANEXOS 1 y 2**

Después le damos al sonido, que les preguntará:

- ¿Y si fueras un chico?
- ¿Y si tuvieras dinero?
- ¿Y si fueras una chica?
- ¿Y estudiarías lo mismo si tuvieras novio o novia?

3.- Vamos a hacer un juego



Presentamos el JUEGO:

En primer lugar nos vamos a inventar una categoría de diferenciación, que a priori no tenga importancia vigente, por ejemplo que el último número del DNI, pasaporte o tarjeta de residencia termine en número par o impar. De este modo dividiremos al grupo en dos unidades separadas, según quien tenga número par o impar.

La separación será física, y se realizará por medio de una cuerda, tipo soga, que se elevará a la altura del pecho de la persona que este dinamizando la actividad. De este modo tendremos dos espacios separados, en donde el único medio para moverse de un lado a otro será por encima de la cuerda, sin tocarla. Lo que hemos hecho es visibilizar una diferencia, que aparecía como invisible, y la hemos cargado de valor simbólico, ya que separa al grupo en dos unidades con oportunidades distintas.

Es importante antes de comenzar la actividad, generar un espacio de confrontación, de pertenencia identitaria, en donde se refuerce la separación. Por ejemplo, podemos pegar a cada persona una pegatina de un color, dividiendo al grupo en dos colores, o con pintura de cara.

Cada grupo podrá optar por la elección de diversas actividades que se pueden realizar en el cotidiano (**ANEXOS 1 y 2**), y que aparecen impresas en un A3 (previo añadir las profesiones que han dicho al principio del taller) en cada uno de los dos espacios separados. Para elegir las puntuarán con un rotulador de cualquier color las actividades elegidas.



OBSERVACIONES PARA EL JUEGO:

- Las dos tablas, aunque se muestran en diferentes territorios, deben ser legibles por cada una de las personas independientemente a qué lado de la cuerda se éste.
- Cada persona deberá elegir de entre aquellas actividades que le resulten atractivas en el cotidiano, anotando cada una de ellas en un papel.
- Se podrá elegir de las opciones que estén colgadas en el territorio que te halles, aunque habrá que especificar que es posible cambiar de territorio, siempre y cuando se traspase la cuerda por encima y sin tocarla.
- La actividad termina cuando todo el mundo está satisfecho con su elección, y será determinante el papel de la persona dinamizadora, que motivará a que se realicen cambios en la elección.

4.- Hacemos un círculo y pasamos a reflexionar sobre lo sucedido.

- ¿Qué creéis que ha pasado?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Estabais a gusto en el grupo que os ha tocado?, ¿por qué?
- ¿Habéis cambiado de grupo? ¿por qué?
- ¿Cómo os ha hecho sentir el grupo al que os habéis cambiado?



CONTESTAN A CADA PREGUNTA CON TRANQUILIDAD

5.- REFLEXIONAMOS CON EL GRUPO

- Lo sencillo que resulta crear dos grupos enfrentados a partir de una diferencia cualquiera, en principio carente de valor.
- Lo sencillo que resulta aplicar unas reglas de juego desiguales para estos dos grupos inventados.
- El cómo se nos plantea una supuesta "libre elección", de una lista finita, y a pesar de tener que saltar una cuerda de altura considerable.
- De qué forma el grupo ha facilitado o no el traspaso de personas de un lado a otro, y cómo son vistas esas personas que saltan una cuerda renunciando a su identidad e invadiendo un espacio en donde no son bienvenidas.

6.- Vamos a ver ahora un vídeo, a ver qué os parece.



7.- ¿Qué os llama la atención de este vídeo?, ¿qué tiene que ver con el juego que hemos hecho?

PARA REFLEXIONAR: Históricamente, y más concretamente desde el siglo XIX, ha existido una tendencia a delimitar rígidamente espacio productivo y reproductivo, donde lo público, el

empleo y lo masculino, eran características del llamado espacio productivo, mientras que la familia, lo femenino y lo privado se mantenía adscrito a la esfera reproductiva. El primero operaba en la lógica mercantilista y de la monetarización, y el segundo se realizaba de forma individual y de modo totalmente invisibilizado y consecuentemente desvalorizado para la producción social.

Durante la época de la industrialización, esta organización fragmentada y dicotómica de ver y vivir la cotidianidad, permitió crear un modelo de mujer y de feminidad que se encargaba de mantener a las mujeres adscritas a la esfera privada, y excluidas del acceso al espacio público-productivo. Este modelo responde a los ideales e intereses de la emergente clase burguesa, y era cumplido mayoritariamente por las mujeres pertenecientes o cercanas a estos estratos sociales.

La consecuente división sexual del trabajo (parcelación y fragmentación de los espacios y los tiempos) ha consolidado una desvalorización del trabajo doméstico al considerar precisamente a las mujeres como actrices responsables de esos trabajos no productivos, carentes de valor para la lógica mercantilista. Es decir, las mujeres debían trabajar en sus casas, pero no tenían acceso a un mercado laboral por medio de un empleo, y ello provocaba que fueran vistas como improductivas o inactivas. Esta fragmentación histórica de la división sexual del trabajo ha llevado adscrita unas valoraciones que han reforzado unas relaciones de dominación y subordinación de las mujeres.

Tras la relativamente reciente incorporación de las mujeres a lo que se conoce como espacio productivo, la división de roles y trabajos, adscritos a cada esfera se ha visto desestabilizada. Ello se debe a las continuas contradicciones entre requerimientos, deseos y necesidades que confluyen simultáneamente en muchos casos, y es que entre la vida familiar, personal y laboral todo parecen laberintos difíciles de franquear. En este contexto de búsqueda de nuevas formas de organizar y dar respuesta a una cotidianidad que en principio se mantenía bien delimitada y fragmentada, las llamadas políticas de conciliación, buscan nuevas formas de organizar y gestionar el día a día, y hacer compaginable y compatible lo público y lo privado o, dicho de otro modo, la vida familiar y laboral.

El debate debería de terminar precisamente, en cómo sería posible romper con la frontera que separa unas “actividades de hombres” y unas “actividades de mujeres”; haciendo especial hincapié en la presión grupal o social que soportamos las personas ante las expectativas que se proyectan en hombres y en mujeres.

8.- Ponemos ahora un listado de cuidados, ¿a qué grupo correspondería cada uno, al PAR o al IMPAR?



SACAMOS EL ANEXO 3 EN A3 Y VAMOS PONIENDO PUNTOS DE COLOR MORADO O ROSA AL LADO DE CADA CUIDADO SEGÚN EL GRUPO DIGA QUE PERTENECE AL GRUPO PAR O AL IMPAR, Y AMARILLO SI PERTENECE A AMBOS. LUEGO SE LO AÑADIMOS A LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA DEL GRUPO QUE CORRESPONDA.

9.- Ahora que sabemos cómo es la vida cotidiana del grupo PAR y del grupo IMPAR, cada persona se mueve al grupo donde quiera estar en realidad.

CADA PERSONA QUE SE CAMBIE EXPLICA PORQUÉ

10.- Muy bien, pues vamos a clasificar las actividades de la vida cotidiana de los grupos PAR e IMPAR según su Visibilidad por un lado y según la Importancia para la vida por otro. Es decir, que cogemos las actividades del grupo PAR y las del grupo IMPAR y nos preguntamos cuáles son más visibles, están más reconocidas, se les da más valor en la sociedad. Y después hacemos lo mismo pero nos preguntamos cuáles de esas actividades son más importantes para que la Vida exista.

