

espacios de participación escuela de familias

materiales de apoyo a la acción educativa: participación







Título: Espacios de participación: Guía para familias y centros

Autoría:

Sánchez Choya, Irene
Fernández Rodríguez, Ángela
Lena Ordóñez, Adelina
Alonso García, M^a Paloma

Coordinación: Servicio de Participación y Orientación Educativa e Instituto Asturiano de la Mujer

Colaboran:

Arias Magadán, Sandra
Ávila García, Javier
De Silva Marbán, Covadonga
Galán Bernardo, Francisco Javier
Menéndez Torre, Patricia
Fernández Fernández, M^a Isabel

Colección: Materiales de apoyo a la acción educativa

Serie: Participación Educativa

Editan: Consejería de Educación y Universidades
D.G. Políticas Educativas, Ordenación Académica y Formación Profesional

Diseño: INICIATIVAS MK
Imprime: Gráficas Apel
ISBN: 97884694 3780 - 3
Depósito legal: AS-3034-2011

La reproducción de fragmentos de las obras que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1.996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración en la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por Internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Editado bajo licencia copyleft; esto significa que está permitida su reproducción, modificación, copia, distribución y exhibición, siempre que se haga citando la autoría y sin ánimo de lucro.

Nuestro más sincero agradecimiento a todas las familias y centros educativos que han participado en el programa, así como al equipo de monitoras y monitores de Fundación Mujeres que han puesto en práctica las actividades. Sus experiencias, comentarios, ideas y críticas nos ayudaron a enriquecer este material.





índice

- > **Presentación**
 - 6 - Presentación

- > **Comunicación en la familia**
 - 16 - Introducción
 - 27 - Sesión para familias de Educación Infantil y Primaria
 - 36 - Sesión para familias de Secundaria

- > **Cambios y corresponsabilidad en las familias**
 - 46 - Introducción
 - 57 - Sesión para familias de Educación Infantil y Primaria
 - 72 - Sesión para familias de Secundaria

- > **Educación para el ocio**
 - 88 - Introducción
 - 95 - Sesión para familias de Educación Infantil y Primaria
 - 106 - Sesión para familias de Secundaria

- > **Educación sexual**
 - 122 - Introducción
 - 133 - Sesión para familias de Educación Infantil y Primaria
 - 148 - Sesión para familias de Secundaria

- > **Bibliografía**
 - 161 - Bibliografía



presentación

> presentación

□ De dónde surge este material

Este material surge de la práctica, de la experiencia desarrollada en un programa llamado **Espacios de participación**. Un programa que nace como experiencia piloto en el curso 2006/2007, dentro del Proyecto Equal Calíope, y que se extiende a un mayor número de centros educativos a partir del curso 2007/2008, promovido por la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias y el Instituto Asturiano de la Mujer.

A lo largo de estos años, más de sesenta centros educativos –de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria– han participado en el programa, cuyos objetivos son fundamentalmente tres.

Objetivos del programa. *Espacios de participación*

- Fomentar la participación de las familias en el ámbito educativo.
- Aportar claves y herramientas para mejorar las pautas educativas en las familias, favoreciendo la asunción de modelos coeducativos que garanticen la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.
- Propiciar la reflexión colectiva de la comunidad educativa en aquellos temas que le preocupan.


Las personas destinatarias del programa son, por tanto, las familias del alumnado de los centros educativos participantes; entendiendo “familias” de forma amplia, incluyendo en ellas a todas las personas que cuidan a las y los menores. Pero también es destinataria del programa toda la comunidad educativa, en la medida en que se implican en su desarrollo los equipos directivos, los departamentos de orientación y las profesoras y profesores, quienes, en ocasiones, asisten como participantes.

Entendemos los **Espacios de participación** como espacios de formación y reflexión donde, a través de diferentes temáticas y de forma colectiva, pueda profundizarse en propuestas educativas

igualitarias. El papel de las personas que coordinan las sesiones es moderar, facilitar algunas claves y herramientas e invitar a la participación y la reflexión, pero son las personas participantes, las familias, las verdaderas protagonistas.

Esta publicación pretende sistematizar esta experiencia, así como servir de referencia para los centros educativos. Nuestro propósito es que pueda ser útil al profesorado, a las asociaciones de madres y padres, a otros profesionales de la educación y, por supuesto, a las propias familias.

 **Por qué coeducar con las familias**



Coeducar significa educar a las personas al margen de todos los roles y estereotipos que nos impone la sociedad, de manera que todas tengan las mismas oportunidades y no se inculquen diferencias culturales por ser hombre o mujer. No sólo es educar en las mismas aulas a chicas y chicos, sino propiciar un cambio en la cultura del centro.

Las personas que apostamos por la coeducación hablamos muchas veces de la necesidad de implicar a las familias. ¿Por qué deseamos tanto esa implicación de la familia? Porque es muy difícil coeducar sin contar con ella. Ésta sigue siendo nuestro primer y principal espacio de socialización, donde aprendemos lo que significa ser mujeres y ser hombres, qué roles, qué tareas y responsabilidades, qué lugares, podemos ocupar unas y otros; pero también cómo hemos de expresarnos, qué sentir y cuáles deben ser nuestros sueños y proyectos de vida

según seamos chicos o chicas. En el aula podemos quedarnos en un discurso bienintencionado si éste no se refleja en nuestras prácticas cotidianas, pero lo mismo puede pasar si no hay una coherencia entre el discurso escolar y lo que transmite la familia.

Nuestra experiencia de estos años a través del programa **Espacios de participación** es muy positiva, no sólo porque las familias descubren que se enriquecen poniendo en común sus dificultades y también sus aciertos, que son muchos, sino porque del encuentro con el profesorado surge otro tipo de relación, más cercana, que mejora la convivencia escolar.

□ **Cómo se ha elaborado**

Para elaborar este material creamos un grupo de trabajo compuesto por personas que participaban de distintas formas en el programa: personal técnico de las instituciones participantes, profesorado, las propias familias, monitoras y monitores.

En primer lugar, además de una revisión documental de algunos materiales existentes dirigidos a familias, realizamos un diagnóstico de las necesidades y dificultades, pero también de las oportunidades y potencialidades que veíamos respecto a cómo desarrollar una escuela de familias con una perspectiva coeducativa, partiendo de nuestras distintas experiencias y de la evaluación del programa.

Después decidimos la estructura que tendría el material, seleccionamos algunos de los temas que habían tenido más acogida en el programa y nos pusimos a trabajar... Nuestra intención era elaborar un recurso sencillo, flexible, atractivo, motivante y, sobre todo, útil para todas aquellas personas interesadas en llevar a cabo una escuela de familias en un centro escolar. Las actividades propuestas se basan muchas veces en las que se estaban desarrollando ya en el programa, aunque también hemos diseñado otras nuevas o rescatado ideas y recursos de otros materiales didácticos que nos parecían interesantes. Cada tema ha sido revisado por el grupo de trabajo, que hizo sugerencias y propuso cambios. El resultado final se ha validado a lo largo del curso 2010/2011, enriqueciéndose así con las mejoras que siempre conlleva la puesta en práctica.

□ **Cómo utilizarlo**

El material está pensado para servir de herramienta en el desarrollo de una escuela de familias, es decir, para el trabajo de un grupo dinamizado por una persona coordinadora. Ésta puede pertenecer al equipo docente, tratarse de otro u otra profesional de la educación, ser miembro de la AMPA o de un grupo de familias que quieran autoorganizarse y aprender juntas. La labor de quien coordina no es tanto “ser experta” como motivar, facilitar, moderar, etc.; las protagonistas son las personas participantes. El material también puede ser utilizado de forma más individual y creativa por parte del profesorado y de las familias, en la medida en que proporciona información, recursos, ideas para la reflexión, propuestas prácticas para llevar al aula, a los centros y para compartir en casa o en familia. Pretende ser un material flexible y abierto a múltiples posibilidades.

Cada uno de los temas desarrollados –comunicación en la familia, cambios y corresponsabilidad en las familias, educar para el ocio y educación sexual– consta de una introducción teórica sencilla y de dos ejemplos de sesión, para centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Ambas propuestas se pueden desarrollar (previa adaptación) con familias de una u otra etapa educativa.

Las introducciones comienzan con una pequeña historia que ejemplifica por qué nos preocupan esos temas y es necesario trabajarlos. Después se recogen algunas ideas básicas y bibliografía para profundizar en los mismos. No es necesario exponer de forma teórica cada introducción completa en las sesiones, es más bien un recurso para la persona que las coordina; ésta luego puede seleccionar algunas ideas, apoyarse en una presentación digital, ir introduciendo conceptos con las dinámicas o a partir de la historia inicial. También pueden fotocoparse y ser repartidas tras cada sesión como material de apoyo para las personas participantes.

