

¡Por una vida de cuidado!

PROYECTO CÓRDOBA CIUDAD
CUIDADORA

Manual del profesorado para la implementación
de las unidades didácticas online de
EDUCACIÓN SECUNDARIA
"¡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

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/6176977a0a6b5e0d7f6d010d/presentation-cuidados-1o-ciclo-eso>

Presentación del segundo eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/61785120af937b0dd4a3ca00/presentation-1er-ciclo-secundaria-autocuidado>

Presentación del tercer eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/6175366e2d16df0de530128d/presentation-1o-ciclo-eso-ciudad-cuidadora>

Cada diapositiva se presenta sola, pero para pasar de una a otra la maestra o maestro 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 maestro o maestra 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 maestro o maestra tenga en cuenta.

c) ¡Vamos allá!

PRIMER CICLO DE SECUNDARIA

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
- Bolis o lápices
- Copias del ANEXO 1: Deuda de Cuidados

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 qué vais en busca de vuestros sueños: ¿cuáles son?, ¿quién querría decirlo?



3.- En estos momentos estáis en el peldaño de la vida que habéis alcanzado, que es tener 13-14 años y estar en 1º-2º de ESO. Seguramente muchos y muchas habréis alcanzado otros peldaños pero éstos son los que son comunes a todos y todas. ¿Qué ha hecho falta para que lleguéis hasta aquí?.



EL GRUPO HACE UNA LLUVIA DE IDEAS.

4.- Todas esas cosas y esas personas a las que habéis nombrado, son esenciales y muchas veces invisibles. Como decía el Principito “Las cosas esenciales son invisibles a los ojos, sólo se ven con el corazón”.



Los cuidados son una de esas cosas esenciales e invisibles y hoy lo que queremos es hacerlas visibles.



5.- Para ello vamos a ver un vídeo juego de la Jenga, atentos y atentas a ver qué diferencias veis con el juego tradicional

LE DAMOS A REPRODUCIR EL VÍDEO



6.- ¿Qué os ha parecido?, ¿qué cosas os han llamado la atención?, ¿cómo llamaríais a esta forma de jugar a la JENGA?



7.- Cuando se ha derrumbado la torre:

- ¿Qué ha ocurrido?
- ¿Cómo nos hemos sentido?
- ¿Qué puede significar hacer crecer la torre?
- ¿Qué pueden significar los huecos que se quedan abajo en la torre?
- ¿Por qué creéis que están en ese orden los colores?, ¿qué importancia se le da a unos y a otros?



8.- ¿Quién de nuestro entorno se ha encargado de los diferentes cuidados?, ¿dónde? y ¿por qué?.

ESTO SE LLAMA DEUDA DE CUIDADOS.



REPRODUCIMOS EL VÍDEO

Cuando reducimos nuestra deuda estamos devolviendo a las personas que nos cuidan TIEMPO para que puedan dedicarse a sus sueños.



12.- Tenemos por una lado EL MERCADO, por otro LOS SERVICIOS PÚBLICOS, por otro LOS HOGARES y dentro de ellos mayoritariamente MUJERES haciendo los trabajos de CUIDADOS, muchas de ellas EXTRANJERAS.

Vamos a intentar entre todos y todas inventar otra estructura de la torre para que el sostenimiento de la vida sea más equitativo y equilibrado.



HACEN UNA LLUVIA DE IDEAS Y CUANDO LES GUSTE UNA NUEVA ESTRUCTURA LA PINTAN ENTRE TODOS Y TODAS EN UN PAPELÓGRAFO DE PAPEL CONTINUO. PARA FINALIZAR, SE HACEN UNA FOTO DE GRUPO CON EL MURAL





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

MI ESCALERA DE LA FELICIDAD

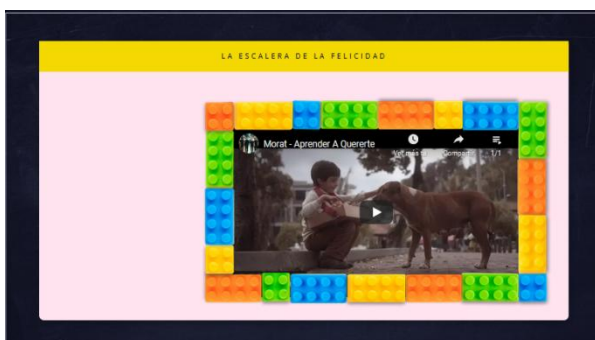
La ESCALERA DE LA FELICIDAD es la esencia de quienes somos. Aquello que está en nuestro interior y que es donde se encuentra la verdadera felicidad. Nos sirve para reencontrarnos a nosotros y nosotras mismas y así, poder estar mejor también con los demás. Conectar con nuestro ser es paso imprescindible para poder ser más felices y vivir una vida más plena y consciente, en definitiva, para cuidarnos a nosotros y nosotras mismas y así poder tener relaciones saludables con las demás personas y el entorno. Es una idea extraída de la Dinámica LA ESCALERA DE LA FELICIDAD de Educayaprende, que iremos intercalando en las actividades.

Duración: 1 hora

Materiales:

- Presentación
- Sonido
- Copias del ANEXO 6 uno por chico y chica
- Posits
- Papel y lápiz o boli
- Folios
- Rotuladores de colores

1.- Hola chicos y chicas. Hoy vamos a hacer un Taller sobre cuidado personal y de nuestras relaciones. Y lo primero que vamos a hacer es a ver 2 vídeos de 2 canciones, a ver qué nos dice cada uno de ellos.



REPRODUCIMOS EL VÍDEO Y ESCUCHAMOS LA CANCIÓN

¿Creéis que el chico es feliz?, ¿por qué?.

EL ALUMNADO CONTESTA CON TRANQUILIDAD

No es sólo porque ayuda a los demás, es porque se hace cargo de él mismo (AUTONOMÍA) y de su alrededor. ¿Qué es importante para él?



LE DAMOS A PLAY Y ESCUCHAMOS LA CANCIÓN

¿Creéis que este otro chico es feliz?, ¿por qué?, ¿qué le pasa?

EL GRUPO CONTESTA

¿Qué diferencias hay entre los 2?, ¿cómo sería un día en la vida de uno y en la vida de otro?,

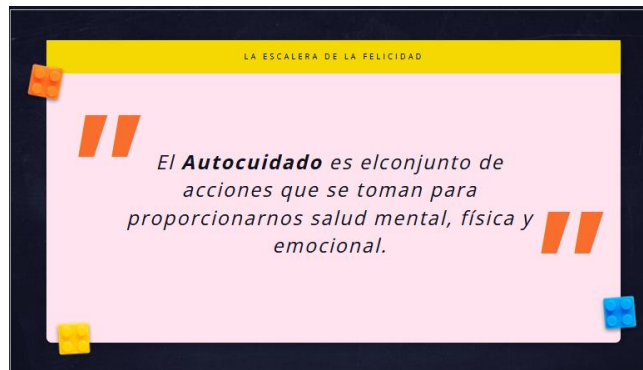


LAS VAN DICRIENDO

¿Cómo creéis que han sido los cuidados en sus vidas: quiénes les han cuidado y cómo?, ¿y ellos se cuidan?

SI SE GENERA DEBATE DEJAMOS QUE SE EXPRESEN

¿Sabéis lo que es el AUTOCUIDADO?

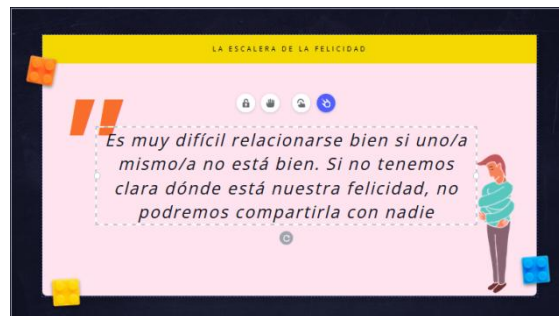


Y algo muy importante, ¿cómo se relacionan el uno y el otro?