CUANDO DECIMOS VISIBILIDAD QUEREMOS DECIR RECONOCIMIENTO, VALORACIÓN SOCIAL, IMPORTANCIA. Y CUANDO DECIMOS IMPORTANCIA PARA LA VIDA QUEREMOS DECIR PARA EL SOSTENIMIENTO DE LA VIDA



El audio explica lo que hay que hacer ahora

11.- PONEMOS EL ICEBERG Y LE DAMOS PLAY AL AUDIO EN EL QUE SE EXPLICA.



El audio explica lo que es el ICEBERG DE LOS CUIDADOS

¿Qué tiene que ver con las conclusiones del juego que hemos hecho?

12.- Si en el grupo IMPAR no hay nadie, porque todo el mundo quiere estar en el GRUPO PAR, ¿qué pasaría?.

EL GRUPO RESPONDE CON TRANQUILIDAD

13.- Habría una CRISIS DE CUIDADOS ¿sabéis qué es eso, y qué pasaría?



LE DAMOS A REPRODUCIR EL VÍDEO

14.- ¿Qué podríamos hacer nosotros y nosotras para acabar con la división sexual del trabajo?

LLUVIA DE IDEAS

15.- Os proponemos una última actividad: nos vamos a dividir en 4 grupos. Dos de los grupos van a mezclar las actividades de la vida cotidiana y de cuidados de PAR e IMPAR para que el grupo PAR no esté masculinizado y otros dos grupos van a hacer lo mismo para que el grupo IMPAR no esté feminizado. (ANEXOS 4 y 5)



¡TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DERECHO A CUIDAR Y SER CUIDADAS,
A ELEGIR EL CUÁNDO Y CÓMO!





2º EJE: EL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO DE MIS RELACIONES

1.- OBJETIVOS

- Descubrir la importancia de los pilares que nos sustentan como personas, nuestra esencia, nuestra identidad.
- Incorporar el autocuidado (como cuidado de esos pilares) a nuestra vida cotidiana, como fuente de felicidad.
- Comprender que el respeto a los pilares de las otras personas, y sumar a sus vidas en vez de restar, está en la base de las relaciones sanas.
- Cuestionar los estereotipos y roles de género que están en la base de las relaciones tóxicas.

2.- DESARROLLO

¿SANAS O TÓXICAS?

Está muy de moda hablar de relaciones tóxicas, pero en realidad nunca nos planteamos de dónde proceden las actitudes que hacen de una relación una mala relación y por qué le ocurre a cualquier tipo de persona. Seguramente habrá que buscar dentro lo que acostumbramos a buscar fuera, tendremos que conectar con nosotros y nosotras mismas para conocernos y querernos lo suficiente como para querer bien a las demás personas y no permitir que nadie nos quiera mal. La gente que nos quiere y a la que queremos tiene que sumarnos no restarnos, tiene que abrirnos mundos no cerrárnoslos.

Duración: 1 hora

Materiales:

- Presentación
- Sonido
- Copias del Anexo 7: Los buenos tratos
- Rotuladores de colores



LE DAMOS A REPRODUCIR EL VÍDEO

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué creéis que tiene que ver este vídeo con los cuidados?

- ¿Se cuidan el uno al otro?, ¿cómo?
- ¿Se sienten cuidados?, ¿por qué?
- ¿Qué creéis que es la pelotita?
- ¿En qué se ha convertido esta relación?

EL GRUPO VA RESPONDIENDO LAS PREGUNTAS UNA A UNA CON TRANQUILIDAD

Algunas preguntas

- ¿Que ha pasado?
- ¿Qué tiene que ver este vídeo con los cuidados?
- ¿Se cuidan el uno/a al otro/a? ¿Cómo?
- ¿Se sienten cuidados? ¿Por qué?
- ¿Qué creéis que es la pelotita?
- ¿En qué se ha convertido esta relación?



2.- ¿Qué son las relaciones tóxicas?

¿Qué son las relaciones tóxicas?



EL GRUPO RESPONDE HACIENDO UNA LLUVIA DE IDEAS

UNA VEZ QUE EL GRUPO COMPARTA SUS IDEAS, PINCHAMOS EN LA IMAGEN Y SALDRÁ UNA DEFINICIÓN.

3.- ¿Sabéis cuántos tipos de relaciones tóxicas hay? Vamos a ver unas cuantas y a ver si sois capaces de poner algún ejemplo de cada una

Existen muchos tipos de relaciones tóxicas

Vamos a ver algunos casos, a ver si sois capaces de poner algún ejemplo de cada una de ellas.



VAMOS PONIENDO IMAGEN POR IMAGEN Y EN CADA UNA DE ELLAS PREGUNTAMOS

¿Cuál creéis que es este tipo de relación

CUANDO HAYAN DICHO UNAS CUANTAS PASAMOS EL CURSOR POR LA IMAGEN Y SALDRÁ EL NOMBRE DE LA RELACIÓN TÓXICA.

¿Sabéis qué significa?

CUANDO HAYAN CONTESTADO PINCHAMOS EN LA IMAGEN Y SALDRÁ LA DEFINICIÓN DE CADA TIPO DE RELACIÓN TÓXICA

¿Podéis poner algún ejemplo que conozcáis?

4.- ¿Cómo creéis que aprendemos a ser tóxicos/as?



LE DAMOS A REPRODUCIR EL VÍDEO

¿Qué os ha parecido?, ¿de qué forma nos enseña esta música a ser personas tóxicas?



5.- Es porque proyectamos los roles del Heteropatriarcado.



¿Cuáles muestra el vídeo?. Empezamos por las chicas

¿Cuáles nos muestra el vídeo?

- La mujer debe preocuparse por **resultar atractiva**, dejando que sea lo que otros/as piensen de ella lo que maneja su autoestima”.
- La vida de una mujer ha de construirse en torno a un varón, aspirando a ser **‘la pareja de.’**
- Si trabaja, la mujer debe **ocupar empleos de perfil bajo**, de tipo asistencial generalmente poco cualificados, mal pagados, precarios y temporales, pues **no debe estar por encima de los hombres** y menos de ‘su’ hombre.
- Una mujer no lo es del todo si no es madre, pero, además, **la madre que hace de sus hijos el centro de su vida** y la dedica a cuidarlos.
- **Si te sales de este patrón**, tanto como si no lo haces, **te expones** al acoso, el maltrato y la violencia, pues te lo mereces y lo provocas, eres débil y debieras quedarte en casa”.

Empezamos por las chicas



- “Eres más mujer y más ‘femenina’ cuanto más te ciñes a las características prefijadas de tu rol, definido por la sociedad (el sistema patriarcal)”.
- “La mujer debe preocuparse por resultar atractiva, dejando que sea lo que otros/as piensen de ella lo que maneja su autoestima”.
- “La vida de una mujer ha de construirse en torno a un varón, aspirando a ser ‘la pareja de...’.
- “Si trabaja, la mujer debe ocupar empleos de perfil bajo, de tipo asistencial generalmente poco cualificados, mal pagados, precarios y temporales, pues no debe estar por encima de los hombres y menos de ‘su’ hombre”.
- “Una mujer no lo es del todo si no es madre, pero, además, la madre que hace de sus hijos el centro de su vida y la dedica a cuidarlos”.
- “Si te sales de este patrón, tanto como si no lo haces, te expones al acoso, el maltrato y la violencia, pues te lo mereces y lo provocas, eres débil y debieras quedarte en casa”.