Las propuestas de sesión están pensadas para una duración de dos horas, pensando en un grupo de entre 8 y 20 participantes. Cada una de ellas consta de los siguientes apartados:

<p>Propósitos educativos</p>	<p>Principales propósitos educativos que tenemos en la sesión, ligados fundamentalmente al aprendizaje de algunos conceptos, a la reflexión colectiva y al establecimiento de algunas pautas o claves para mejorar en nuestra vida cotidiana.</p>
<p>Estructura y temporalización</p>	<p>Con un simple vistazo, vemos qué metodologías de trabajo se proponen –una lluvia de ideas, debate en pequeños grupos, la visualización de un vídeo, etc.– y la duración aproximada de las mismas –aunque ésta variará mucho en función del tamaño del grupo y del grado de participación– para facilitar así la labor de quien coordine la sesión.</p>

Materiales y recursos	Materiales y recursos necesarios para desarrollar la sesión tal y como está planteada, fácilmente disponibles en un centro escolar: pizarra, fotocopias de las fichas, lápices, bolígrafos, cañón y ordenador con conexión a Internet. http://web.educastur.princast.es/proyectos/espacioparticipacion/wp-login.php
Desarrollo	Descripción de los pasos a seguir para llevar a cabo las actividades propuestas, aportando reflexiones para el debate, comentarios que faciliten las dinámicas e ideas para cerrar la sesión.
Algunas pistas...	Se apuntan posibles variantes de las actividades, consideraciones metodológicas, breves reflexiones teóricas, aspectos a tener en cuenta en el desarrollo de las actividades, e ideas para ampliar la sesión o continuar profundizando en el tema.
¿Y en casa qué?	Algunas ideas para seguir pensando/haciendo en casa, de manera individual o tratando de implicar al resto de la familia. Se pueden comentar al finalizar cada sesión y al comenzar la siguiente, preguntando qué tal nos ha ido poniéndolas en práctica o pensando sobre ellas.
¿Y en el cole qué?	Ideas y reflexiones para el profesorado, para que éste pueda incorporarlas a su práctica en el centro educativo.
Fuentes	Fuentes bibliográficas utilizadas en las actividades propuestas.

Fichas

En cada sesión se ofrecen diferentes fichas para las personas participantes, ya sea para trabajar con ellas en la sesión o para que se lleven información sobre el tema desarrollado. En todas las sesiones se propone una ficha de “recetas”, siguiendo la definición que de éstas hace Ana Mañeru¹, con la intención de que quienes participan recojan aquello que han aprendido y crean que les puede servir en su vida cotidiana.

En algunas sesiones también hay fichas dirigidas a la persona que coordina la sesión, para ampliar contenidos teóricos o para facilitar su labor en las puestas en común.

□ **Cómo poner en marcha una escuela de familias**

Cada centro educativo, como cada familia, es todo un mundo, así que no hay fórmulas mágicas para poner en marcha una escuela de familias y que funcione bien. Pero, siguiendo con la metáfora de las “recetas”, os contamos los “ingredientes” que nos han funcionado en esta experiencia para que probéis a hacerlo a vuestra manera.

El ingrediente fundamental es que haya *ganas* de juntarse, de aprender y compartir. Estas ganas pueden surgir en la asociación de madres y padres, entre el profesorado o en un grupo de familias. Puede tenerse claro desde el principio que la intención es trabajar varias temáticas que se consideran de interés, pero, a veces, será más fácil que las ganas surjan en torno a un tema que preocupe especialmente: un conflicto que haya que resolver, una cuestión que se esté trabajando en el aula y se considere importante extender a toda la comunidad educativa, o la dificultad de personas concretas que no saben cómo abordar una situación en solitario.

¹⁴Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...” cit. en VV.AA. (2007) *El amor y la sexualidad en educación*. Madrid: Instituto de la Mujer.

Hay que intentar que se impliquen en la experiencia todas las partes. Por un lado, hay que contar con el centro educativo: tanto con el equipo directivo como con el profesorado en general, para que faciliten los recursos necesarios (un espacio apropiado, materiales para las actividades, etc.), pero también para que participen si lo desean en las sesiones (como ya hemos comentado, esto supone un espacio de encuentro diferente, que facilita la relación y, por lo tanto, la convivencia) y puedan incorporar ideas nuevas en su práctica educativa.

Por otro lado, es muy recomendable contar con la AMPA, con su experiencia y su capacidad para implicar a un mayor número de familias. En este sentido, es importante no hablar sólo de madres y padres, sino de “familias”, incluyendo a todas aquellas personas que cuidan de las y los menores, visibilizando la diversidad de modelos de familia existentes en la actualidad.

Pero, ¿cómo hacemos para implicar a la gente? La participación es tal vez el ingrediente más difícil de conseguir, porque suele escasear, pero, a veces, las personas sí quieren involucrarse y lo que se necesita es crear los cauces apropiados.

Para que el centro se implique es preciso reunirse con el equipo directivo y contarle la propuesta, relacionarla con temas que se estén trabajando ya en el centro –convivencia, educación para la salud, etc.–, así como invitarle a presentarla en el claustro del profesorado, para que éste se anime a participar y a comentarlo en las reuniones de familias.

Hacer que las familias participen no es tan sencillo, para empezar, porque no es fácil hablar con ellas de una en una (aunque hay que reconocer que “el boca a boca” suele funcionar en estos casos). Podemos comenzar con la AMPA y luego convocar a todas las familias a una reunión más amplia para explicar lo que se quiere hacer. Cuando no se parte de un tema específico a trabajar, sino que se quieren abordar varios, es deseable que sean las propias familias las que elijan los temas y el número de sesiones que desean. Podemos aprovechar también esa primera reunión para conocernos mejor y hacer alguna dinámica de presentación más lúdica, así como para recoger las expectativas de quienes asistan. No hay que desanimarse si al principio se implican pocas personas, es normal; a participar se aprende y, probablemente, no hemos tenido muchas oportunidades para hacerlo. Tal vez haya que poner primero en marcha la experiencia y después, poquito a poco, seguro que se irán sumando más familias.

CÓMO PONER EN MARCHA UNA ESCUELA DE FAMILIAS



Un ingrediente que no puede faltar es que haya alguien que se encargue de preparar y coordinar cada sesión. Este material pretende servir precisamente para que cualquier persona con *ganas* pueda hacerlo. Ya hemos dicho que no hace falta ser “experta” o “experto” en cada tema, pues su labor será más bien dinamizar, moderar, etc. Además, las sesiones las puede coordinar una sola persona o que sea algo rotativo. Esto, sin duda, puede asustar un poco si no se tiene experiencia,

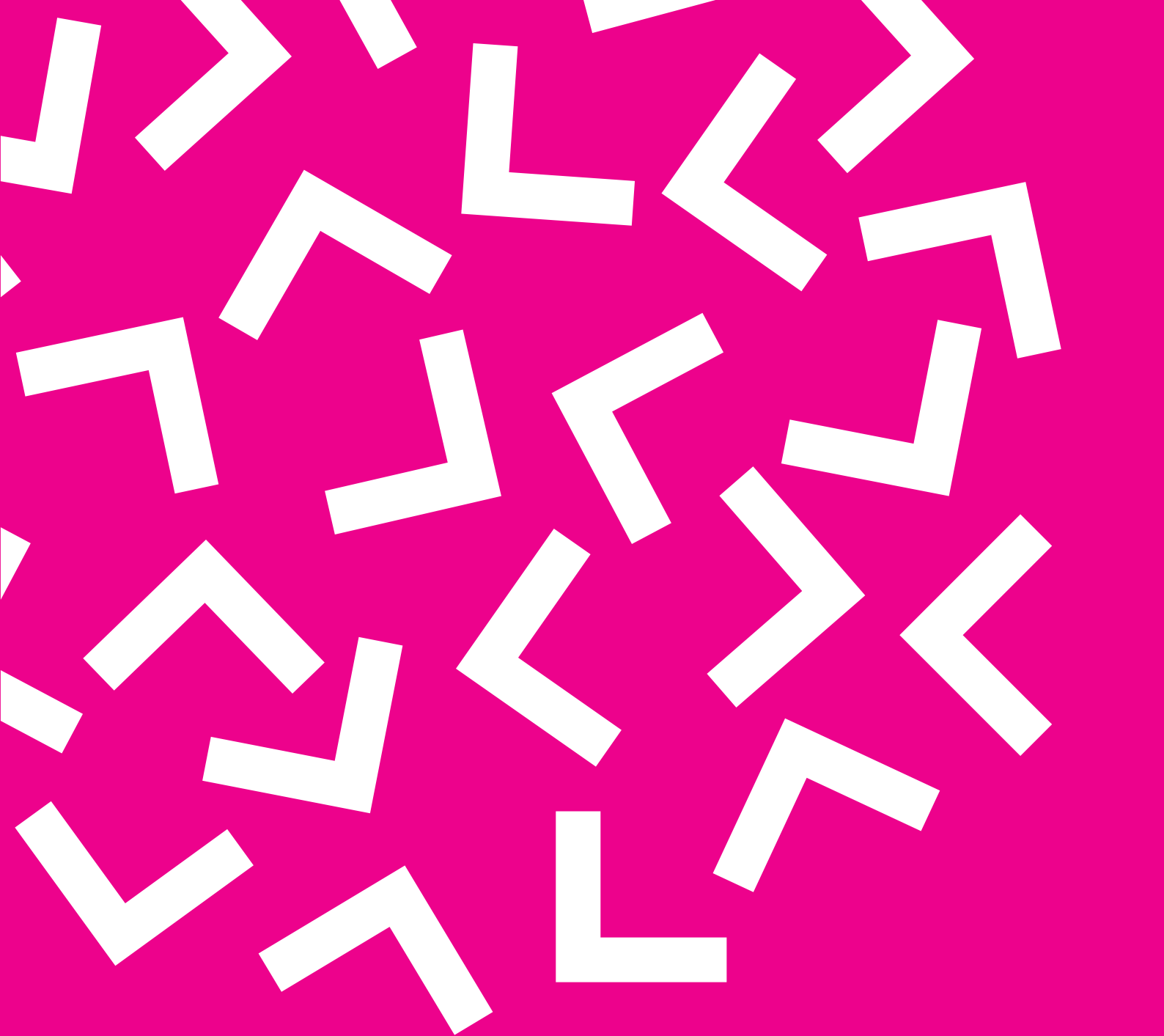
pero hay algunas cosas que ayudan: que cada sesión se prepare entre dos personas; que todo el mundo sea consciente de que se está aprendiendo y facilite esa labor; que otras personas se ocupen de otras tareas, como preparar la sala y los materiales, hacer carteles de publicidad, llevar algo de merienda, que siempre ayuda a participar, etc. Lo importante es que las tareas y responsabilidades estén claras y sean asumidas, como decíamos, con *ganas*. Por si os sirve para motivaros, todas las coordinadoras y coordinadores de sesiones en nuestro programa lo han vivido como una experiencia muy gratificante y quieren “repetir”.