RESPONDEN

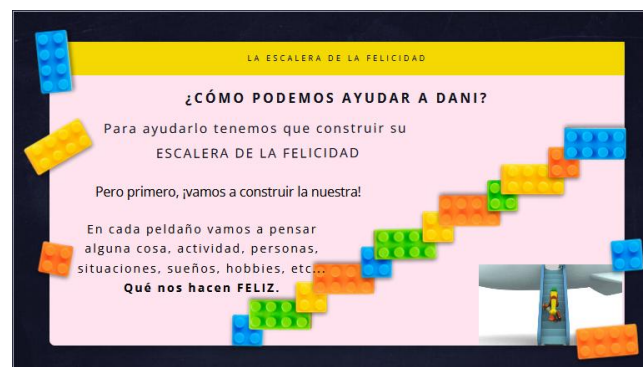
¿Cómo creéis que tratará el primer chico a la maestra del niño?

¿Y Dani, cómo lo haría?



ES MUY DIFÍCIL RELACIONARSE BIEN SI UNO O UNA NO ESTÁ BIEN, SI NO TENEMOS CLARO DÓNDE ESTÁ NUESTRA FELICIDAD, NO PODEMOS COMPARTIRLA CON NADIE.

2.- ¿Cómo podemos ayudar a Dani?, vamos a construir con él SU ESCALERA DE LA FELICIDAD: pero para eso es necesario que hagamos primero nuestra propia escalera, ¿cómo?



LE REPARTIMOS A CADA CHICO Y CHICA UNA COPIA DEL ANEXO 6, EN EL QUE VAMOS A ENCONTRAR UNA ESCALERA Y EN LA QUE TIENE QUE ESCRIBIR EN CADA PELDAÑO AQUELLAS COSAS QUE LES HACEN FELICES.

PROYECTAMOS UNA ESCALERA Y PONEMOS EN COMÚN LAS ESCALERAS DE CADA CHICO Y CHICA, O AL MENOS DE AQUELLAS PERSONAS QUE LA QUIERAN EXPONER. VAMOS

APUNTANDO EN POSITS O TARJETAS AQUELLAS COSAS QUE MÁS SE HAYAN REPETIDO. LAS PEGAMOS EN LA ESCALERA PROYECTADA Y ASÍ CONSTRUIMOS UNA ESCALERA PARA DANI.



SIGNIFICADO DE LA ESCALERA: El juego consiste en ayudar a los niños y niñas a aprender cuales son las bases del bienestar personal. Es importante que sepan que la felicidad está al alcance de nuestra mano pero debemos trabajarla y subir los peldaños que nos lleven a la cima. Se trata de tomar conciencia de cuáles son las cosas que les hacen felices, crearan los peldaños de su escalera de felicidad. Aprenderán a valorar y cuidar los peldaños del bienestar.

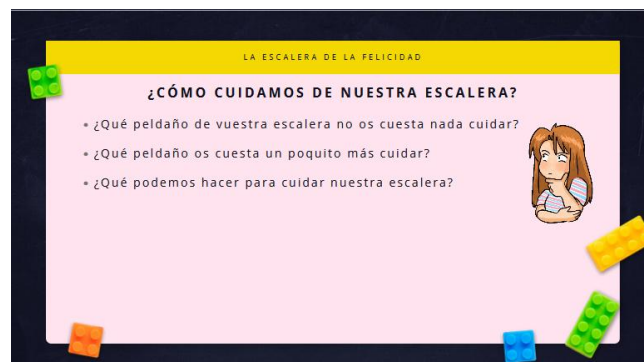


Dani está desconectado de su escalera, pasa cuando estamos en momentos malos, o cuando no cuidamos nuestra escalera de la felicidad. ¿Creéis que le servirá?.

EL GRUPO RESPONDE

Seguramente cuando conozca el funcionamiento de la escalera de la felicidad la tuneará para que le sea más útil. ¿Cómo creéis que se relacionará después de subir por los peldaños de su escalera?.

EL ALUMNADO DA SU OPINIÓN



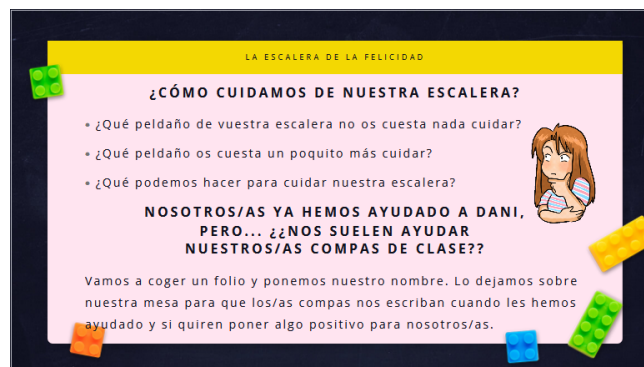
Y vosotrxs ¿cómo cuidáis vuestra escalera?:

- ¿qué peldaño de vuestra escalera no os cuesta nada cuidar?
- ¿qué peldaño os cuesta más cuidar?
- ¿qué podemos hacer para cuidarla mejor?

VAMOS HACIENDO LAS PREGUNTAS UNA A UNA PARA QUE PUEDAN CONTESTAR TRANQUILAMENTE

3.- Igual que nuestro grupo ha ayudado a Dani, seguro que los y las compas de la clase nos ayudamos cuando nos desconectamos de nuestra escalera de vez en cuando. Vamos a poner nuestro nombre en un folio y lo vamos a poner encima de nuestra mesa. Vamos a recorrer la clase dándole las gracias por escrito en el folio de cada compañero o compañera por algún momento en que nos haya ayudado. Si no se nos ocurre ningún agradecimiento podemos escribirle algo positivo que le ayude a subir por su escalera de la felicidad.

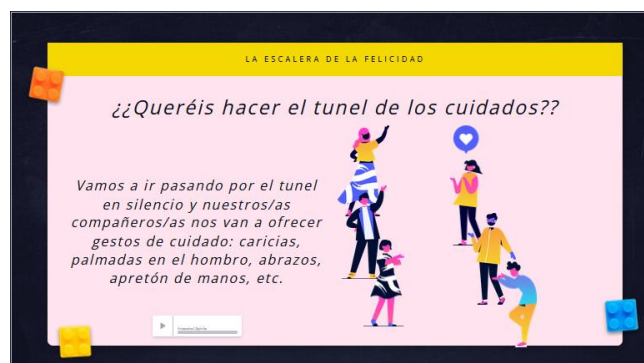
PONEMOS UN FOLIO EN LA MESA DE CADA ALUMNO Y ALUMNA, LES DECIMOS QUE COJAN UN BOLI Y QUE SE LEVANTEN PARA QUE VAYAN A ESCRIBIRLE A SUS COMPAS AGRADECIMIENTOS O PENSAMIENTOS POSITIVOS. Debemos tener cuidado de que nadie aproveche este momento para meterse con nadie.



4.- EL ALUMNADO LEE SUS FOLIOS Y LES INVITAMOS A EXPRESAR CÓMO SE SIENTEN.

5.- Terminamos haciendo el Túnel de los Cuidados.

EL GRUPO SE PONE DE PIE EN DOS FILAS MIRANDO HACIA DENTRO FORMANDO UNA ESPECIE DE PASILLO. VAN PASANDO DE FORMA INDIVIDUAL (CON ALGUNA MÚSICA BONITA DE FONDO) Y EL RESTO LE OFRECE UN GESTO DE CUIDADO EN SILENCIO: UNA CARICIA, UNA PALMADA EN EL HOMBRO, UN ABRAZO, UN APRETÓN EN LA MANO...



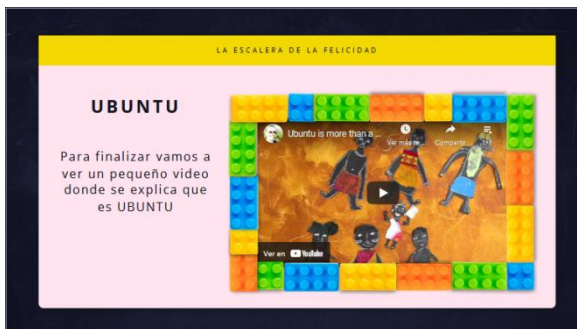
6.- Terminamos con la experiencia de UBUNTU y aprendiendo su significado.

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?

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. **SOY PORQUE NOSOTROS SOMOS**



LE DAMOS A REPRODUCIR EL VÍDEO Y CUANDO ACABE TERMINAMOS APLAUDIENDO





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 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.