Para los hombres, las voces del eco presentan su versión diferencial:

¡Vamos ahora por los chicos!



Ladies love country boys

- Tu atractivo radica en tu **fortaleza, tu autonomía y tu capacidad de asumir riesgos.**
- **Eres superior intelectualmente a las mujeres**, que son emocionales y dependientes de los hombres, no tú de ellas.
- Los hombres somos **infielos por naturaleza**: cuantas más relaciones, más hombre eres, **pero debes controlar a tus mujeres**: novias, hermanas, madres, esposas, hijas.
- **Tú no debes ocuparte en cuidar de nada ni de nadie**: estás para trabajar fuera y que cuiden de ti en casa.
- **Si te sales de este patrón, te expones** al desprecio, la burla y la discriminación, pues te lo mereces por ser como una mujer.

- “Eres más hombre y más ‘masculino’ cuanto más reflejes las características prefijadas de tu rol, definido por la sociedad (el sistema patriarcal)”.
- “Tu atractivo radica en tu fortaleza, tu autonomía y tu capacidad de asumir riesgos”.

- “Eres superior intelectualmente a las mujeres, que son emocionales y dependientes de los hombres, no tú de ellas”.
- “Los hombres somos infieles por naturaleza: cuantas más relaciones, más hombre eres, pero debes controlar a tus mujeres: novias, hermanas, madres, esposas, hijas...”.
- “Tú no debes ocuparte en cuidar de nada ni de nadie: estás para trabajar fuera y que cuiden de ti en casa”.
- “Si te sales de este patrón, te expones al desprecio, la burla y la discriminación, pues te lo mereces por ser como una mujer”.
- Identificar, denunciar y desmontar estas resonancias huecas y dañinas es imprescindible para construir la sociedad de los cuidados. Conseguirlo es una tarea primordial de la educación.

DEBATIMOS SOBRE LA REALIDAD O NO DE ESTAS AFIRMACIONES Y SOBRE TODO SI SON REALES LAS CONSECUENCIAS DE QUERERSE SALIR DEL PATRÓN

6.- ¿Cómo serán entonces las relaciones sanas?



SE TRATA DE UN CRUCIGRAMA ONLINE SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LAS RELACIONES SANAS. SI SE PINCHA EN LA IMAGEN DEL CRUCIGRAMA SALDRÁ EL JUEGO EN DIRECTO PARA HACERLO CON EL GRUPO. En el **Anexo 6** se encuentra la solución del Crucigrama por si nos bloqueamos en alguna respuesta.

7.- Ahora que sabemos cómo es una relación sana vamos a ver cómo son las relaciones basadas en los buenos tratos y los cuidados y si las nuestras son parejas que se cuidan o no. Si en estos momentos no tenemos pareja, podemos pensar en alguna que conozcamos.

REPARTIMOS EL ANEXO 7 Y LE PEDIMOS AL GRUPO QUE SEÑALEN EN ROJO AQUELLAS CARACTERÍSTICAS QUE TENGA SU PAREJA Y EN VERDE LAS QUE NO.



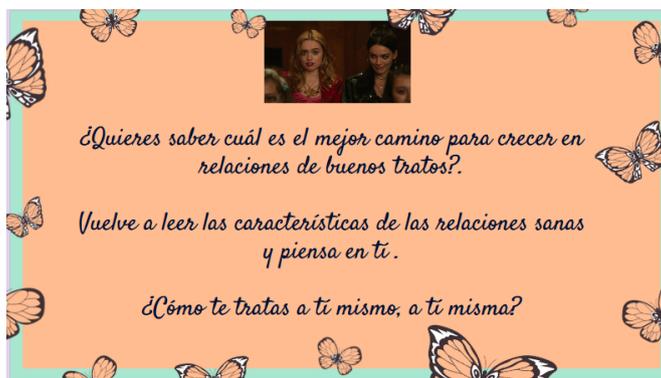
SE PONE EN COMÚN EL TRABAJO INDIVIDUAL Y SE COMPARTE AQUELLOS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES QUE TENEMOS EN NUESTRAS PAREJAS

8.- ¿Qué podemos hacer para crecer en relaciones sanas?.



EL GRUPO CONTESTA CON UNA LLUVIA DE IDEAS

9.- ¿Quieres saber cuál es el mejor camino?. Vuelve a leer las características de las relaciones sanas y piensa en ti, ¿cómo te tratas a ti mismo, a ti misma?



EL GRUPO RESPONDE TRANQUILAMENTE

10.- Terminamos con este mensaje.

Autocuidados

Nunca descuidarme. Siempre tengo que estar y saber cuidar de mí para posteriormente estar para una pareja. Cultivar mis deseos, darme el tiempo de disfrutar y hacer lo que me gusta, tener mi espacio y llevar una vida individual lo más sana posible.

Si logras ser tu mejor amigo/a, ya tienes la mayor parte ganada.





3er EJE: CÓRDOBA CIUDAD CUIDADORA

OBJETIVOS:

- 1.- Comprender que los espacios donde transcurre la vida facilitan o entorpecen los cuidados.
- 2.- Visibilizar las desigualdades que se esconden en el diseño y el uso de nuestros entornos, desde los micro (aula) hasta los macro (ciudad).
- 3.- Descubrir la participación como una estrategia colectiva de cuidados del entorno.
- 4.- Vivenciar el cambio y la transformación desde la modificación de los espacios con un enfoque inclusivo y de atención a la diversidad.

DESARROLLO:

¡¡UN BARRIO, UNA CIUDAD DE CUIDADO!!

Ya hemos hablado de qué son los cuidados, de lo importantes que son, de que tenemos que valorarlos mucho y estar muy agradecidos y agradecidas a las personas, sobre todo a las mamás, abuelas, tías y demás mujeres, que nos cuidan. También hemos hablado de que cada uno, cada una de nosotras tiene que colaborar con esos cuidados para que quien nos cuida tenga más tiempo para hacer cosas que les gusten y se sientan mejor.

Pero una cosa también muy importante es averiguar si los lugares en los que pasamos tiempo, en los que jugamos y nos divertimos, por los que nos movemos y desplazamos, nos hacen sentir a cada uno y cada una de nosotras igual de bien, si son lugares que nos cuidan y que nos ayudan a cuidar de los y las demás. Por ejemplo, un sitio así..... NUESTRO BARRIO, NUESTRA CIUDAD.

Duración: 1 hora

Materiales:

- Presentación.
- Sonido
- Copias del Anexo 8
- Posits
- Papelógrafo con la Diana dibujada
- Copias del plano del barrio en el que se inserta el IES, o de la Ciudad según decidamos.
- Pizarra y tizas
- Bolígrafos

Para conseguir un plano lo más real posible de los barrios podemos acudir a google maps

<https://www.google.es/maps/@37.8931102,-4.7588052,15z?hl=es>

Ponemos el nombre del barrio para que lo busque y cuando estemos conformes con la amplitud del espacio que queramos analizar con el alumnado le damos a copiar pantalla (ImpPt) y lo pegamos en un folio. Agrandamos la imagen todo lo que podamos en el mismo folio y después lo imprimimos y fotocopiamos a color uno para cada persona.