Cuando tengamos las *ganas*, a las dos partes implicadas y a personas encargadas de coordinar cada sesión y otras tareas, el siguiente paso será fijar un calendario con la temática, la duración y periodicidad de las sesiones. En nuestra propuesta éstas duran unas dos horas, pero pueden adaptarse fácilmente para ocupar más o menos tiempo. También hay ideas y actividades suficientes como para desarrollar más de una sesión con cada tema. El calendario también dependerá de las personas participantes.

Otros ingredientes que ayudan son los siguientes: una buena difusión –se pueden hacer folletos, elaborar una circular para todas las familias, poner carteles en el centro, mandar recordatorios de las sesiones, usar la Web del centro o de la AMPA– y contar con un servicio de ludoteca mientras duran las sesiones o hacer coincidir éstas con actividades extraescolares para facilitar la asistencia.

Con estos ingredientes y otros que se os ocurran, ya tenemos la “receta” para montar una escuela de familias. Hay que saborearla y disfrutarla, pero conviene valorar también después qué tal nos ha salido, qué cosas podemos mejorar y cuáles han funcionado. Seguro que aprendemos mucho y nos quedamos con *ganas* de repetir...





comunicación en la familia

> Comunicación en la familia

Inés no entiende absolutamente nada. Ha hecho las cosas bien y, sin embargo, se ha encontrado con malas caras al entrar en casa y con un: “¿Dónde estabas?, ¿te parece bonito llegar a estas horas?”. Ella, que llegaba contenta por haber terminado, por fin, ese trabajo de historia, ha respondido con un portazo y encerrándose en su habitación. “No pienso salir hasta que no me pidan disculpas”, piensa. Aunque, según va pasando el tiempo y se va suavizando el cabreo inicial, intenta poner orden en su cabeza y recrea la situación. “Vale. He llegado tarde. Pero el acuerdo era que, si pasaba algo especial, avisaba y ya está. Y he avisado. Llamé por teléfono y dejé un mensaje en el contestador diciendo que me quedaba un rato más en casa de Julia. ¿Dónde está el problema? ¡Si estaba estudiando!”. En ese momento suenan unos golpes suaves en la puerta. Es su abuelo, Manolo, que le pregunta si puede pasar. Inés le dice que sí sin levantar la cabeza. Está enfadada y no quiere disimularlo.

–Inés, no te enfades con tu madre e intenta comprenderla –le dice–. Hoy ha tenido un mal día en el trabajo y, cuando ha llegado cansada a casa y se ha encontrado con que estaba todo patas arriba, ha explotado. Yo también he llegado tarde hoy porque me he encontrado a un amigo que hace tiempo que no veía. Y nos hemos puesto a charlar y charlar y no me he dado cuenta de que el tiempo volaba... Tu madre se ha encontrado sola en casa, con la cocina sin recoger, la cena por hacer y sin saber dónde andábamos tú y yo.

–Pero... –le interrumpe Inés–. Yo he dejado un mensaje en el contestador diciendo que me quedaba un rato en casa de Julia. Estábamos haciendo un trabajo para clase. No es justo que me cargue a mí con sus problemas. Yo he avisado.

–Mira, tu madre estaba tan agobiada que no ha visto tu mensaje hasta ahora. Así que, como no sabía dónde estabas, pues estaba preocupada. Tienes razón en enfadarte. Has avisado y has llegado tarde con motivo y tu madre no debería haberte gritado. Pero, si te pones en su lugar, entenderás que ha sido un malentendido y que lo que ella necesita ahora es descansar y unos cuantos mimos de su hija. ¿No crees?

–¿Qué te parece si tú y yo nos ponemos a hacer la cena y no se lo tenemos en cuenta? Y luego, tranquilamente, puedes decirle que sientes que se haya preocupado y que haya tenido un mal día, pero que tú no lo sabías y su reacción al entrar en casa te ha sorprendido y molestado. Seguro que ella está deseando pedirte disculpas pero no sabe cómo hacerlo y ahora está pasando un mal rato.

Inés asiente con la cabeza mientras se levanta de un salto de la cama y coge la mano de su abuelo. Mientras se dirige con él a la cocina piensa: “¿Cómo hará para mantener siempre la calma este hombre?, ¿será cosa de la edad?, ¿aprenderé yo algún día a no enfadarme tan rápido y preguntar antes qué es lo que pasa?”



¿Qué significa comunicarse?

Comunicarse y dialogar parecen cosas sencillas, pues las hacemos continuamente. Sin embargo, qué difícil es comunicarse bien. Todas las personas buscamos ser escuchadas, ser comprendidas, ser tenidas en cuenta por otras. La comunicación humana es la base de nuestra autoestima y de nuestros vínculos afectivos. Aprendemos a comunicarnos a través de nuestra experiencia cotidiana, primero en nuestra familia y después en los diferentes espacios de socialización.

La comunicación puede ser más o menos compleja pero comunicar siempre significa intercambio. ¿Quién intercambia qué, a quién, cómo y en qué circunstancias? Para comprender mejor

qué significa comunicarse, además de esos elementos básicos, conviene tener en cuenta algunas otras ideas, como las enunciadas por Paul Watzlawick:

- **Es imposible no comunicarse.** En una situación de interacción, toda conducta tiene valor de mensaje, es decir, es comunicación; por eso, por más que uno o una lo intente, no puede dejar de comunicar. Así, incluso cuando nos quedamos en silencio estamos comunicando, influyendo en las demás personas, quienes a su vez responderán a tal comunicación.

- **Toda comunicación tiene un nivel de contenido (lo que decimos) y un nivel de relación (a quién y cómo se lo decimos).** En una comunicación transmitimos, además de la información más concreta, nuestra forma de ser y de entender la relación con la otra persona.

- **La naturaleza de una relación depende de la forma de puntuar las secuencias de comunicación por parte de cada participante.** Puntuar las comunicaciones significa ordenarlas, organizarlas, para que tengan cierta coherencia; y esto siempre se hace desde una perspectiva personal. Así, las interpretaciones de quienes comunican pueden coincidir o no. Para quien observa de forma externa, una serie de comunicaciones es entendida como una secuencia ininterrumpida de intercambios de mensajes, que difícilmente se pueden aislar unos de otros. Sin embargo, quienes participan en esa comunicación suelen interpretar su propio comportamiento como reacción ante el de la otra persona, es decir, con un esquema de causa-efecto que no refleja la complejidad de las relaciones humanas en las que cada parte contribuye a la continuidad del intercambio.

- **La comunicación humana implica dos modalidades de comunicación, la comunicación verbal y el lenguaje no verbal.** Siempre prestaremos más atención al componente no verbal, aunque no sea conscientemente. Para una buena comunicación, el lenguaje verbal y el no verbal han de ser coincidentes, si no es así, la otra persona seguramente no reciba bien el mensaje porque éste será contradictorio.