Duración: 1 hora

Materiales:

- Presentación.
- Copias del plano del barrio en el que se inserta el colegio, o del de donde vivan la mayor parte del alumnado. Hay que elegir uno.

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>

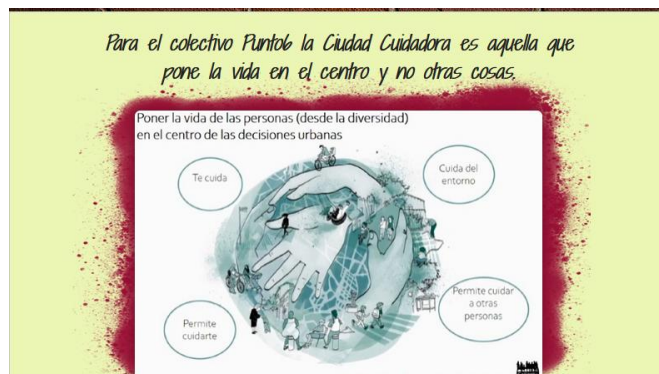
Ponemos el nombre del barrio para que lo busque y cuando estemos conformes con la amplitud del espacio que queramos analizar con el alumnado le damos a copiar pantalla (ImpPt) y lo pegamos en un folio. Agrandamos la imagen todo lo que podamos en el mismo folio y después lo imprimimos y fotocopiamos a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

- Rotuladores de colores
- Copia en A2 del mapa del barrio.
- Pizarra y tizas o rotuladores de pizarras vileda
- Gomets o posits
- Papel continuo

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 adolescentes.



1.- Para el Colectivo Punto 6 la Ciudad Cuidadora es aquella que pone la vida en el centro y no otras cosas. ¿Cómo se concreta?



2.- Una de las características de una Ciudad Cuidadora es que es Habitable, es decir, nos permite cuidarnos, es un lugar saludable para nosotros y nosotras. Y es un lugar con vida, donde a la gente le gusta estar y convivir en la calle. ¿Es nuestro Barrio así?.

Una de las características de una Ciudad Cuidadora es que es **HABITABLE**, es decir, nos permite cuidarnos siendo un lugar saludable para nosotros y nosotras.

Y es un lugar con vida, donde a la gente le gusta estar y convivir en la calle.

¿Es nuestro barrio así?

3.- ¿Os acordáis de lo que era el Autocuidado?

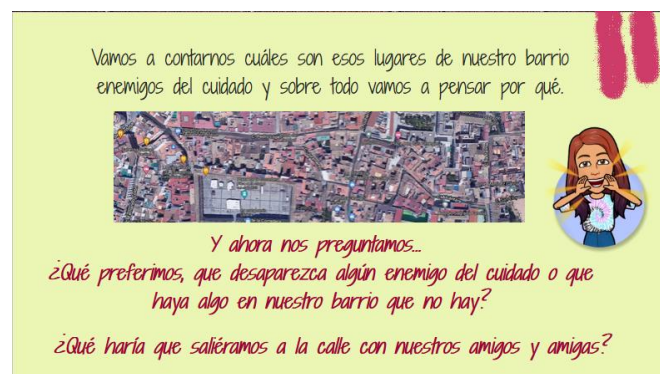


4.- Vamos a elegir de todos estos pilares para nuestra salud los 2 que para nosotros y nosotras en estos momentos son más importantes.

5.- Una vez elegidos, vamos a ubicar en un mapa de nuestro barrio lugares que nos facilitan cuidar esos 2 pilares: LUGARES SALUDABLES (Ramita) y lugares que nos lo impiden ENEMIGOS DEL CIUDADANO (Canina) y sobre todo vamos a pensar por qué.



6.- Vamos a pensar ahora, ¿Qué preferimos, que desaparezca alguno de los enemigos anteriores o que haya algo que no hay? ¿Qué cosas se os ocurren? ¿Qué nos gustaría que hubiera en el barrio que nos motivara a salir a la calle con nuestros amigos?



EL GRUPO HACE UNA LLUVIA DE IDEAS.

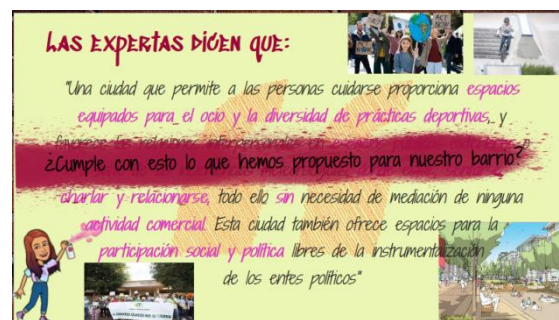
7.- Elegimos una de las cosas que hemos dicho y vamos a diseñarla. Sacamos un papel continuo grande y lo vamos dibujando colectivamente, cada persona aporta lo que se le ocurre y con el consenso de los demás se dibuja:

- ¿Dónde tendría que estar?
- ¿Cómo tendría que ser?
- ¿Qué actividades tendría que ofrecer?
- ¿Cómo tendría que funcionar?



8.- Las expertas dicen que:

"Una ciudad que permite a las personas cuidarse proporciona espacios equipados para el ocio y la diversidad de prácticas deportivas, y favorece las relaciones interpersonales en espacios públicos exteriores o a salvo de las inclemencias meteorológicas, donde estar, sentarse, charlar y relacionarse, todo ello sin necesidad de mediación de ninguna actividad comercial. Esta ciudad también ofrece espacios para la participación política libres de la instrumentalización de los entes políticos"



¿Cumple con alguno de estos criterios lo que hemos propuesto para nuestro barrio?

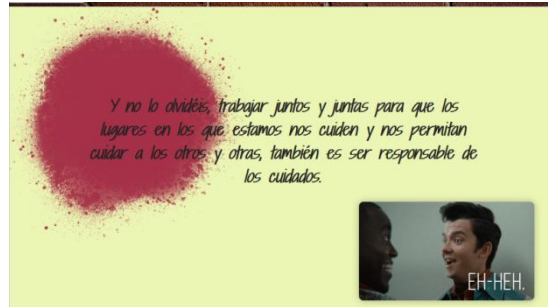
9.- Por último decidimos cómo se lo vamos a hacer llegar al Ayuntamiento.

- 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 esos chicos y/o chicas 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.

10.- Os enseñamos ahora un vídeo de otro cole donde también han hecho lo mismo!!





SEGUNDO CICLO DE SECUNDARIA

Presentación del primer eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/6135df51d672f80d9f561868/presentation-cuidados-2o-ciclo-eso>

Presentación del segundo eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/61767de9384dee0d4ff9662b/presentation-2o-ciclo-eso-autocuidado>

Presentación del tercer eje de contenidos:

<https://view.genial.ly/617573642d16df0de5301a23/presentation-2o-ciclo-eso-ciudad-cuidadora>

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.

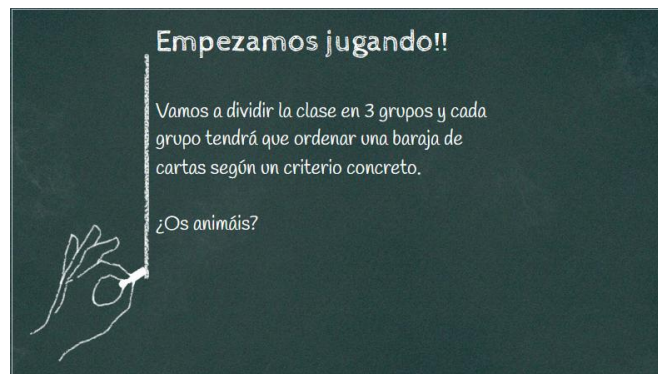
Duración: 1 hora

Materiales necesarios:

- Presentación
- Sonido
- Papel continuo para los murales
- Rotuladores de colores
- 3 Copias del ANEXO 2: Baraja de Actividades recortadas y barajadas

1.- Empezamos jugando!!

Se forman tres grupos y se reparte a cada uno de ellos una Baraja de Actividades (**ANEXO 2**). En cada carta figurará una de las actividades que aparecen más abajo. Se pueden añadir algunas fichas más que se consideren adecuadas, o dejar alguna en blanco a cada grupo para que añada actividades que crea oportunas. Es importante que haya actividades esenciales para la supervivencia, como preparar comida, cuidar a personas enfermas, etc., y actividades nocivas y lucrativas, como fabricación de armas, especulación en bolsa, construcción de grandes infraestructuras, etc.