- Rotuladores de colores
- Copia en A2 del mapa del barrio/ciudad.
- Pizarra y tizas o rotuladores de pizarras vileda

El Ayuntamiento de Córdoba está en proceso de convertir nuestra ciudad en una Ciudad Cuidadora, y está pidiendo ayuda a los diferentes colectivos que vivimos aquí, entre ellos los y las niñas, los y las adolescentes, los y las jóvenes.

¿Hemos pensado alguna vez si los lugares en los que pasamos más tiempo nos cuidan y nos facilitan los cuidados?

¡Hablemos del barrio!

El Ayuntamiento de Córdoba está en proceso de convertir nuestra ciudad en una Ciudad Cuidadora, y está pidiendo ayuda a los diferentes colectivos que vivimos aquí, entre ellos los y las niñas y los y las adolescentes.

¿Hemos pensado alguna vez si los lugares en los que pasamos más tiempo nos cuidan y nos facilitan los cuidados?

OH SÍ

1.- Pero... ¿qué será una Ciudad Cuidadora?

¿Qué será una Ciudad Cuidadora?

“La Ciudad Cuidadora es aquella que pone la vida en el centro y no otras cosas”

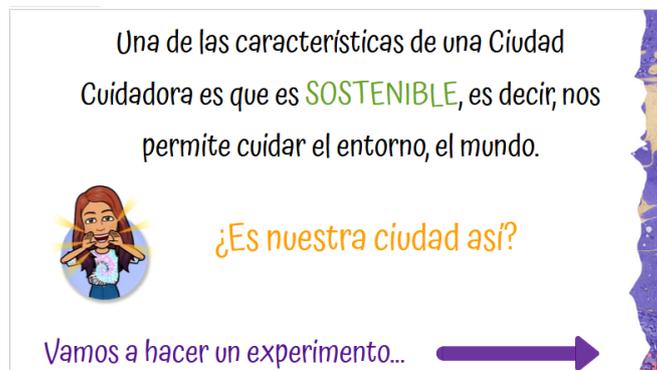
Collectiu Punt 6

Para el Colectivo Punto 6, de Barcelona, la Ciudad Cuidadora es aquella que pone la vida en el centro y no otras cosas.

2.- Y eso... ¿cómo se concreta?



3.- Una de las características de una Ciudad Cuidadora es que es Sostenible, es decir, nos permite cuidar el entorno, el mundo.



LE PEDIMOS AL ALUMNADO QUE HAGA EL SIGUIENTE EJERCICIO:

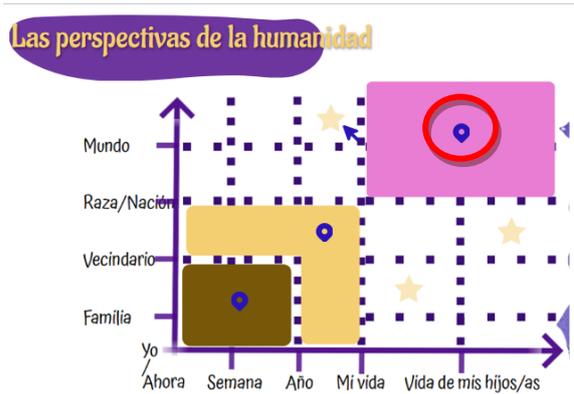
- Vamos a pensar en nuestras 5 principales preocupaciones.
- Una vez lo hayan hecho les repartimos el **Anexo 3** y les pedimos que las coloquen en el eje de coordenadas.

CUANDO LO HAYAN TERMINADO LO PONEMOS EN COMÚN Y SEÑALAMOS EN EL EJE DE COORDENADAS DE LA PRESENTACIÓN DÓNDE SE CONCENTRAN LA MAYORÍA DE NUESTRAS PREOCUPACIONES (normalmente se concentrarán de territorio Ciudad y temporalidad Año para abajo)



EL CUADRO MARRÓN OSCURO SEÑALA DÓNDE SE SITÚA LA MAYOR PARTE DE LA HUMANIDAD. SI PASAMOS EL CURSOR POR EL SEÑALADOR AZUL PODEMOS LEERLO. LE SIGUE EL ÁNGULO COLOR BEIGE COMO TAMBIÉN PUEDE LEERSE EN EL SEÑALADOR AZUL SEGUNDO. LAS ESTRELLAS REPRESENTAN UBICACIONES MINORITARIAS COMO SEÑALA LA FLECHA AZUL SI PASAMOS EL CURSOR POR ENCIMA.

4.- ¿Y dónde creéis que se encuentran los problemas que están poniendo realmente en riesgo a la humanidad?



EL CUADRO ROSA SEÑALA LA UBICACIÓN DE LOS PROBLEMAS MÁS IMPORTANTES QUE ESTÁN PONIENDO EN RIESGO LA SUPERVIVENCIA DE LA HUMANIDAD, COMO SON EL HAMBRE DE 3/4 PARTES DE LA POBLACIÓN MUNDIAL Y LA DEVASTACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE. PUEDE LEERSE PASANDO EL CURSOR POR ENCIMA DEL MARCADOR AZUL DEL INTERIOR DEL CUADRO ROSA.

5.- De ahí viene el término SOSTENIBLE, tiene que ver con las estrategias que pongamos en marcha para que nuestros hijos e hijas disfruten del medio al menos como lo hemos hecho nosotros y nosotras.

LA NATURALEZA ES LA QUE GARANTIZA LA VIDA DE LOS SERES HUMANOS, POR LO TANTO, SI QUEREMOS PONER LA VIDA EN EL CENTRO, ES FUNDAMENTAL QUE CUIDEMOS DE ELLA.

SOSTENIBILIDAD

De ahí viene el término **SOSTENIBLE**, tiene que ver con las estrategias que pongamos en marcha para que nuestros/as hijos/as disfruten del medio al menos como lo hemos hecho nosotros y nosotras.

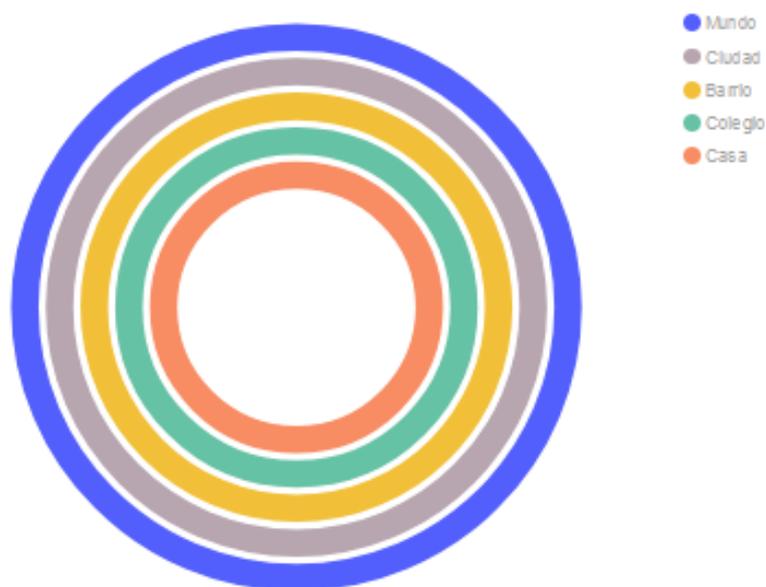
La naturaleza es la que garantiza la vida de los seres humanos, por lo tanto, si queremos poner la vida en el centro, es fundamental que cuidemos de ella.