Los seres humanos, como seres sociales, vivimos en relación e, inevitablemente, porque las personas somos diferentes y tenemos distintas maneras de entender las cosas y de estar en el mundo, a veces se producen conflictos. La clave está en encontrar formas para reconocer y expresar esas diferencias mediante la escucha, el diálogo y para buscar soluciones en las que “ganemos” todas y todos. Para ello es necesario pararnos a pensar en cómo nos comunicamos y negociamos en nuestro día a día, con las personas que tenemos más cerca; teniendo en cuenta que no sólo nos comunicamos cuando nos encontramos ante un conflicto. También nos comunicamos para expresar nuestro afecto, para compartir nuestros sentimientos o para reconocer lo valiosa que es otra persona. Muchas veces solemos acordarnos más de los errores que de los aciertos, pero se aprende de ambos.

• **Los intercambios comunicacionales pueden ser simétricos o complementarios.**

En el primer caso, la relación entre quienes comunican está basada en intercambios igualitarios, recíprocos; los comportamientos son similares. En el segundo, existen dos posiciones diferentes que se complementan la una a la otra y que implican algún tipo de relación de poder. Tradicionalmente, es como se ha entendido la relación profesorado-alumnado y padre o madre-hijas o hijos.

En la historia de Inés hay varios ejemplos de comunicación con sus diferentes elementos: un mensaje que no llega a su receptor (el mensaje en el contestador no es escuchado por la persona a quien iba dirigido), unas circunstancias previas que se desconocen (el mal día de la madre, por qué llegan tarde Inés y el abuelo), contenidos explícitos y relaciones (la madre de Inés no sólo le pregunta de dónde viene, sino que expresa su preocupación por ella, aunque sea de una forma no deseable), lenguaje verbal y no verbal (las malas caras, los silencios, las muestras de afecto, etc.). En un caso la comunicación produce un desencuentro y en otro facilita la relación y el cuidado mutuo.

Como sabemos, los conflictos son inevitables pero depende de cómo nos comuniquemos, estos se agravarán o nos permitirán aprender. Teniendo esto en cuenta vamos a detenernos en los estilos comunicativos que más se suelen utilizar, en algunos obstáculos que dificultan la comunicación, en recursos y “trucos” que pueden mejorarla.



■ Estilos comunicativos

Las personas nos comportarnos de forma agresiva, pasiva o asertiva, dependiendo de la situación. No siempre actuamos de la misma manera, aunque sí podemos hablar de un estilo comunicativo, de la tendencia que tenemos a la hora de comunicarnos.

Pasivo	<p>Quienes que se comportan de manera pasiva suelen ceder ante los deseos y propuestas de las demás personas, dando preferencia a los derechos de ellas sobre los suyos. A la larga, pueden sentirse frustradas, anuladas y manipuladas, afectando a su autoestima.</p>	<p>Comportamientos pasivos son: guardar silencio y no defender los derechos, las opiniones o decisiones propias. Una voz baja y temblorosa, el uso de expresiones dubitativas tales como: “quizás”, “tal vez”, “supongo”, una mirada huidiza, gestos desvalidos y evitar los conflictos.</p>
Agresivo	<p>Las personas que reaccionan habitualmente de forma agresiva son aquellas que anteponen sus deseos y necesidades a las de las demás.</p>	<p>Comportamientos agresivos son: querer tener siempre la razón, imponer reglas y pretender tomar siempre las decisiones. No escuchar, usar un volumen de voz alto, una mirada desafiante, una postura corporal intimidatoria o dominante, gestos exagerados y tensión.</p>
Asertivo	<p>Las personas asertivas son aquellas que suelen conseguir lo que desean y necesitan, respetando los derechos propios y las de las demás. Sienten, por tanto, mayor satisfacción en la relación consigo mismas y con el resto.</p>	<p>Conductas asertivas son: hablar honestamente, tener autocontrol, emitir los mensajes en primera persona (“yo lo que siento es...”, “yo lo que opino es...”), mostrar respeto (“¿qué sientes tú?”, “¿qué opinas tú?”), conocer los derechos propios y defenderlos, exponiendo las cosas claras y abiertamente. Un habla fluida, sin vacilaciones ni muletillas. El lenguaje no verbal transmite confianza y respeto: expresión tranquila, mirar a los ojos y cuerpo relajado.</p>

□ Algunos obstáculos que dificultan la comunicación

La comunicación es un proceso más complejo de lo que parece, a veces, no nos damos cuenta de que podemos encontrarnos o producir algunos obstáculos que la dificultan como los siguientes.

- **El lugar y el momento elegido.** Porque no siempre el contexto facilita la comunicación.
- **No saber escuchar.** Eso nos pasa cuando tenemos más ganas de “decir” que de pararnos a escuchar lo que dice la otra persona, ya sea mediante el lenguaje verbal o con el lenguaje no verbal.
- **Generalizar o etiquetar.** “Siempre estás/eres...”. Seguro que no siempre, seguro que a veces una persona dice o hace algo que nos molesta, pero otras no. Es importante hablar de las situaciones concretas y de cómo nos sentimos en ese momento.
- **Utilizar acusaciones, amenazas, exigencias.** Mensajes que hacen que las personas se sientan amenazadas despiertan hostilidad y comunican que no se respetan sus necesidades y deseos.
- **Sermonear, dar soluciones.** Comunican que no se confía en la capacidad de la otra persona para buscar sus propias soluciones. Generan resistencias y actitudes defensivas. Indican superioridad. Es muy diferente un “deberías...” a un “¿qué te parece si...?”.
- **Juzgar, criticar, culpar, ridiculizar.** Este tipo de mensajes hacen sentir a la otra persona inepta, inferior, mala y poco querida.
- **Interrogar.** La interrogación no facilita la comunicación, más bien la limita. Indica falta de confianza en la otra persona.
- **Quitar importancia a lo que nos están contando.** Cuando emitimos mensajes del tipo “bah, eso no es nada”, estamos diciendo que lo que le preocupa a la otra persona no es importante pero, si le preocupa, es que sí lo es.

□ Algunos recursos para mejorar la comunicación

A comunicarse bien se aprende, así que tal vez nos puedan servir algunos recursos:

- **Ponernos en el lugar de la otra persona.**
- **Ofrecer ayuda.** Ser conscientes de las necesidades de los demás.

- **Invitar a compartir momentos de encuentro y actividades en común.**
- **Comentar lo que nos gusta de lo que la otra persona dice.**
- **Compartir información personal.** Hablar acerca de cosas que nos interesan y nos importan.
- **Mostrar interés por la otra persona.** Pedir aclaraciones, hacer preguntas sobre lo que acaba de decir, pero también sonreír, asentir con la cabeza, mantener la mirada.
- **Expresar aceptación.** Mostrar apertura a ideas diferentes de las nuestras. Comunicar nuestro acuerdo.
- **Expresar afecto.** No sólo con las palabras, sino con los gestos: tocar, abrazar.
- **Expresar las necesidades y deseos con claridad.** Emitir mensajes en los que expresemos cómo nos sentimos, por qué lo sentimos y qué queremos. Utilizar más la primera persona.
- **Usar un lenguaje sencillo.** Parece obvio, pero se nos olvida... Cuanto más claro e inequívoco sea nuestro mensaje, mejor evitaremos la ambigüedad, los malentendidos y la confusión.

□ Algunos “trucos”

Los abrepuertas

Una forma sencilla, eficaz y constructiva de invitar a la comunicación y responder a los sentimientos y problemas de otra persona es el uso de respuestas que no comunican ni ideas, ni sentimientos de quien escucha, pero sí invitan a compartir. Son expresiones sencillas del tipo: “ya”, “ah”, “ya veo”, “¿de verdad?”, “¿en serio?”, “¡no me digas!”. También pueden ser un poco más elaboradas: “me gustaría saber qué opinas sobre...”, “eso parece muy importante para ti”. Indican aceptación y respeto por la otra persona e invitan a que ésta se abra, se acerque.

La escucha activa

Cuando alguien se comunica es porque siente la necesidad de hacerlo, porque algo le está pasando y quiere compartirlo. ¿Qué necesitamos para ponerla en práctica?

- Es ante todo necesario querer oír lo que nos tienen que decir, dedicarle tiempo a escuchar. Si no se tiene en ese momento, es mejor decirlo claramente y posponerlo.
- Desear realmente servir de ayuda a la otra persona.
- Aceptar los sentimientos de la otra persona, sean los que sean, independientemente de cómo creamos que “deberían” ser.

- Tener en cuenta que los sentimientos son transitorios, no permanecen fijos.
- Tener confianza en la capacidad de la otra persona para solucionar sus problemas.
- Ser conscientes de que las otras personas (también cuando son pequeñas) tienen su propia identidad y su propia vida. Estaremos junto a esa persona, pero no somos ella.

Los mensajes-yo -----

Son un tipo de comunicación positiva cuya finalidad es pedir un cambio de conducta pero sin utilizar la crítica. Facilitan la comunicación y la convivencia. Se componen de tres momentos:

1. Se describe la conducta que nos molesta de forma precisa.
2. Se expresa el sentimiento que nos provoca dicha conducta.
3. Se explican las consecuencias que para nosotros y nosotras tiene esa conducta.

Por ejemplo: “cuando te estoy contando algo que es importante para mí y no me prestas atención, me siento triste y se me quitan las ganas de volver a compartir contigo lo que me pasa”.