PRIMERA PARTE:

- El grupo 1 las ordena desde las más sostenibles ambientalmente a las menos. Arriba, las mejores para la tierra; abajo, las peores.
- El grupo 2 las ordena desde las más valoradas monetariamente por el mercado a las menos. Arriba, las mejores para el mercado y los negocios; abajo, las peor pagadas.
- El grupo 3 las ordena desde las más necesarias para la supervivencia humana a las menos. Arriba, las mejores para la vida humana; abajo, las peores.



GRUPO 1

Tenéis que ordenar las cartas desde la más sostenible ambientalmente a la menos.

Arriba irán las más favorables para la tierra y abajo las menos.



GRUPO 2

Tenéis que ordenar las cartas desde la más valorada monetariamente por el mercado a la menos.

Arriba irán las más valoradas por el mercado y abajo las menos.




GRUPO 3

Tenéis que ordenar las cartas desde la más necesaria para la supervivencia humana a la menos.


Arriba irán las más necesarias para la vida y abajo las menos.

2.- Luego se colocan en paralelo, en el suelo o en una pared, las tres clasificaciones y se observan los paralelismos. Normalmente se ve como muchas de las más valoradas por el mercado son las más insostenibles ambientalmente y también las mas innecesarias y viceversa.

ESTUPENDO!!  Ahora vamos a ponerlas en el orden que hemos elegido un grupo junto al otro.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
PEROSPPLM	PEROSPPLM	PEROSPPLM
PEROSPPLM	PEROSPPLM	PEROSPPLM
PEROSPPLM	PEROSPPLM	PEROSPPLM
PEROSPPLM	PEROSPPLM	PEROSPPLM
PEROSPPLM	PEROSPPLM	PEROSPPLM
PEROSPPLM	PEROSPPLM	PEROSPPLM

¿Qué podemos observar si las comparamos?



Observaciones:
 Se juzga la actividad según el mayor número de veces que se realiza en el mundo; por ejemplo, se cocina en restaurantes de lujo y el mercado valora mucho esta actividad, pero el mayor número de veces que se cocina se hace en casa y de forma gratuita.
 El valor de mercado de una actividad no es lo que pagan al que la está haciendo, sino el beneficio monetario que genera.

SEGUNDA PARTE:

Se da un tiempo breve para que cada grupo coloree de **VERDE** aquellas actividades que hacen mayoritariamente **MUJERES**, de **ROJO** las que hacen mayoritariamente

HOMBRES y de **AZUL** las que hacen ambos por igual, siempre pensando en la mayor parte de las veces que se realizan, y no en nuestro contexto más próximo.



Actividades

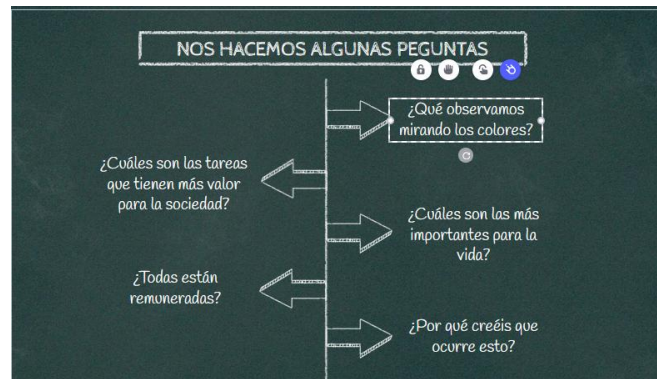
- Fabricación de armas
- Construcción de grandes infraestructuras
- Generación de energía nuclear
- Extracción de petróleo
- Fabricación de coches
- Especulación en bolsa
- Fabricación de videocámaras
- Aviación comercial
- Cirugía cardiovascular
- Cultivo de patatas en agricultura industrial
- Producción de carne en ganadería intensiva
- Construcción de viviendas para residencia
- Fabricación de refresco de cola
- Construcción de residencias vacacionales
- Negocios de telefonía móvil
- Fabricación de cosméticos industriales
- Equipo de futbol de primera división
- Cultivo de patatas en agricultura ecológica
- Activismo en un movimiento social
- Mensajería en bicicleta
- Hacer compost
- Preparación de comidas
- Crianza de un bebé
- Cuidados de una persona enferma
- Limpieza de la casa
- Enseñanza de la lectoescritura
- Hablar con la tutora de tu hija o tu hijo
- Atender a una niña o un niño de tres años
- Hacer las camas
- Consuelo de personas en situación de tristeza
- Mediación en conflictos
- Cantar
- Etc

¿Cuáles son las que tienen más valor para la sociedad?

¿Cuáles son las más importantes para la vida?

¿Todos están remunerados?

¿Quiénes hacen unos y otros?, ¿por qué creéis que ocurre esto?



Ponemos el iceberg de los cuidados, ¿qué tiene que ver una cosa con la otra?



PARA LA REFLEXIÓN: Suele apreciarse en un vistazo que las más insostenibles y monetarizadas, así como las más innecesarias o nocivas, son realizadas mayoritariamente por hombres. Es una representación de una de las consecuencias del patriarcado.

Generalmente queda bastante claro como la sostenibilidad de la vida natural y de la vida humana son despreciadas por el mercado, que responde a lógicas de valoración contrarias a la supervivencia. También queda claro cómo se ha dejado en manos de las mujeres ese cúmulo de trabajos desvalorizados e invisibilizados y, al tiempo, imprescindibles.

3.- Volvemos a nuestro grupo para hacer un mural respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo sería una Tierra que valore y reparta equitativamente los cuidados?
2. ¿Cómo sería una escuela que valore y reparta equitativamente los cuidados?
3. ¿Cómo sería una familia que valore y reparta equitativamente los cuidados?

VOLVEMOS A NUESTRO GRUPO

Vamos a hacer un mural cada grupo donde mostremos 3 cositas:



- ¿Cómo sería una **Tierra** que valore y reparta equitativamente los cuidados?
- ¿Cómo sería una **Escuela** que valore y reparta equitativamente los cuidados?
- ¿Cómo sería una **Familia** que valore y reparta equitativamente los cuidados?

4.- Para terminar vamos a completar los murales escribiendo qué podemos hacer nosotros y nosotras para que ésto se haga realidad!

PARA TERMINAR

Vamos a añadir a nuestros murales una cosita más...

¿Qué podemos hacer **nosotros y nosotras** para que esto se haga realidad?



YO ME ENCARGO





2° 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

MI PERFIL EN EL INSTA

En muchas ocasiones vivimos proyectados y proyectadas hacia el exterior, creyendo que ahí fuera, en la admiración de la gente, encontraremos lo que nos hace felices. Sin embargo es en nuestra esencia, en nuestra identidad, en aquello que está en nuestro interior, es donde se encuentra la verdadera felicidad. Mirarnos hacia dentro nos sirve para reencontrarnos a nosotros y nosotras mismas y así, poder estar mejor también con los demás. Conectar con nuestro ser es paso imprescindible para poder ser más felices y vivir una vida más plena y consciente, en definitiva, para cuidarnos a nosotros y nosotras mismas y así poder tener relaciones saludables con las demás personas y el entorno. Ojalá nuestros perfiles del Insta reflejaran todo ésto.

Duración: 1 hora

Materiales:

- Presentación
- Sonido
- Copias del ANEXO 3 para la mitad de la clase y copia del ANEXO 4 para la otra mitad
- Copias del ANEXO 5 uno por chico y chica
- Lápiz o boli

1.- Hola chicos y chicas. Hoy vamos a hacer un Taller sobre Cuidado Personal y de nuestras Relaciones. Y lo primero que vamos a hacer es a ver 2 vídeos de 2 canciones, a ver qué nos dice cada uno de ellos.