6.- Vamos a pensar ahora en 5 cosas que estén en nuestra mano hacer, o exigir a quienes les corresponde que hagan algo por la SOSTENIBILIDAD. Las escribimos en posits.

REPARTIMOS 5 POSITS O TARJETAS A CADA PERSONA Y LES DEJAMOS UNOS MINUTOS PARA QUE LOS RELLENEN

7.- Vamos a pegarlas en esta Diana en el círculo que le corresponda a cada propuesta

EN ESTE MOMENTO SACAMOS UN PAPELÓGRAFO DE PAPEL CONTINUO CON UNA DIANA DIBUJADA COMO ÉSTA QUE PONEMOS A CONTINUACIÓN. O PEGAMOS LOS POSITS EN LA MISMA PIZARRA DIGITAL DONDE PROYECTEMOS LA PRESENTACIÓN. EN EL CÍRCULO MÁS EXTERNO PEGAMOS LAS PROPUESTAS QUE TENGAN QUE VER CON EL ÁMBITO GLOBAL, EN EL LILA LAS QUE TENGAN QUE VER CON LA CIUDAD, EN EL AMARILLO LAS DEL BARRIO, EN EL VERDE LAS DEL IES Y EN LA ROJA LAS DE LA CASA.



8.- Como propuestas de cambio en la casa y el IES ya lo hemos trabajado seguro en otros momentos, vamos a quedarnos en el barrio y/o en la ciudad.

DECIDIMOS AHORA SI NOS QUEDAMOS EN EL ÁMBITO BARRIO O AMPLIAMOS AL ÁMBITO CIUDAD. COGEMOS LOS POSITS QUE EL ALUMNADO HAYA PUESTO EN EL CÍRCULO QUE HAYAMOS DECIDIDO ABORDAR Y LOS LEEMOS.

COGEMOS AHORA UNA COPIA EN A2 DEL PLANO DEL BARRIO O DE LA CIUDAD, SEGÚN HAYAMOS DECIDIDO, Y NOS PREGUNTAMOS:

- ¿Qué tiene nuestro BARRIO/CIUDAD que nos permite poner en práctica estas estrategias que hemos propuesto?

AQUELLOS RECURSOS PARA LA SOSTENIBILIDAD QUE YA EXISTAN EN NUESTRO BARRIO/CIUDAD LOS SEÑALAMOS EN EL PLANO DIBUJANDO CON ROTULADOR VERDE UNA RAMITA COMO PARECIDA A ÉSTA:



- ¿Qué no tiene?
- ¿Qué actividades/realidades hay en nuestro BARRIO/CIUDAD que atacan directamente la Sostenibilidad?

AQUELLAS ACTIVIDADES/REALIDADES QUE HAYA EN NUESTRO BARRIO/CIUDAD QUE ATAQUEN DIRECTAMENTE LA SOSTENIBILIDAD, LAS SEÑALAMOS EN EL PLANO DIBUJANDO CON ROTULADOR NEGRO UNA CALAVERA PARECIDA A ESTA:



Barrio – Ciudad

Vamos a localizar en el mapa varias situaciones:

- Aquellos lugares que nos permiten poner en práctica estrategias sostenibles.
- Aquellos lugares que atacan la sostenibilidad
- Dibujo algo que el barrio o ciudad no tiene.

Barrio – Ciudad

Vamos a localizar en el mapa varias situaciones:

- Aquellos lugares que nos permiten poner en práctica estrategias sostenibles.
- Aquellos lugares que atacan la sostenibilidad
- Dibujo algo que el barrio o ciudad no tiene.

Elegimos 1 o 2 cambios que nos gustaría que se hiciera en nuestro barrio/ciudad para que sea sostenible

7.- Elegimos ahora de 1 a 3 cambios que nos gustaría que se hiciera en nuestro BARRIO/CIUDAD para que sea sostenible de entre las propuestas que hemos hecho.

LLUVIA DE IDEAS Y ELEGIMOS LAS QUE NOS PAREZCAN MÁS IMPORTANTES O VIABLES.

Manos a la obra

1. ¿Dónde tendría que estar?
2. ¿Cómo tendría que ser?
3. ¿Qué actividad tendría que ofrecer?
4. ¿Cómo tendría que funcionar?

- Nos preguntamos:
- ¿Dónde tendría que estar?
 - ¿Cómo tendría que ser?
 - ¿Qué actividad tendría que ofrecer?
 - ¿Cómo tendría que funcionar?

VAMOS APUNTANDO EN LA PIZARRA O EN UN ACTA LAS DECISIONES QUE SE VAN TOMANDO.

8.- A ver qué dicen las expertas dicen de todo ésto:

"La ciudad que cuida nuestro entorno no consume recursos territoriales, energéticos y ambientales sin límite. Intenta minimizar los residuos que produce y promueve acciones para limpiar el aire que nos contamina y el agua. Impulsa estrategias para el aprovechamiento de los recursos existentes, por ejemplo utilizando equipamientos y espacios infrutilizados y priorizando la rehabilitación de edificios y espacios frente a la práctica de la tabula rasa, tan frecuente en urbanismo. Fomenta la distribución equitativa de servicios, equipamientos y comercios de proximidad en los diferentes barrios, lo que da lugar a recorridos funcionales y minimiza el uso del vehículo privado. La ciudad que se preocupa por el entorno construye corredores verdes y desarrolla estrategias para recuperar la flora y la fauna autóctonas".

<p>Las expertas dicen:</p> <p>"La ciudad que cuida nuestro entorno no consume recursos territoriales, energéticos y ambientales sin límite. Intenta minimizar los residuos que produce y promueve acciones para limpiar el aire que nos contamina y el agua. Impulsa estrategias para el aprovechamiento de los recursos existentes, por ejemplo utilizando equipamientos y espacios infrutilizados y priorizando la rehabilitación de edificios y espacios frente a la práctica de la tabula rasa, tan frecuente en urbanismo. Fomenta la distribución equitativa de servicios, equipamientos y comercios de proximidad en los diferentes barrios, lo que da lugar a recorridos funcionales y minimiza el uso del vehículo privado. La ciudad que se preocupa por el entorno construye corredores verdes y desarrolla estrategias para recuperar la flora y la fauna autóctonas".</p>	<p>Las expertas dicen:</p> <p>"La ciudad que cuida nuestro entorno no consume recursos territoriales, energéticos y ambientales sin límite. Intenta minimizar los residuos que produce y promueve acciones para limpiar el aire que nos contamina y el agua. Impulsa estrategias para el aprovechamiento de los recursos existentes, por ejemplo utilizando equipamientos y espacios infrutilizados y priorizando la rehabilitación de edificios y espacios frente a la práctica de la tabula rasa, tan frecuente en urbanismo. Fomenta la distribución equitativa de servicios, equipamientos y comercios de proximidad en los diferentes barrios, lo que da lugar a recorridos funcionales y minimiza el uso del vehículo privado. La ciudad que se preocupa por el entorno construye corredores verdes y desarrolla estrategias para recuperar la flora y la fauna autóctonas".</p>
<p>¿Tenemos algo de esto en nuestras propuestas? ¿Podríamos añadir algo?</p>	

- ¿Tenemos algo de esto en nuestras propuestas?, ¿podríamos añadir algo de lo que dicen las expertas?