Método yo gano-tú ganas -----

Se trata de un método para acordar soluciones colectivas. Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Identificar y definir el conflicto.
2. Generar posibles soluciones alternativas.
3. Valorar las posibles alternativas.
4. Decidir conjuntamente cuál es la mejor solución.
5. Ponerla en práctica.
6. Evaluar los resultados de la misma.

Por ejemplo, podemos utilizar este método para repartir equilibradamente las tareas domésticas y así tener más tiempo libre toda la familia. Habrá que describir la situación actual, lo que genera en quienes tengan más tareas, plantear colectivamente soluciones, llegar a un acuerdo, ponerlo en práctica y evaluar pasado un tiempo, qué tal funciona y, si es necesario, hacer más cambios.

□ Características del ciclo vital que influyen en la comunicación

Es importante conocer algunas características del desarrollo evolutivo de niñas y niños para comprenderles mejor. Aunque cada niña y cada niño tienen su propio proceso vital, podemos darnos algunas orientaciones básicas².

Hasta los 3 años es normal que nos digan a todo que no.

Podemos:

- Ofrecer alternativas
- Felicitarles por su capacidad de pensar por sí mismas/os
- Ponernos en su lugar
- Distraerles
- Ponerles límites

De los 4 a los 7 años no paran de hacernos preguntas.

Podemos:

- Darles la posibilidad de jugar con otras niñas y niños, así como de compartir tiempo con otras personas de la familia o círculo de amistades
- Aceptar nuestras limitaciones para dar respuestas
- Establecer un tiempo especial para atender a sus preguntas

De 7 a 12 años nos discuten todo.

Podemos:

- Hacerles saber que el desacuerdo es normal entre las personas
- Escuchar siempre lo que tengan que decirnos
- Buscar aquello con lo que podemos estar de acuerdo
- Exponerles tranquilamente nuestros puntos de vista
- Utilizar el sentido del humor

Cuando son adolescentes su comportamiento puede llegar a herirnos.

Podemos:

- No tomarnos las cosas de forma personal
- Escuchar activamente
- Explicarles por qué las personas adultas de la familia han de poner límites razonables
- Ser sobre todo un buen referente

²MEEKS, Carolyn (1998) *Recetas para educar*. Una guía que ofrece soluciones prácticas y simples para acabar con los conflictos cotidianos. Barcelona: Ediciones Médici.

□ Diferencias de género en la comunicación

A mujeres y a hombres no nos han enseñado a comunicarnos igual. Probablemente, no han utilizado las mismas palabras para referirse a nosotras o nosotros (“¡qué guapa eres!”, “¡qué valiente!”), ni hemos usado las mismas expresiones en los juegos (para consolar a las muñecas unas y para gritar: “¡pásame el balón!” otros), ni nos han limitado las mismas acciones (“¡ten cuidado con la bici que te manchas el vestido!”, “¡no llores!, que eso es de nenas”). A comunicarnos vamos aprendiendo y el género nos condiciona. El lenguaje verbal y no verbal de hombres y mujeres es diferente.

A unas, probablemente, les han enseñado a cuidar, a consolar, a decir lo que sienten, a escuchar y ponerse en lugar de otras personas, pero también a dejar sus necesidades en último lugar, a no saber decir muchas veces “no”. A otros, quizás les han enseñado a manifestar sus necesidades, pero no sus sentimientos, a hablar en público mejor que en privado. Aunque en la actualidad las cosas están cambiando, muchas veces seguimos reproduciendo estos estereotipos de género.

Enseñemos a las niñas y chicas a ser más asertivas y autónomas. A los niños y chicos a tener empatía, a expresar sus emociones. Ambas cualidades, las masculinas y las femeninas, son deseables para todas las personas.



□ Fuentes y otra bibliografía de interés

- ENCABO FERNÁNDEZ, Eduardo y LÓPEZ VALERO, Amando (2004) Diferencias de género y comunicación: aspectos no verbales y propuestas didácticas. *Didáctica (Lengua y Literatura)*, vol. 16, pp. 45-56. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/edu/11300531/articulos/DIDA0404110045A.PDF> [fecha de acceso 18/02/2011]
- LÓPEZ VALERO, Amando y ENCABO FERNÁNDEZ, Eduardo (2010) *Lenguaje, cultura y discriminación. La equidad comunicativa entre géneros*. Granada: Ediciones Mágina (Octaedro).
- MEEKS, Carolyn. (1998) *Recetas para educar. Una guía que ofrece soluciones prácticas y simples para acabar con los conflictos cotidianos*. Barcelona: Ediciones Médici.
- PARRA, Fátima (2008) *Educación emocional desde la familia*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=b8175afb-a2af-4408-a34c-081b64b79a99&groupId=10137 [fecha de acceso 18/02/2011]
- VV.AA. (2008) *Habilidades de comunicación familiar*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=8610c655-eaf4-43bd-ace7-d9058a5ab9ed&groupId=10137 [fecha de acceso 18/02/2011]
- VV.AA. (2008) *Unidades de trabajo: Afecto y Comunicación / Estrategias para comunicarse con adolescentes en familia / Comunicación, asertividad y resolución de conflictos en familia. Taller de elaboración y recopilación de materiales para escuelas de padres y madres*. Dirección General de Participación e Igualdad y Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha. Disponible en: http://www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/recursos/tkContent?idContent=55949&textOnly=false&locale=es_ES [fecha de acceso 18/02/2011]
- WATZLAWICK, Paul; BEAVIN, Janet y JACKSON, Don (1981) *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

> Infantil y Primaria

□ Propósitos educativos

- Conceptualizar la comunicación como un elemento básico de la interacción humana que es aprendido desde la infancia.
- Reflexionar sobre cómo nos comunicamos para mejorar nuestras relaciones y prevenir formas violentas de resolver los conflictos.
- Aportar colectivamente claves y herramientas para mejorar la comunicación familiar partiendo de situaciones cotidianas.

□ Estructura y temporalización

- Trabajo individual (15')
- Exposición teórica (30')
- Trabajo en pequeños grupos (30')
- Puesta en común y conclusiones (30')
- Dinámica grupal (10')
- Lectura (5')

□ Materiales y recursos

- Fichas 1, 2 y 3 fotocopiadas para todas las personas participantes
- Ficha de “recetas”

□ Desarrollo

Comenzaremos la sesión pidiendo a las personas participantes que apunten algunas dificultades de comunicación que tienen en su familia, tanto entre personas adultas como con las niñas y niños (ficha 1). Puede ponerse algún ejemplo e, incluso, hacerlo de forma colectiva si resulta más fácil

(a veces nos cuesta poner palabras a lo que vivimos y es probable que las personas participantes se animen a intervenir a medida que avance la sesión). También les invitaremos a que a lo largo de la sesión vayan apuntando ideas que les parezcan interesantes para entender y solucionar esas dificultades, que pueden recoger al final en la ficha de “recetas”.

Quien coordine el taller hará entonces una breve exposición teórica sobre comunicación, utilizando las ideas expuestas en la introducción a este tema y el relato inicial (se recomienda leer éste justo después de explicar qué significa comunicarse para que sirva de ejemplo. Podemos pedir al grupo que identifique los elementos básicos de la comunicación en la historia). Será importante para ante cualquier duda que surja, así como invitar a las personas participantes a comentar situaciones cotidianas que ejemplifiquen lo explicado mediante preguntas (¿podrías poner algún ejemplo de esto?, ¿os ha pasado alguna vez esto otro?)

Después se repartirá la ficha 2 y, en pequeños grupos, se pondrán en común las dificultades seleccionadas individualmente y se escogerán dos situaciones cotidianas en las que la comunicación falle (una entre personas adultas y otra entre personas adultas y niños y niñas). Se identificará qué es lo que puede estar causando el conflicto y se reformularán positivamente (conviene recordar que pueden utilizar mensajes-yo, la escucha activa, los abrepuertas, así como una actitud asertiva).

Para la puesta en común, si se considera que el clima del grupo es apropiado, se le puede invitar a representar las situaciones mediante una simulación o role-playing. Sino, simplemente se relatarán. El resto de personas puede aportar su visión para completar la comprensión de la situación y mejorar las soluciones propuestas.

Podemos retomar entonces la ficha 1 y preguntar al grupo si a lo largo de la sesión ha encontrado alguna idea que apuntar en la ficha de “recetas”, que pueda serle útil para comprender y mejorar la comunicación en su familia.

Para practicar un estilo de comunicación asertivo de forma lúdica, propondremos al grupo un juego: en círculo y por turno, cada persona le dirá algo bonito a la que tiene a su derecha; después, en sentido contrario, cada persona expresará al grupo cómo se siente en ese momento. Puede ser interesante fijarnos en nuestro lenguaje no verbal al recibir los comentarios.

Para finalizar la sesión podemos leer un extracto del libro *Momo* sobre la importancia y la dificultad de saber escuchar (ficha 3); así como recordar que, en los apartados *Algunas pistas*, *¿Y en casa qué?*, *¿Y en el cole qué?*, aparecen sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el cole sobre este tema.