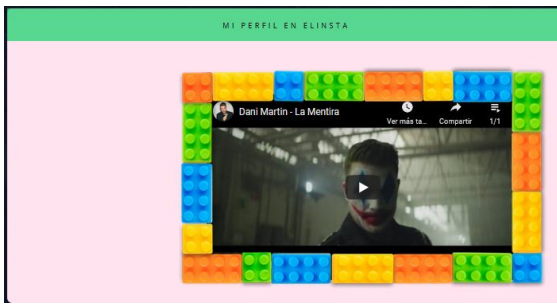


REPRODUCIMOS EL VÍDEO Y ESCUCHAMOS LA CANCIÓN

¿Creeis que el chico es feliz?, ¿por qué?.

EL ALUMNADO CONTESTA CON TRANQUILIDAD

No es sólo porque ayuda a los demás, es porque se hace cargo de él mismo (AUTONOMÍA) y de su alrededor. ¿Qué es importante para él?

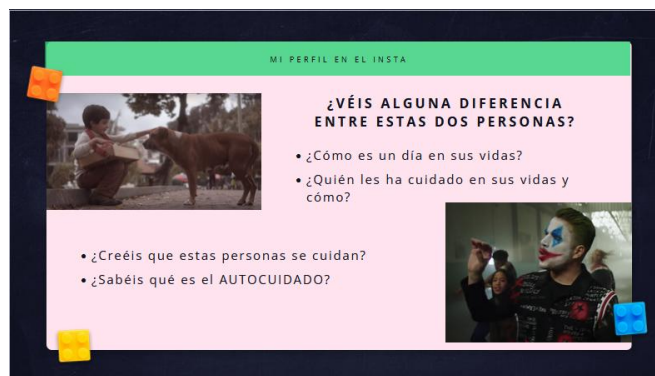


LE DAMOS A PLAY Y ESCUCHAMOS LA CANCIÓN

¿Creeis que este otro chico es feliz?, ¿por qué?, ¿qué le pasa?

EL GRUPO CONTESTA

¿Qué diferencias hay entre los 2?, ¿cómo sería un día en la vida de uno y en la vida de otro?,

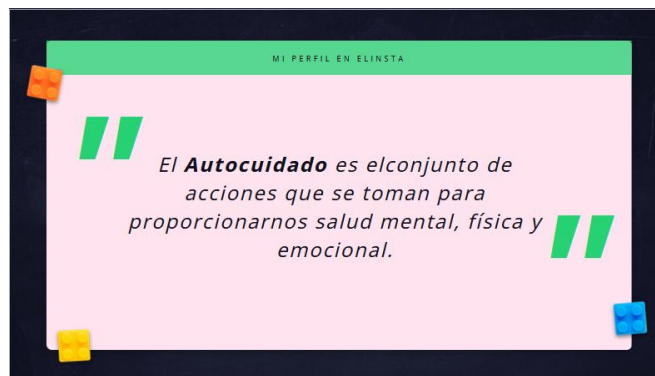


LAS VAN DICIENDO

¿Cómo creéis que han sido los cuidados en sus vidas: quiénes les han cuidado y cómo?, ¿y ellos se cuidan?

SI SE GENERA DEBATE DEJAMOS QUE SE EXPRESEN

¿Sabéis lo que es el AUTOCUIDADO?

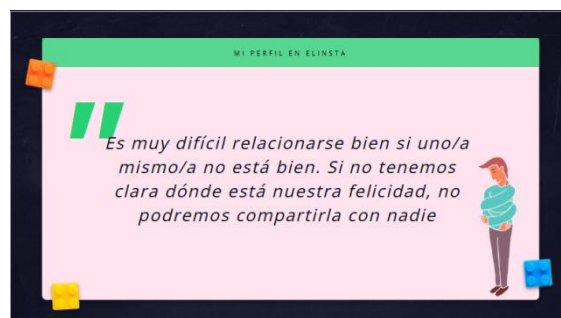


Y algo muy importante, ¿cómo se relacionan el uno y el otro?

RESPONDEN

¿Cómo creéis que tratará el primer chico a la maestra del niño?

¿Y Dani, cómo lo haría?



ES MUY DIFÍCIL RELACIONARSE BIEN SI UNO O UNA NO ESTÁ BIEN, SI NO TENEMOS CLARO DÓNDE ESTÁ NUESTRA FELICIDAD, NO PODEMOS COMPARTIRLA CON NADIE.

2.- Vamos a dividirnos en 4 grupos

(EL NÚMERO DE GRUPOS A DIVIDIR LA CLASE DEPENDE DEL NÚMERO DE PERSONAS QUE HAYA EN CLASE, DE MANERA DE QUE NO HAYA MÁS DE 5 MIEMBROS EN CADA GRUPO)

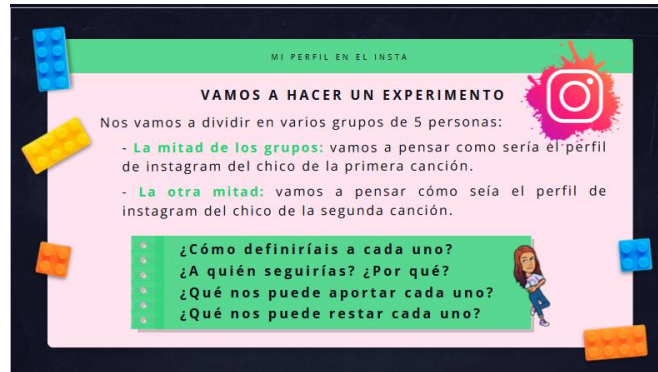
Vamos a diseñarle el perfil de instagram a nuestros 2 protagonistas, la mitad de los grupos a uno y la otra mitad al otro.



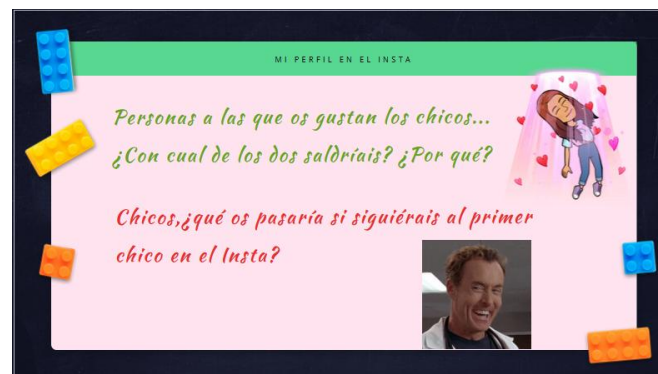
LE REPARTIMOS A LA MITAD DE LOS GRUPOS UNA COPIA EN A3 DEL ANEXO 3 Y A LA OTRA MITAD UNA DEL ANEXO 4 Y TRABAJARÁN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿De qué 5 temas publicarían?
- ¿Si viéramos este perfil, qué pensaríamos de cada uno?
- ¿Quiénes diríais que son cada uno?, ¿cómo los definiríais?

CUANDO TERMINEN EL TRABAJO EN GRUPO SE EXPONE Y CUANDO SE COMPARTA TODA LA INFORMACIÓN SEGUIMOS REFLEXIONANDO.

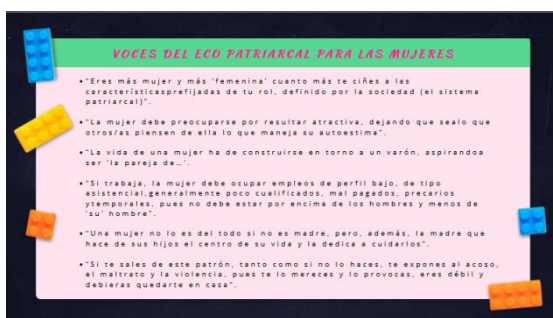


- ¿A quién seguiríamos?, ¿por qué?
- ¿Qué nos suma (aporta) y qué nos resta (qué perdemos) el prota de Morat?
- ¿Qué nos suma y que nos resta el prota de Dani Martín?