9.- Por último decidimos cómo se lo vamos a hacer llegar al Ayuntamiento.

- **OPCIÓN A:** Elegimos a 2 representantes de la clase para que vayan a presentarlo, un chico y una chica, y preparamos entre todos y todas lo que tienen que decirles. Se le pide al grupo que proponga a compañeros y/o compañeras porque crean que tienen cualidades. Se le pregunta a esas personas si estarían dispuestas y si la respuesta es sí se vota.
- **OPCIÓN 2:** Escribimos entre todos y todas una carta y se la hacemos llegar.
- **OPCIÓN 3:** Invitamos a alguien del Ayto. a clase para que escuche nuestra propuesta de cambio.

¿Y ahora qué?

¿Cómo vamos a hacer llegar nuestra propuesta al ayuntamiento?

Representantes de la clase

Carta

Representante del ayuntamiento

10.- Para finalizar os enseñamos dos vídeos de otros proyectos de cuidados que ya están en marcha

Para finalizar os queremos enseñar unos vídeos de otros proyectos de cuidados que ya están en marcha.



ES EL MOMENTO DE CAMBIAR LAS REALIDADES, CONSTRUYENDO UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA ERIGIDA SOBRE LOS PILARES DE UNA CIUDAD CUIDADORA QUE CAMBIE RADICALMENTE LOS PRINCIPIOS EN QUE SE HA BASADO NUESTRO MODELO URBANO. PARTICIPAR TAMBIÉN ES UNA MANERA DE CUIDAR Y DE CONTRIBUIR A QUE NUESTRA CIUDAD SEA... UNA CIUDAD DE CUIDADO!!

*Es el momento de cambiar las realidades, construyendo una sociedad más justa erigida sobre los pilares de una Ciudad Cuidadora que cambie radicalmente los principios en que se ha basado nuestro modelo urbano. Participar también es una manera de cuidar y de contribuir a que nuestra ciudad sea... una **Ciudad de Cuidado!***





LISTADO DE ANEXOS

ANEXOS 1 y 2:	Actividades cotidianas
ANEXO 3:	Par o Impar
ANEXO 4:	Repartimos las actividades del grupo PAR
ANEXO 5:	Repartimos las actividades del grupo IMPAR
ANEXO 6:	Resultados del Crucigrama
ANEXO 7:	Los Buenos Tratos
ANEXO 8:	¿Dónde me sitúo?

ANEXO 3: ¿PAR o IMPAR?



Par

- Cambio de pañales
- Dar el biberón
- Dar la teta
- Cantar nanas
- Bañar a hijos/as
- Peinar a hijos/as
- Preparar la comida
- Pensar que comer
- Comprar alimentos
- Limpiar la casa
- Ordenar la casa
- Lavar la ropa
- Enseñar a comer
- Llevar el coche
- Llevar al parque a hijos/as

Ambos

- Llevar a los cumpleaños
- Cuidar a las personas enfermas
- Llevar al médico
- Enseñar juegos
- Jugar
- Montar en bici
- Nadar
- Acariciar, besar, abrazar
- Proteger cuando tenéis miedo
- Calmar cuando estás enfadado/a
- Consolar cuando estáis tristes
- Alegrar cuando estáis contentos/as
- Acompañar a la cama
- Contar cuentos
- Se levanta por la noche cuando alguien necesita algo

Impar



ANEXO 4: Repartimos las actividades del grupo PAR



ANEXO 5: Repartimos las actividades del grupo IMPAR



ANEXO 6: Resultados del Crucigrama

Respeto: Consideración de que algo es digno y debe ser tolerado. Para que las relaciones sean igualitarias y no reproduzcan modelos de sumisión/dominación es necesario el **R _ _ _ _ _** a la otra persona.

Libertad: Facultad y derecho de las personas para elegir de manera responsable. Las personas deben tener **L _ _ _ _ _** para elegir lo que quieren en cada momento.

Independencia: Cualidad de las personas que prefieren obrar o pensar por sí mismas. Debemos entender que no hay por qué hacer todo junto con nuestra pareja. Cada persona es diferente, con gustos distintos.

Autonomía: Facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros u otras. Debemos tener **A _ _ _ _** para poder decidir qué quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere.

Corresponsabilidad: Responsabilidad compartida con otra u otras personas. Repartir el peso de las tareas cotidianas. Si compartes piso con tu pareja, que sea corresponsable quiere decir que carga con el peso de la casa como tú, que ambas partes asumen el peso del hogar.

Empatía: La capacidad de ponerse en el lado de la otra persona para entender sus opiniones o acciones. La **E _ _ _ _** nos amplía la capacidad de respetar y nos ayuda también, a ampliar horizontes y a entender que todas las personas no somos iguales, aunque si tengamos los mismos derechos.

Igualdad: Condición o circunstancia de tener una misma naturaleza, cantidad, calidad, valor o forma, o de compartir alguna cualidad o característica. Basar las relaciones de pareja en **I _ _ _ _** _ _ significa que ninguna de las dos partes es más que la otra, que se tienen en cuenta las opiniones y gustos de las dos personas, que se reparten las tareas y obligaciones.

Comunicación: Transmisión de señales mediante un código común al emisor/a y al receptor/a. Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar.