□ Algunas pistas...

- Podemos optar por detenernos más tiempo en la historia inicial e invitar al grupo a reflexionar sobre la misma: ¿se reconocen en la situación?, ¿creen que se resuelve bien?, ¿por qué?, ¿qué papel juega cada personaje?, ¿qué elementos que mejoran la comunicación podemos encontrar?, ¿cuáles se podrían mejorar? Se puede llamar la atención sobre que da igual que el relato se refiera a adolescentes, pues lo importante es fijarse en las actitudes, en la forma de tomarse las cosas, de ponerse en el lugar de la otra persona.
- En lugar de realizar una exposición teórica podemos introducir el tema de forma colectiva, planteando al grupo preguntas tales como: ¿cuáles son los elementos de la comunicación?, ¿conocéis los diferentes estilos comunicativos?, ¿qué factores favorecen la comunicación?, ¿y cuáles pensáis que la dificultan? En este caso, cuando se reparta la ficha 2, se pueden buscar colectivamente ejemplos que expliquen tanto las dificultades como los recursos.
- Puede ser interesante reflexionar sobre el cuidado que le ponemos a la comunicación en la familia: ¿qué tiempos y qué momentos dedicamos a hablar de lo que nos pasa, lo que nos preocupa, lo que nos alegra? No sólo tenemos que pensar en la comunicación con niños y niñas, pues no olvidemos que aprenden también de lo que observan en las personas adultas. En este sentido, a veces tenemos vidas tan ajetreadas que nuestra comunicación se reduce a lo funcional (hablamos de cosas del trabajo, cosas que hay que hacer para la organización familiar, informaciones “útiles”), olvidándonos de la importancia que tiene la comunicación para establecer redes afectivas, para cuidarnos, para compartir.
- Podemos aprovechar para plantear la necesidad de utilizar un lenguaje no sexista. Información y recursos disponibles en: <http://www.mujeresenred.net/spip.php?rubrique24>
- Es interesante recordar al grupo que el propio taller es un espacio para practicar una buena comunicación. Así, respetar los turnos de palabras, tener una actitud asertiva, de cuidado y ejercitar la escucha activa, pueden ser ideas para poner en práctica en la propia sesión y, en general, en todos los talleres.
- Esta sesión podría desarrollarse con familias de Secundaria sin necesidad de llevar a cabo ninguna adaptación específica. Asimismo, podemos seguir profundizando en el tema con las dinámicas propuestas en la sesión de Secundaria, en ella encontraremos recursos audiovisuales que pueden usarse en la sesión o en casa.

□ ¿Y en casa qué?

- ¿Te animas a hacer una lista de “recetas” para probar a comunicarte mejor? Puede ser buena idea primero reflexionar sobre cómo crees que te comunicas, para identificar aspectos a mejorar y otros a mantener y potenciar. Luego, practica poco a poco, que es más sencillo que cambiarlo todo a la vez. ¿Qué tal si empiezas por llegar a casa y decir un cumplido?
- Conviene no olvidar que, a veces, aunque parezca paradójico, la mejor manera de comunicar es saber estar en silencio, acompañar a una persona sin sermonearla ni darle consejos, simplemente estar a su lado.
- Puede ser también interesante pararnos a pensar sobre el lenguaje que utilizamos en función del género: ¿usamos el mismo tono con niños y niñas?, ¿el mismo tipo de adjetivos?, ¿hablamos igual si somos mujeres u hombres?, ¿utilizamos el mismo lenguaje no verbal?, ¿cómo son nuestras formas de expresar afecto?

□ ¿Y en el cole qué?

- Podemos pensar en el tipo de dificultades de comunicación que encontramos en el aula, si son muy distintas a las de las familias o nos pueden servir algunos de los recursos y “trucos” trabajados en la sesión. También podemos reflexionar acerca de qué y cómo nos comunicamos cotidianamente.
- Analizar si hacemos un uso del lenguaje no sexista en el centro educativo. Podemos fijarnos en los nombres de los espacios, en los documentos oficiales, pero, sobre todo, en el trato cotidiano con las niñas y los niños, con los hombres y las mujeres.

□ Fuentes

- ENDE, Michael (2007) *Momo*. Madrid. Alfaguara.
- MEEKS, Carolyn (1998) *Recetas para educar. Una guía que ofrece soluciones prácticas y simples para acabar con los conflictos cotidianos*. Barcelona: Ediciones Médici.

FICHA 1: DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN EN MI FAMILIA

Dificultades de comunicación entre las personas adultas	Ideas que me ayudan a comprender	Ideas para mejorar
Dificultades de comunicación entre las personas adultas y niñas y niños	Ideas que me ayudan a comprender	Ideas para mejorar



FICHA 2: DIFICULTADES Y RECURSOS PARA LA COMUNICACIÓN

Obstáculos que dificultan la comunicación	Recursos que mejoran la comunicación
El lugar y el momento elegido	Ponernos en el lugar de la otra persona y ofrecer ayuda
No saber escuchar	Invitar a compartir momentos de encuentro y actividades en común
Generalizar o etiquetar	Comentar lo que nos gusta de lo que la otra persona dice
Utilizar acusaciones, amenazas, exigencias	Compartir información personal
Sermonear, dar soluciones	Mostrar interés por la otra persona
Juzgar, criticar, culpar, ridiculizar	Expresar aceptación y afecto
Interrogar	Expresar las necesidades y deseos con claridad
Quitar importancia a lo que nos están contando	Usar un lenguaje sencillo

FICHA 3: LA HABILIDAD DE MOMO

Se podría pensar que Momo había tenido mucha suerte al haber encontrado gente tan amable, y la propia Momo lo pensaba así. Pero también la gente se dio cuenta de que había tenido mucha suerte. Necesitaban a Momo, y se preguntaban cómo habían podido pasar sin ella antes. Y cuanto más tiempo se quedaba con ellos la niña, tanto más imprescindible se hacía, tan imprescindible que todos temían que algún día pudiera marcharse.

De ahí viene que Momo tuviera muchas visitas. Casi siempre se veía a alguien sentado con ella, que le hablaba solícitamente. Y el que la necesitaba y no podía ir, la mandaba buscar. Y a quien todavía no se había dado cuenta de que la necesitaba, le decían los demás:

–¡Vete con Momo!

Estas palabras se convirtieron en una frase hecha entre la gente de las cercanías. Igual que se dice: “¡Buena suerte!, o “¡Que aproveche!”, o ¡Y qué sé yo!”, se decía, en toda clase de ocasiones: “¡Vete con Momo!”

Pero, ¿por qué? ¿Es que Momo era tan increíblemente lista que tenía un buen consejo para cualquiera? ¿Encontraba siempre las palabras apropiadas cuando alguien necesitaba consuelo? ¿Sabía hacer juicios sabios y justos?

No; Momo, como cualquier otro niño, no sabía hacer nada de eso.

Entonces, ¿es que Momo sabía algo que ponía a la gente de buen humor? ¿Sabía cantar muy bien? ¿O sabía tocar un instrumento? ¿O es que –ya que vivía en una especie de circo– sabía bailar o hacer acrobacias?

No, tampoco era eso.

¿Acaso sabía magia? ¿Conocía algún encantamiento con el que se pudiera ahuyentar todas las miserias y preocupaciones? ¿Sabía leer en las líneas de la mano o predecir el futuro de cualquier otro modo?

Nada de eso.

Lo que la pequeña Momo sabía hacer como nadie era escuchar. Eso no es nada especial, dirá, quizás, algún lector: cualquiera sabe escuchar.

Pues eso es un error. Muy pocas personas saben escuchar de verdad. Y la manera en que sabía escuchar Momo era única.

Momo sabía escuchar de tal manera que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas, no; simplemente estaba allí y escuchaba con toda su atención y toda simpatía. Mientras tanto miraba al otro con sus grandes ojos negros y el otro en cuestión notaba de inmediato cómo se le ocurrían pensamientos que nunca hubiera creído que estaban en él.

Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería. O los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados o agobiados se volvían confiados o alegres. Y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida y que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones, y que no importaba nada y que se podía sustituir con la misma facilidad que una maceta rota, iba y le contaba todo eso a la pequeña Momo, y le resultaba claro, de modo miseroso mientras hablaba, que tal como era sólo había uno entre todos los hombres y que, por eso era importante a su manera, para el mundo.

¡Así escuchaba Momo!

Michael Ende. *Momo*





FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?

> Secundaria

□ Propósitos educativos

- Conceptualizar la comunicación como un elemento básico de la interacción humana que es aprendido desde la infancia.
- Reflexionar sobre cómo nos comunicamos, negociamos las normas y límites en la familia para mejorar nuestras relaciones y formas de resolver los conflictos.
- Sensibilizar sobre el interés de educar para la autonomía y la corresponsabilidad en la adolescencia.
- Aportar colectivamente claves y herramientas para mejorar la comunicación y negociación familiar partiendo de situaciones cotidianas.