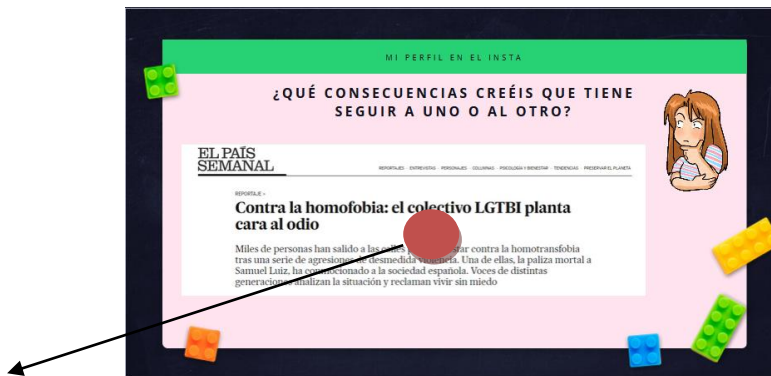


3.- Personas a quienes os gustan los chicos ¿con quién saldríais?. Chicos, ¿qué os pasaría si siguiérais al primer chico en Instagram?

4.- Son los ECOS DEL SISTEMA PATRIARCAL, sabéis lo que significa?, que os adaptáis al modelo de hombre y de mujer que establece el PATRIARCADO. Que cómo es?



5.- ¿Qué consecuencias creéis que tiene seguir a uno o al otro?. MIRAD



SI PINCHAMOS EN LA NOTICIA SALDRÁ UN REPORTAJE COMPLETO SOBRE ESTE TEMA. PODEMOS LEERLO EN PANTALLA, IMPRIMIRLO PARA REFLEXIONARLO CON EL GRUPO, INCLUSO VISUALIZAR EL REPORTAJE AUDIOVISUAL QUE CONTIENE. DEPENDE DEL TIEMPO QUE SE LE QUIERA DEDICAR A LA ACTIVIDAD.

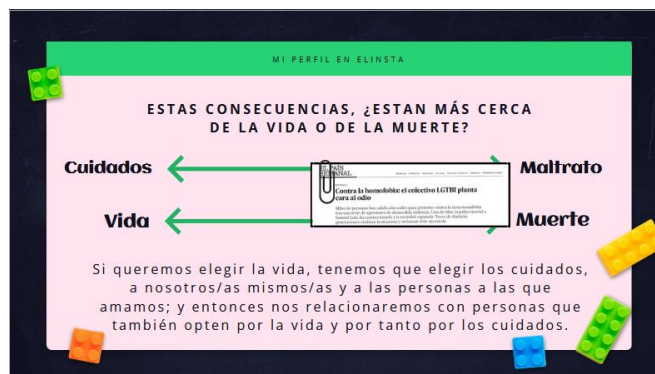
6.- Estas consecuencias sociales, ¿están más cerca del Cuidado o del Maltrato?

MALTRATO ----- CUIDADOS

MUERTE ----- VIDA

Entonces están más cerca de la Muerte que de la Vida.

Si queremos elegir la vida, tenemos que elegir los cuidados, a nosotros y nosotras mismas y a las personas a las que amamos, y entonces nos relacionaremos con personas que también opten por la vida y por lo tanto por los cuidados.



Quién está más cerca de eso ¿nuestro primer prota o el segundo?.

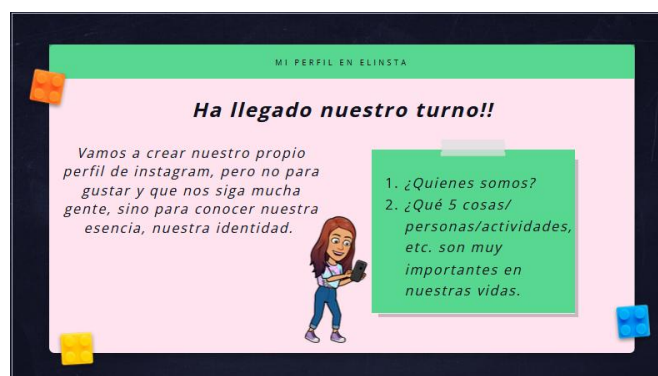


Porque las decisiones de nuestro día a día influyen socialmente y después vuelven a nosotros y nosotras.

LO PERSONAL ES POLÍTICO



7.- Para autocuidarnos tenemos que saber qué cuidar: vamos ahora a diseñar nuestro propio perfil de instagram, pero no para gustar y que nos den a like, sino para gustarnos a nosotros y nosotras mismas, conocer nuestra esencia, nuestra identidad. Un perfil que diga quiénes somos y las 5 cosas/personas/actividades/proyectos/ más importantes de nuestras vidas.

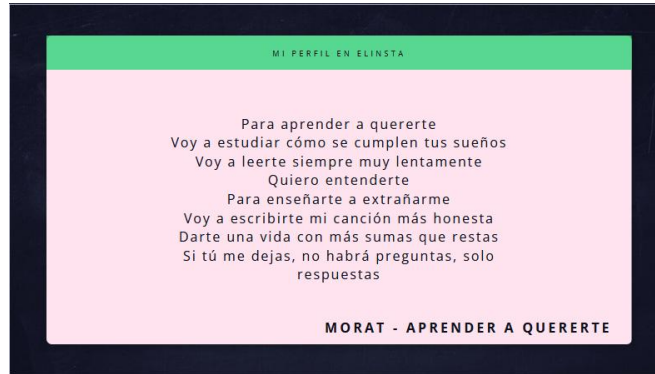


REPARTIMOS EL ANEXO 5, LO RELLENAN Y LO EXPONE QUIÉN QUIERA

8.- Terminamos recitando el estribillo de la primera canción, que nos da alguna pista para aprender a cuidar, y quien quiera puede dedicárselo a alguien muy importante.

Para aprender a quererte
Voy a estudiar cómo se cumplen tus sueños

Voy a leerte siempre muy lentamente
Quiero entenderte
Para enseñarte a extrañarme
Voy a escribirte mi canción más honesta
Darte una vida con más sumas que restas
Si tú me dejas, no habrá preguntas, solo respuestas





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 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.

Duración: 1 hora

Materiales:

- Presentación.
- Sonido
- Tarjetas de colores
- Papel continuo para el mural de tarjetas
- Pegamento
- Copia en A2 del mapa del barrio.
- Pizarra y tizas o rotuladores de pizarras vileda para recoger ideas
- Gomets

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 adolescentes.



1.- Vamos a pensar en una pregunta ¿PARA QUIÉN CREÉIS QUE ESTÁN HECHAS LAS CIUDADES?

- ¿Para los/as niños/as y adolescentes?. ¿Por qué?
- ¿Para las personas mayores?. ¿Por qué?
- ¿Para las mujeres?, ¿por qué?
- ¿Para las personas con discapacidad?, ¿por qué?
- ¿Para las personas migrantes?, ¿por qué?
- ¿Para las personas con identidades sexuales diversas?, ¿por qué?



Una Ciudad Cuidadora es aquella que permite que todo el mundo disfrute de sus calles, de su vida, independientemente del colectivo al que se pertenezca.

8.- ¿Qué colectivo de los anteriores creéis que en nuestro barrio necesita más cuidados?

EL GRUPO ELIGE EL COLECTIVO ARGUMENTANDO LOS PORQUÉ.

9.- Vamos a hacer un trabajo individual:

Una Ciudad Cuidadora es aquella que permite que todo el mundo disfrute de sus calles, de su vida, independientemente del colectivo al que se pertenezca.

¿Qué colectivo de los anteriores creéis que en nuestro barrio necesita más cuidados?
¿Por qué?

Dinámica de las tarjetas de colores

- Causas
- Dificultades de ese colectivo
- Posible solución

DINÁMICA DE LAS TARJETAS DE COLORES. Se reparte a cada persona, al menos una tarjeta de color verde, otra amarilla y otra roja, hechas con folios de colores recortadas a tamaño cuartilla. En cada tarjeta sólo habrá una idea: una causa, una dificultad o una solución. Si algún chico o chica pide otra tarjeta porque quiera aportar más ideas se le da sin problema.

VERDE	AMARILLO	ROJO
Causas	Dificultades de ese colectivo	Soluciones

LAS PONEMOS EN COMÚN Y LAS PEGAMOS EN UN MURAL COLECTIVO, CUIDANDO QUE NO HAYA IDEAS REPETIDAS

DESPUÉS SACAMOS UN MAPA GRANDE (A2) DEL BARRIO Y VAMOS PEGANDO GOMETS DE DIFERENTES COLORES EN AQUELLO EQUIPAMIENTOS, SERVICIOS, COMERCIOS, ASOCIACIONES, RECURSOS QUE YA EXISTEN Y DAN SOLUCIONES AL COLECTIVO ELEGIDO EN EL BARRIO.