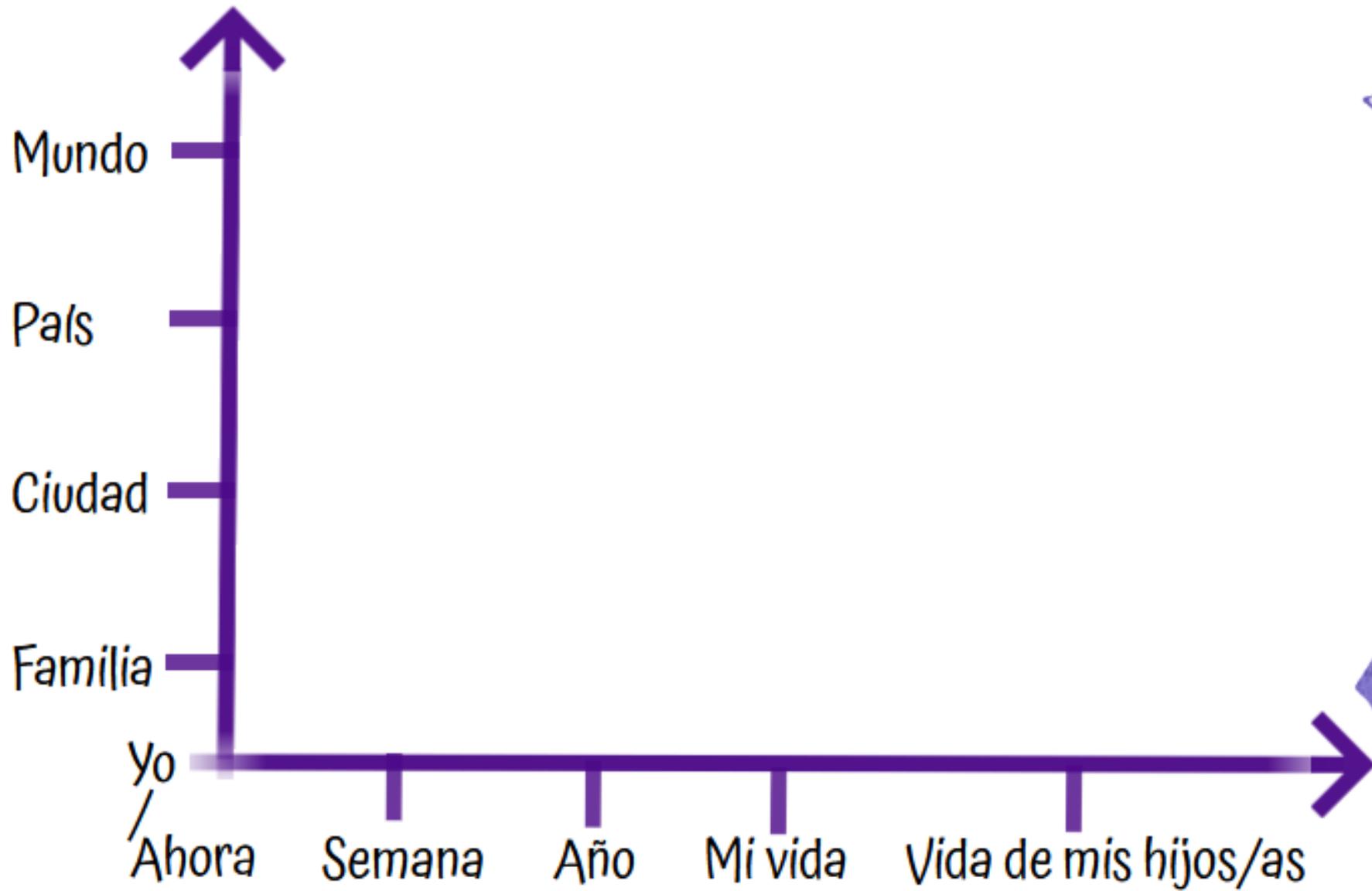
ANEXO 7: Los buenos tratos: las parejas que se cuidan



- Las relaciones basadas en los buenos tratos y los cuidados se construyen desde el respeto, la confianza, la ternura y la comunicación.
- Las parejas que se cuidan llegan a acuerdos para relacionarse, respetan los pactos y los revisan de vez en cuando para modificarlos o para ampliarlos.
- Las parejas que se cuidan y se tratan bien son honestas y sinceras.
- Las parejas que se cuidan no usan la violencia para expresar sus enfados y para discutir cuando hay conflicto. Discuten sin insultos, sin humillar a la otra persona, sin utilizar información valiosa para hacerse daño, sin amenazas, sin gritos y sin golpes.
- Las parejas que se tratan bien confían mutuamente: no están todo el día pensando que el/la otra van a incumplir los pactos de fidelidad que han hecho.
- Las parejas que construyen sus relaciones desde los buenos tratos respetan la intimidad y privacidad de sus parejas: no exigen la contraseña del correo o los perfiles sociales, no miran dentro de ellos cuando su pareja se descuida, y no controlan su actividad en redes.
- Las parejas que se tratan bien cuidan mucho sus palabras, el tono en el que hablan, las cosas que dicen, especialmente en momentos de tensión o estrés, para no hacerse daño ni herirse mutuamente.
- Las parejas que se tratan bien nunca atentan contra la libertad de su amada o amado: no critican su forma de vestir, ni sobre la hora de llegada a casa, ni sobre lo que hacen o no. Se respeta al máximo todo lo que a la otra persona le gusta hacer, y se respetan los tiempos y espacios propios.
- Las parejas que construyen su amor desde los buenos tratos también tratan bien a los seres queridos de su pareja, y nunca intentan aislarla de su gente y de su familia.

- En una pareja que se quiere y se cuida, no hay tiranías ni obediencias. Hay complicidad y risas, hay amor a toneladas, hay trabajo en equipo, hay cariño y solidaridad entre ellos.
- Las parejas que se cuidan no sólo se cuidan cuando uno de los dos está enfermo o está atravesando un mal momento: se cuidan todo el tiempo, se preocupan por la otra persona, y están dispuestos a ayudar en lo que haga falta, como con los amigos y amigas.
- Las parejas en las que hay amor del bueno cuidan mucho y quieren también mucho a toda la gente que hay alrededor de la pareja.
- Las parejas que se cuidan y se tratan bien, se hablan con cariño y se comportan en público igual que en privado.
- Las parejas que se cuidan mucho se separan con amor, sin hacer la guerra, y hasta logran construir una linda amistad con el tiempo.

ANEXO 8: ¿Dónde me sitúo?





MARCO TEÓRICO

Para indagar en los fundamentos teóricos en los que nos hemos basado para la creación de este material didáctico os ofrecemos algunos documentos y algunos vídeos según el eje de contenidos. Posteriormente enumeraremos la bibliografía utilizada para señalar nuestras fuentes y para aquellas personas que quieran profundizar en alguno de los conceptos que aparecen a lo largo de los diferentes cuadernos.

1.- EJE 1: LA VISIBILIZACIÓN DE LOS CUIDADOS

ACTÚA CON CUIDADOS. Interred.

<https://www.youtube.com/watch?v=LZxwFjXvER4>

En este vídeo podéis encontrar el planteamiento general de la Crisis de Cuidados en la que nos encontramos, la urgencia de poner los cuidados en el centro para hacer sostenible la vida y los conceptos que hemos ido desgranando en el material didáctico: QUÉ SON LOS CUIDADOS, DÓNDE Y QUIÉN LOS HACE, QUÉ SON LAS CADENAS GLOBALES DE CUIDADOS, QUÉ ES LA DEUDA DE CUIDADOS Y CUÁL ES LA DEUDA QUE TENEMOS CON LA NATURALEZA

JORNADAS VISIBILIZAR LO INVISIBLE. Ecosfron.

<https://www.youtube.com/watch?v=2ye-xwmfO6A&t=35s>

Este vídeo es de unas jornadas online realizadas durante el confinamiento. La primera parte es un análisis de la crisis de los cuidados. Explica todo el contexto del que surge la metáfora del Iceberg y las propuestas de transformación que se proponen desde la Economía Feminista.

LA PEDAGOGÍA DE LOS CUIDADOS. MARCO TEÓRICO.

Es un documento extraído de la publicación Pedagogía de los cuidados. Aportes para su construcción. Constituye la base fundamental de la que hemos extraído la mayor parte de los contenidos teóricos vertidos en este material didáctico. El documento completo está reflejado en la Bibliografía.