□ Estructura y temporalización

- Exposición teórica I (15')
- Trabajo individual y puesta en común (30')
- Exposición teórica II (10')
- Trabajo en pequeños grupos (25')
- Puesta en común mediante role-playing y conclusiones (40')

□ Materiales y recursos

- Fotocopias de las fichas 1, 2, 3, y 4 para cada participante
- Ficha de “recetas”
- Cañón y ordenador con conexión a Internet si se desean utilizar los vídeos propuestos en *Algunas pistas...*

□ Desarrollo

Comenzaremos la sesión con una breve exposición teórica sobre comunicación, utilizando el relato y algunas ideas expuestas en la introducción a este tema (se recomienda leer éste justo después

de explicar qué significa comunicarse, para que sirva de ejemplo podemos pedir al grupo que identifique los elementos de la comunicación en la historia). Conviene parar ante cualquier duda que surja en el grupo, invitar a las personas participantes a comentar situaciones cotidianas que ejemplifiquen lo explicado mediante preguntas (¿podrías poner algún ejemplo de esto?, ¿os ha pasado alguna vez esto otro?, etc.), así como aprovechar el relato inicial para comentar si se reconocen en el mismo, si algo les ha llamado la atención.

Después se propondrá un caso práctico. Se repartirá a cada participante la ficha 1 con un texto breve de una adolescente al que hay que dar respuesta. Una vez que todas las personas hayan respondido se les pasará la ficha 2 con “las doce típicas”, explicando que éstas son las formas más comunes que tenemos de reaccionar cuando una persona nos cuenta un problema. Son respuestas que no favorecen la comunicación, porque no hacen que la otra persona se sienta comprendida, porque implican un juicio sobre la misma, aunque no sea nuestra intención, y porque están más centradas en quien pretende ayudar que en quien pide ayuda. Cada participante leerá en alto su respuesta mientras el resto del grupo analizará si se corresponde con alguna de “las doce típicas” (conviene señalar que no pasa nada porque nos equivoquemos, que el grupo está para aprender en común). Posteriormente se analizarán los resultados globales del grupo y se llamará la atención sobre las respuestas que se hayan considerado más acertadas y positivas.

Entonces, la persona coordinadora del taller introducirá brevemente algunas ideas sobre la importancia de fomentar la autonomía, ligando ésta a la responsabilidad, la confianza y el cuidado mutuo (ver ficha 3). Queremos que las personas sean autónomas, responsables y que estén atentas al cuidado de las demás. Para ello se trabajará en pequeños grupos la negociación de las normas y límites como elemento clave en la comunicación con adolescentes.

En cada uno de los grupos, formados por 3 ó 4 personas, primero se reflexionará sobre la importancia que le damos a cada uno de los siguientes aspectos:

- La corresponsabilidad en las tareas de cuidado.
- El estudio.
- El ocio y el tiempo libre (actividades, horarios, etc.).
- Su espacio, su vestimenta, sus cosas.

Para generar debate podemos sugerir las siguientes preguntas:

- ¿Hay límites no negociables?, ¿cuáles?, ¿por qué?
- ¿Qué aspectos pueden decidir los chicos y las chicas?
- ¿Cómo negociamos habitualmente cada uno de esos aspectos?

Partiendo de la realidad cotidiana de cada persona podemos elaborar un listado con lo negociable y otro con lo no negociable, así como con las estrategias o “contratos” que nos funcionan y aquello en lo que tenemos más dificultades (puede utilizarse la ficha 4 primero individualmente y después elaborar una grupal). En la puesta en común, para “entrenarnos” en la negociación, representaremos un caso práctico en el que personas adultas y adolescentes tengan un conflicto y lleguen a un acuerdo.

Para finalizar pueden recogerse, brevemente como conclusiones, algunas de las ideas trabajadas para mejorar la comunicación y la negociación en la familia, así como animar a las personas participantes a que las apunten en su ficha de “recetas”. También podemos utilizar los apartados *Algunas pistas, ¿Y en casa qué?, ¿Y en el cole qué?*, donde aparecen sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el cole sobre este tema.

□ **Algunas pistas...**

- En esta sesión se trata en primer lugar de contextualizar la comunicación, para después detenerse particularmente en la negociación de normas, límites y en cómo educar para la autonomía. Si se quiere dedicar más tiempo al tema pueden adaptarse las dinámicas propuestas para las familias de Educación Infantil y Primaria.
- En lugar de realizar una exposición teórica podemos introducir el tema de forma colectiva, planteando al grupo preguntas tales como: ¿cuáles son los elementos de la comunicación?, ¿conocéis los diferentes estilos comunicativos?, ¿qué factores favorecen la comunicación? y ¿cuáles la dificultan?
- En relación con la autonomía y la corresponsabilidad hemos de prestar atención a las diferencias de género. Tradicionalmente, se ha educado más a los chicos en la autonomía y a las chicas en el cuidado; se trata de fomentar ambas cualidades en ambos sexos.
- En la dinámica en pequeños grupos podemos preferir trabajar sólo sobre un tema, porque éste despierte más interés en las personas participantes. En ese caso, puede ser interesante comparar las negociaciones que plantee cada grupo; si hay semejanzas o diferencias y por qué.
- Es interesante recordar que el propio taller es un espacio para practicar una buena comunicación. Así, respetar los turnos de palabras, tener una actitud asertiva y de cuidado, ejercitar la escucha activa, pueden ser ideas a poner en práctica en la propia sesión.

- Pueden utilizarse como recurso (en la sesión o en casa) los vídeos editados por CEAPA *Habilidades de comunicación 1. Estilos educativos parentales* y *Habilidades de comunicación 2. Resolución de conflictos*. Disponibles en: <http://www.ceapa.es/web/guest/comunicacion-familiar> [fecha de acceso 19/02/2011]

□ ¿Y en casa qué?

- ¿Qué tal si utilizas la ficha 4 para llevar este tema a casa y comentarlo con el resto de la familia? Tal vez sea una buena forma de reflexionar conjuntamente y llegar a un acuerdo.
- Algunas preguntas para reflexionar: ¿motivamos a las chicas a ser tan autónomas como los chicos o nos da más miedo que ellas hagan cosas solas? Y en el caso de la corresponsabilidad en los cuidados, ¿les pedimos lo mismo a ellas y a ellos?

□ ¿Y en el cole qué?

- En el aula seguro que nos encontramos con situaciones similares a las de las familias: ¿cómo reaccionamos cuando un alumno o una alumna nos plantea un problema?, ¿cómo podemos acompañar sin caer en el control, en el sermón?
- Podemos pensar en cuestiones que podamos negociar con nuestro alumnado, desde normas de convivencia a cómo hacer una actividad, en cómo, a través de lo cotidiano, podemos fomentar su autonomía y corresponsabilidad.

□ Fuente

- TORREGO, Juan Carlos (coord.) (2003) *Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Madrid: Narcea.



FICHA 1: CASO PRÁCTICO SOBRE COMUNICACIÓN

“Estoy disgustada porque a Clara y a Vane les dejan volver a casa más tarde y yo siempre me tengo que ir en el mejor momento. No me parece justo, ya no soy una cría. ¿Por qué no puedo volver a la misma hora que ellas?”

Imagina que tienes que responder a esta adolescente. ¿Qué le dirías? Escribe tu respuesta.

FICHA 2: LAS DOCE TÍPICAS

Mandar, dirigir	Decirle lo que debe hacer	Tienes que... Debes...
Amenazar	Decirle lo que le puede pasar si no hace lo que le decimos	Como no hagas esto, entonces... Mejor haces esto, de lo contrario...
Sermonear	Aludir a una norma externa para decirle lo que debe hacer	Los chicos no lloran. Debes ser responsable
Dar lecciones	Aludir a la experiencia para decir lo que es bueno o malo para la otra persona	Los chicos de ahora estáis muy mimados, en mi época esto no pasaba
Aconsejar	Decirle qué es lo mejor para él o ella	Deja el instituto No dejes el instituto Lo mejor que puedes hacer es...
Consolar, animar	Decirle que lo que le pasa es poco importante	Ya se te pasará No te preocupes...
Aprobar	Darle la razón	Estoy de acuerdo contigo, lo mejor es...
Desaprobar	Quitarle la razón	Lo que estás diciendo es una tontería
Insultar	Despreciar al otro u otra por lo que dice o hace	Eso te pasa por tonto/a
Interpretar	Decirle el motivo oculto de su actitud.	En el fondo quieres llamar la atención
Interrogar	Sacar información a la otra persona	¿Cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué?
Ironizar	Reírse de ella o él	Sí, claro, deja el instituto, deja tu casa, deja a tu novio/a y te vas a pedir limosna

FICHA 3: EDUCAR PARA LA AUTONOMÍA Y LA CORRESPONSABILIDAD

El concepto de autonomía hace referencia a la capacidad de elección, decisión y regulación libre y responsable de las personas. Favoreciendo la autonomía, conseguimos que aumenten a su vez la seguridad, la autoestima, la responsabilidad, la atención, la inteligencia, la fuerza de voluntad, la disciplina interna (autocontrol y equilibrio) y externa (límites y normas).