10.- De las que hemos puesto en nuestro mural, ¿qué soluciones creéis que faltan?

LLUVIA DE IDEAS

11.- Elegimos la que nos parezca más necesaria, aunque si se pueden aglutinar varias soluciones en una pues estupendo.

12.- La diseñamos:

- ¿Dónde tendría que estar?
- ¿Cómo tendría que ser?
- ¿Qué actividades tendría que ofrecer?
- ¿Cómo tendría que funcionar?
- ...

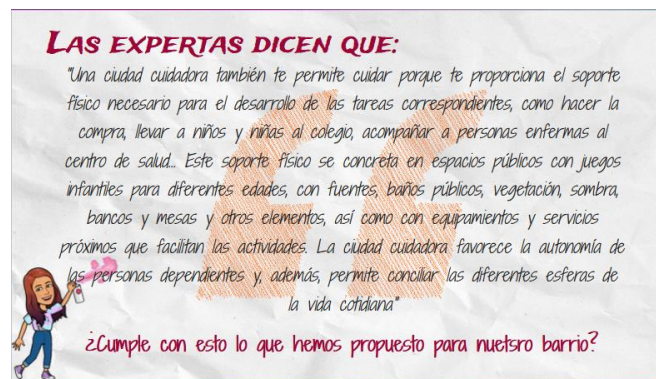


EL RESULTADO DEL DISEÑO LO RECOGEMOS DE ALGUNA FORMA: PIZARRA, PAPEL CONTÍNUO, UN ACTA...

13.- Las expertas dicen:

"Una ciudad cuidadora también te permite cuidar porque te proporciona el soporte físico necesario para hacerlo, como hacer la compra, llevar a niños y niñas al colegio, acompañar a personas enfermas al centro de salud... Este soporte físico se concreta en espacios públicos con juegos infantiles para diferentes edades, con fuentes, baños públicos, vegetación, sombra, bancos y mesas y otros elementos, así como con equipamientos y servicios próximos que facilitan las actividades. La ciudad cuidadora favorece la autonomía de las personas dependientes y, además, permite conciliar las diferentes esferas de la vida cotidiana"

¿Tiene nuestra propuesta alguna de estas cosas?



14.- 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 esos chicos y/o chicas 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.



15.- Os enseñamos ahora un vídeo o recortes de prensa de otros proyectos de cuidados que ya están en marcha

Para finalizar os queremos enseñar unos vídeos de algunas experiencias de ciudades cuidadoras

PROYECTO RADARS



PARADAS CONTRA EL ACOSO

Para finalizar os queremos enseñar unos vídeos de algunas experiencias de ciudades cuidadoras


PROYECTO BAJEMOS A LA CALLE



Ver en  **YouTube**

PONER LA VIDA EN EL CENTRO ES PREOCUPARNOS POR EL BIENESTAR DE QUIEN LO NECESITA Y SER CORRESPONSABLES DE SUS CUIDADOS. PARTICIPAR TAMBIÉN ES UNA MANERA DE CUIDAR Y DE CONTRIBUIR A QUE NUESTRA CIUDAD SEA... UNA CIUDAD DE CUIDADO!!

Poner la vida en el centro es preocuparnos por el bienestar de quien lo necesita y ser corresponsables de sus cuidados. Participar también es una manera de cuidar y de contribuir a que nuestra ciudad sea... UNA CIUDAD CON CUIDADO!




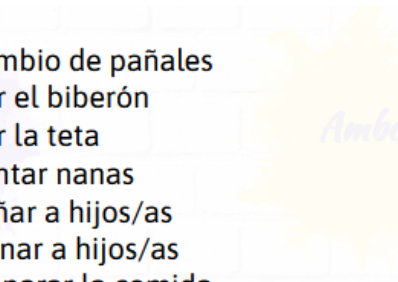
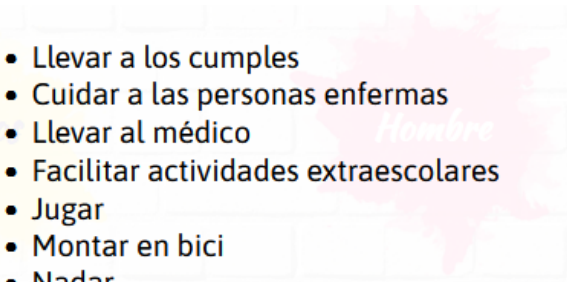



LISTADO DE ANEXOS

- ANEXO 1: La Deuda de Cuidados
- ANEXO 2: Baraja de actividades
- ANEXO 3: Insta de Morat
- ANEXO 4: Insta de Dani Martín
- ANEXO 5: Mi perfil en Instagram

ANEXO 1: Y yo, ¿a quién cuido?

1.- Completa esta lista de cuidados con aquellos que tú reconoces y valoras actualmente

		
<ul style="list-style-type: none">• Cambio de pañales• Dar el biberón• Dar la teta• Cantar nanas• Bañar a hijos/as• Peinar a hijos/as• Preparar la comida• Pensar qué comer• Comprar alimentos• Limpiar la casa• Ordenar la casa• Lavar la ropa• Proporcionar cosas necesarias.• Llevar el coche• Llevar al parque a hijos/as		<ul style="list-style-type: none">• Llevar a los cumpleaños• Cuidar a las personas enfermas• Llevar al médico• Facilitar actividades extraescolares• 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• Dar la paga.• Se levanta por la noche cuando alguien necesita algo



2.- Si cada uno de estos puntos anteriores fuera una UNIDAD DE CUIDADOS, ¿cuántas unidades de cuidados recibo yo?. ¿Cuántas doy y a quién?.

**UNIDADES DE CUIDADO
QUE RECIBO**

**UNIDADES DE CUIDADO
QUE DOY**

¿A QUIÉN?

3.- ¿Crees que estás en deuda?, ¿con quién concretamente?.

4.- ¿Qué podemos hacer para reducir mi deuda?.

ANEXO 2: Baraja de Actividades

<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Fabricación de armas</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Construcción de grandes infraestructuras</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Generación de energía nuclear</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Extracción de petróleo</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Fabricación de coches</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Especulación en bolsa</p> 
<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Fabricación de video-cámaras</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Aviación comercial</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Cirugía Cardiovascular</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Cultivo de patatas en Agricultura Industrial</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Producción de carne en Ganadería Intensiva</p> 	<p>Hacemos visible lo invisible</p> <p>Construcción de viviendas</p> 