2.- EJE 2: AUTOCAUIDADO Y RELACIONES SANAS

¿QUÉ ES EL AUTOCAUIDADO?. Grupo Geard

<https://grupogeard.com/blog/autocuidado-importancia/>

Autocuidado

Crea tu Propio Balance



Tipos de autocuidado

#CrecerJugando

<p>Físico</p> <p>Estírate Haz ejercicio Camina Come sano Haz Yoga descansa Duerme bien</p>	<p>Emocional</p> <p>Maneja el estrés Aprende sobre Inteligencia Emocional Aprende a perdonar Cultiva la Compasión y la empatía Sé amable y tierno</p>	<p>Social</p> <p>Cuenta con un sistema de apoyo Pasa tiempo de calidad con tus seres queridos Pide ayuda cuando lo necesites Cultiva buenas amistades</p>	<p>Espiritual</p> <p>Medita Haz oración Cultiva tu conexión con la naturaleza Pasa tiempo solo Escribe un diario Ten tiempos de silencio</p>
<p>Personal</p> <p>Ten hobbies Autoconócete Ten autorespeto Ten autoestima Honra a tu verdadero ser</p>	<p>Espacial</p> <p>Cuida a tu planeta Siembra un árbol Ten tus espacios organizados y limpios Vibra en alto</p>	<p>Económico</p> <p>Reconcílate con el dinero Ahorra Haz presupuestos Administra bien tu dinero Paga tus cuentas Ya eres abundante</p>	<p>Profesional</p> <p>Gestiona bien tu tiempo Define tus tiempos de trabajo Aprende cosas nuevas Establece objetivos</p>

WWW.DUCKANDONKEY.COM

LAS RELACIONES, MEJOR SANAS

<https://www.saludterapia.com/articulos/a/3102-las-relaciones-mejor-sanas.html>

«[...] en las relaciones de pareja no hay buenos ni malos, culpables e inocentes, justos y pecadores. Lo que hay son buenas y malas relaciones: relaciones que nos enriquecen y relaciones que nos empobrecen. Hay satisfacción e insatisfacción. Hay buen amor y mal amor. Y es que con el amor no es suficiente para asegurar el bienestar: hace falta el buen amor. El buen amor se reconoce porque estamos exactamente como somos y dejamos que el otro sea exactamente como es, porque se orienta hacia el presente y hacia lo que vendrá en lugar de atarnos al pasado, y sobre todo porque produce bienestar y realización.» Joan Garriga, constelaciones familiares. Gestalt

UBUNTU

<https://elpais.com/planeta-futuro/2021-06-29/ubuntu-la-filosofia-que-ayuda-a-vivir-mejor.html>

UBUNTU es una regla ética o filosofía sudafricana enfocada a la lealtad con las personas y a su manera de relacionarse. La palabra proviene de las lenguas Zulú y Xhosa. Surge del dicho popular «Umuntu, nigumuntu, nagumuntu» que en Zulú significa «una persona es una persona a causa de los demás». Ubuntu es visto como un concepto africano tradicional. Al ser una palabra que abarca muchos aspectos, creo que una buena manera de explicar su significado es mediante un cuento, que ya otros contaron antes: Un antropólogo que estudiaba los usos y

costumbres de una tribu en África del Sur propuso un juego a los niños del lugar. Consiguió una buena porción de frutas y dulces que trajo de la ciudad, y los colocó en una cesta bajo un árbol. Llamó a los niños y les dijo que aquél que llegara corriendo primero al árbol ganaría el cesto con frutas y dulces.

Cuando el antropólogo dio la señal para que corrieran, inmediatamente los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos hacia la cesta. Entonces todos se sentaron y repartieron los dulces y disfrutaron de las frutas. Cuando él les preguntó por qué fueron todos juntos, si uno solo podía haber ganado toda la cesta, ellos respondieron: ¡UBUNTU! ¡UBUNTU! ¿Cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

3.- EJE 3: UNA CIUDAD DE CUIDADO.

URBANISMO FEMINISTA: REPENSAR ESPACIOS DESDE LA DIVERSIDAD DE NECESIDADES

https://youtu.be/Cot0_cSI440

Se trata de una charla de Adriana Ciocoletto, del Colectivo Punto 6, en la que describe con bastante concreción cómo sería una Ciudad Cuidadora, en el marco del Congreso Virtual Ciudades Comunes celebrado en 2020.

HACIA UN CAMBIO DE PARADIGMA: LA CIUDAD CUIDADORA

<https://www.barcelona.cat/bcnmetropolis/2007-2017/es/dossier/cap-a-un-canvi-de-paradigma-la-ciutat-cuidadora/>

Es un artículo de la **Revista Barcelona Metròpoli, Capital en Transformación**, que plantea que repensar la ciudad desde una perspectiva feminista es dejar de crear espacios con una lógica productivista, social y políticamente restrictiva, y empezar a pensar en entornos que prioricen a las personas que los van a utilizar.

BIBLIOGRAFÍA

1.- Pedagogía de los Cuidados. Aportes para su construcción. Fundación Interred.

<https://www.interred.org/es/recursos/la-pedagogia-de-los-cuidados-aportes-para-su-construccion>

2.- La vida en el centro del CENTRO. Cuidar con el Principito de Antoine de Saint-Exupéry. Itinerario para educarnos en la Pedagogía de los Cuidados. OXFAM Intermón.

<https://www.kaidara.org/recursos/la-vida-en-el-centro-del-centro/>

3.- El trabajo de cuidados - Historias de Vida. Ecosfron
https://ecosfron.org/wp-content/uploads/2021/03/Recursos-Ha-de-Vida_web.pdf

4.- La vida en el centro. Ecotono
<http://www.lavidaenelcentro.org/>
<https://lavidaenelcentro.ecotonored.es/author/ecotono/>

5.- Masculinidades NoViolentas. Guía de Recursos para profesionales que trabajan con adolescentes varones las masculinidades noviolentas. Coral Herrera Gómez. Instituto Canario de Igualdad.
https://inclusio.gva.es/documents/610740/172343377/7241_d_MasculinidadesNoViolentas.pdf/9eccf904-7e74-404b-a804-2f9148efe89d

6.- Apañándonos!. Paradojas de la Conciliación. Orientaciones para la intervención socioeducativa. Carmen Gregorio Gil, Aurora Álvarez Veinguer, Ana Rodríguez Ruano, Nayra García-González y Asociación Alquería. Instituto de Estudios de la Mujer de la Universidad de Granada.

7.- Tanto Monta ¿Monta tanto?, siempre Isabel, a veces Fernando. Material didáctico de Corresponsabilidad Familiar. Proyectos integrales de desarrollo local y urbano “crece” Sierra Norte, Sierra Sur, Janda interior, Janda litoral, Campo de Gibraltar y Bahía Noroeste, cofinanciados en un 80% por el fondo europeo de desarrollo regional. Junta de Andalucía
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/igualdad/material-didactico/-/libre/detalle/11bpRV9nnK9j/tanto-monta-monta-tanto-siempre-isabel-%C2%BFa-veces-fernando-campana-de-sensibilizacion-sobre>

8.- Guía de los Buenos Amores. Consejo de la Juventud de Navarra
<https://egk.eus/es/guia-de-los-buenos-amores/>

9.- La ciudad de los niños. Un modo nuevo de pensar la ciudad. Francesco Tonucci

10.- Las preocupaciones de la Humanidad. I Informe del Club de Roma