Hacemos visible
lo invisible

Fabricación
de refresco
de cola



Hacemos visible
lo invisible

Construcción
de
Residencias
Vacacionales



Hacemos visible
lo invisible

Negocios
de
telefonía
móvil



Hacemos visible
lo invisible

Fabricación
de
cosméticos
industriales



Hacemos visible
lo invisible

Equipo de
Fútbol de
1ª División



Hacemos visible
lo invisible

Cultivo de
patatas en
agricultura
ecológica



Hacemos visible
lo invisible

Activismo
en un
movimiento
social



Hacemos visible
lo invisible

Mensajería
en bicicleta



Hacemos visible
lo invisible

Hacer
compost



Hacemos visible
lo invisible

Crianza de
un bebé



Hacemos visible
lo invisible

Cuidado de
una persona
enferma



Hacemos visible
lo invisible

Limpieza
de la casa



Hacemos visible
lo invisible

Enseñanza
de la lecto-
escritura



Hacemos visible
lo invisible

Hablar con
la tutora
de tu hijo/a



Hacemos visible
lo invisible

Atender a
un/a niño/a
de 3 años



Hacemos visible
lo invisible

Hacer las
camas



Hacemos visible
lo invisible

Consolar a
personas en
situación de
tristeza



Hacemos visible
lo invisible

Mediación
en
conflictos



Hacemos visible
lo invisible

Cantar



Hacemos visible
lo invisible

Visitar o
llamar a
familia o
amistades



Hacemos visible
lo invisible

Participar
en la vida
de nuestra
comunidad



Hacemos visible
lo invisible

Acompañar a
una persona
hospitalizada



Hacemos visible
lo invisible

Jugar



Hacemos visible
lo invisible

Cocinar



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



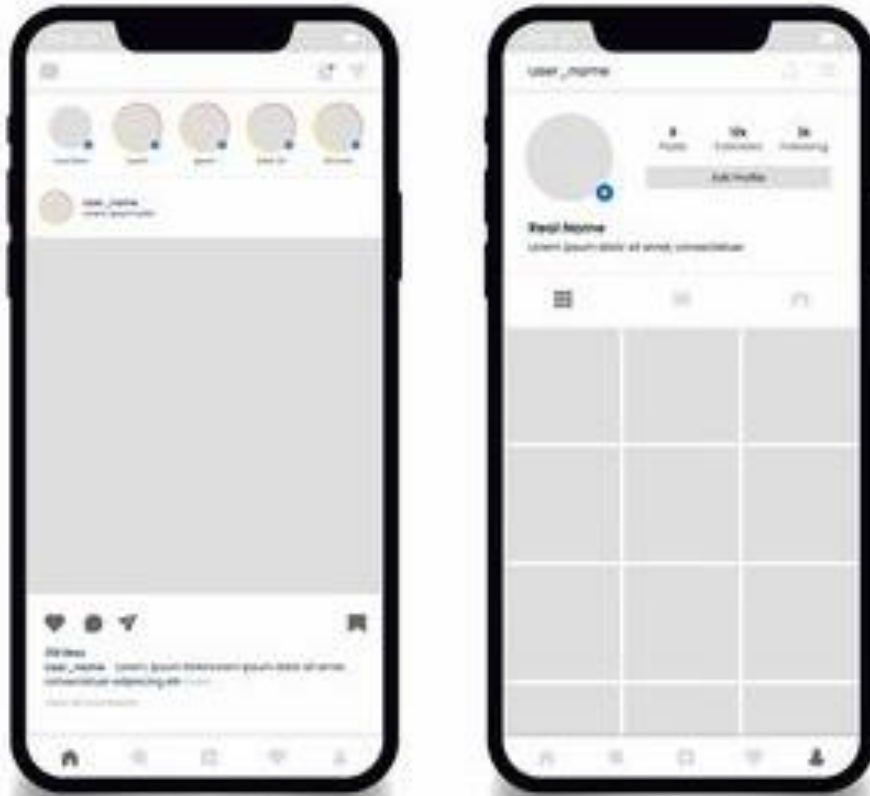
Hacemos visible
lo invisible



Hacemos visible
lo invisible



ANEXO 7: Instagram del chico del vídeo de Morat



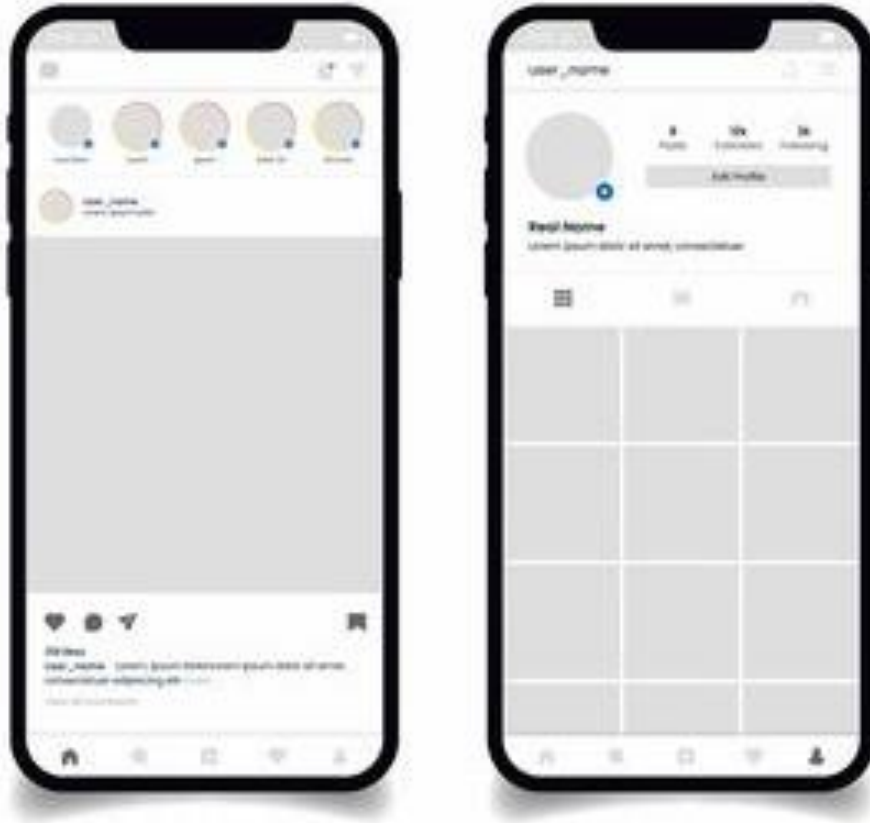
1.- Vamos a diseñarle la mitad el perfil de Instagram al protagonista del vídeo de Morat.

2.- ¿De qué 5 temas publicaría?

3.- Si viéramos este perfil, ¿qué pensaríamos de este chico?

4.- ¿Quién diríais que es?, ¿cómo los definiríais?

ANEXO 4: Instagram del chico del vídeo de Dani Martín



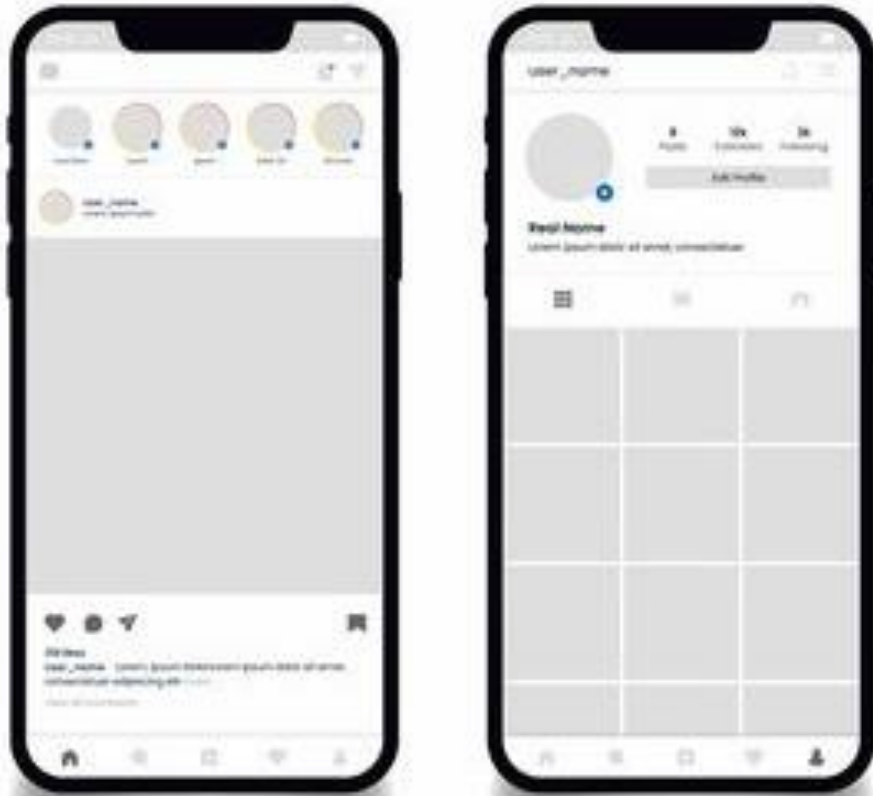
1.- Vamos a diseñarle la mitad el perfil de Instagram al protagonista del vídeo de Morat.

2.- ¿De qué 5 temas publicaría?

3.- Si viéramos este perfil, ¿qué pensaríamos de este chico?

4.- ¿Quién diríais que es?, ¿cómo los definiríais?

ANEXO 5: Diseñemos nuestro propio perfil de Instagram



1.- ¿Quién diría que soy?, ¿cómo me definiría?

2.- Tres cosas positivas de mi persona

3.- ¿De qué 5 temas publicarías? Pon aquí las 5 cosas, personas, actividades, proyectos, hobbies más importantes para tí

¡CON ESTE PERFIL EL ÚNICO LIKE QUE NECESITAS ES EL TUYO!





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: AUTOCUIDADO Y RELACIONES SANAS

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?. Grupo Geard

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



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