Algunas pautas que favorecen la adquisición de autonomía:

- Evitar las prisas excesivas y respetar los ritmos de cada niño y niña.
- Estimular con afecto pero con convicción.
- Permitir el error y luego ofrecer estrategias de solución.
- Aprovechar las circunstancias de la vida cotidiana para el aprendizaje.
- Ofrecer modelos adecuados.
- Exigir en función de las posibilidades.
- Enseñar paso a paso la realización de actividades y tareas.
- Entender los fracasos como señales que evidencian la necesidad de un mayor apoyo y estimulación, así como, tal vez, otras estrategias de aprendizaje.
- Acompañar en la realización de tareas mientras nosotras y nosotros hacemos las propias.
- Establecer hábitos de forma sistemática y continua además de satisfacer las necesidades básicas, proporcionan seguridad, confianza, y ayudan a estructurar el tiempo y el espacio.
- Alabar los éxitos por pequeños que sean.
- Dejar que la niña o el niño se esfuercen.
- Dar la posibilidad de elegir y de tomar decisiones, pero aprendiendo a aceptar las consecuencias.
- Intentar que las tareas que se comiencen se finalicen, para favorecer la constancia.
- No repetir las tareas que se les encarguen.

Las personas adultas tendremos que aprender a guiar, a estar ahí, sin controlar. Siempre que las y los adolescentes nos cuenten un problema, será mejor preguntar cómo se sienten y qué piensan hacer antes de ofrecer posibles consejos y soluciones. La negociación exige concesiones mutuas: ambas partes deben escuchar, respetarse, hablar y estar dispuestas a aceptar compromisos. Hay que hacerles ver la relación entre autonomía, libertad, confianza y responsabilidad.



FICHA 4: LA NEGOCIACIÓN CON ADOLESCENTES

	Negociable	No negociable	Nos funciona...	Nos cuesta...
Corresponsabilidad en las tareas de cuidado				
El estudio				
El ocio y el tiempo libre (actividades, horarios, etc.)				
Su espacio, su vestimenta, sus cosas				
.....				



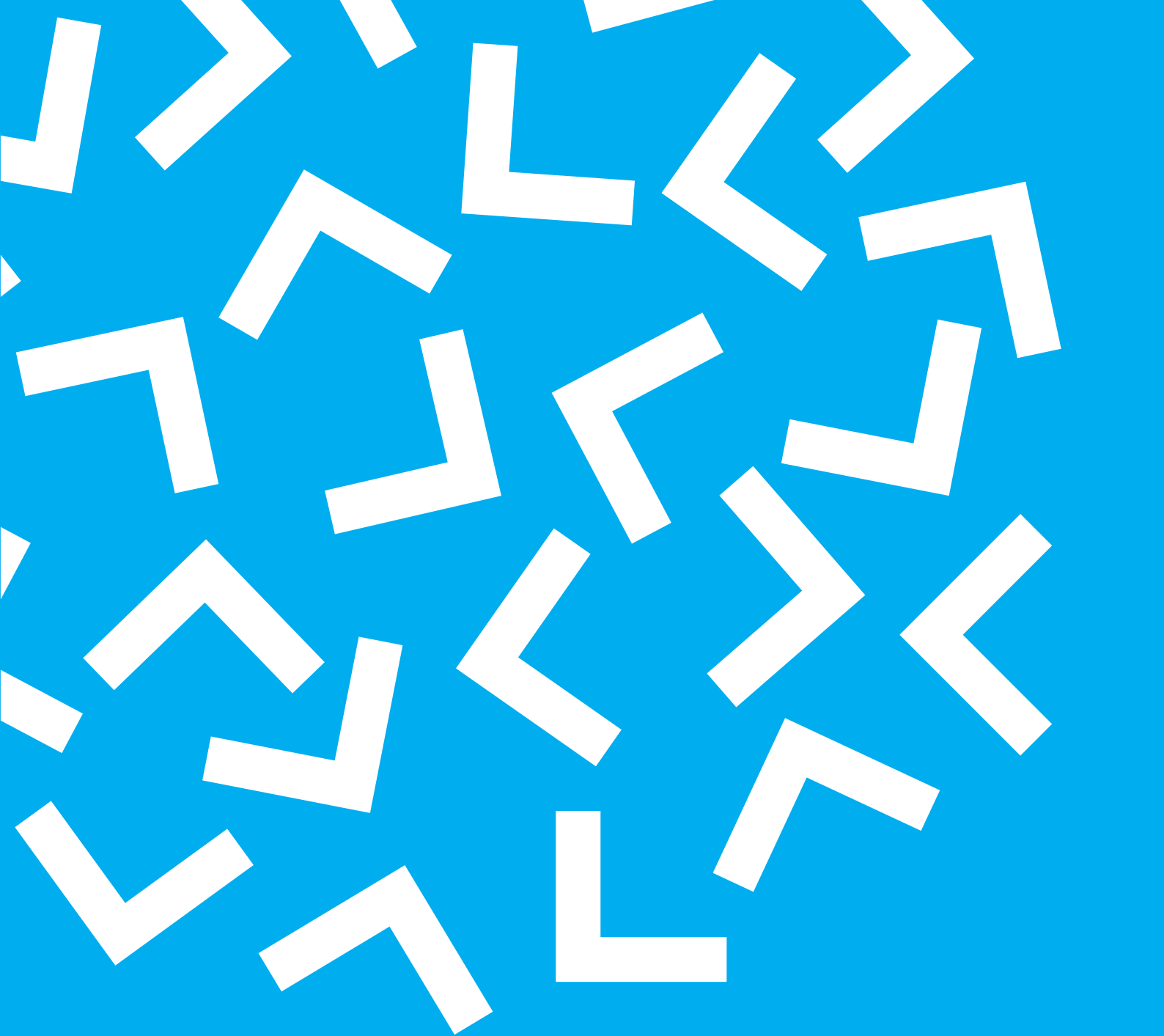
FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?



cambios y corresponsabilidad en las familias

> Cambios y corresponsabilidad en las familias

Daniel tiene muchas ganas de que suene la sirena del colegio. Es miércoles y eso significa que vienen a buscarle su abuela María y su abuelo Pedro. Suelen ir al parque que hay cerca de casa. Allí, él les enseña todo lo que sabe hacer ya con el monopatín. Después de unas cuentas piruetas y, probablemente, algún que otro golpe contra el suelo –no le pasa nada, para eso tiene rodilleras, coderas y casco–, meriendan en un banco los tres un poco de fruta y un bocadillo que siempre está bueno. Entonces les pide que, por favor, por favor, le cuenten cómo vivían en el pueblo. La abuela María y el abuelo Pedro siempre se quejan un poco: “¿Otra vez, Daniel? Pero si esa historia te la hemos contado millones de veces”. Pero luego siempre acaban contándose, interrumpiéndose y completándose ambos entre recuerdos y anécdotas.

Pero hoy, cuando sale del colegio, no hay ni rastro de la abuela María y el abuelo Pedro. En su lugar está esperándole papá Paco, con una cara muy seria. “Algo malo ha pasado”, piensa Daniel. Papá Paco, que es muy alto, se agacha para poder abrazarle y decirle muy bajito y suave:

–No te asustes, Daniel, pero la abuela María se ha caído esta mañana y se ha roto la cadera. Está bien, se va a curar, pero durante un tiempo va a necesitar muchos cuidados porque no va a poder hacer nada sola.

–¿Y entonces? –pregunta Daniel.

–Entonces habrá que pensar cómo nos organizamos. Pero ahora, lo que vamos a hacer, es ir a verla al hospital. Seguro que se pone muy contenta de verte y así el abuelo descansa un poco, que lleva todo el día allí metido.

Esa noche Daniel escucha cómo papá Paco y papá José hablan durante largo rato después de la cena. Él intenta poner la oreja a ver si se entera de algo, pero la cabeza se le empieza a llenar de aventuras y le atrapan los sueños. A la mañana siguiente sus papás le dicen que han pensado que la abuela María y el abuelo Pedro se vayan una temporada a vivir con ellos, hasta que la abuela se recupere del todo. A Daniel eso le parece una buenísima idea y se imagina todos los días en el parque, todos los días con historias del pueblo, todos los días con merienda rica... Pero papá José le hace poner los pies en el suelo:

–Daniel, no creas que va a ser fácil. La abuela va a necesitar ayuda para cualquier cosa porque no puede andar y durante un tiempo no va a poder salir de casa. Tendremos que turnarnos para cuidar de ella, para que el abuelo también tenga tiempo para descansar.

–Eso significa –sigue papá Paco– que habrá menos tiempo para ir al parque, que habrá que reorganizar las tareas y a cada uno nos tocará hacer un poco más, que seguramente estemos todos más cansados y de peor humor y que habrá que tener más paciencia e imaginación para inventar juegos en casa. ¿Estás dispuesto?

–Claro –contesta Daniel– ella me ha cuidado a mí siempre, ahora me toca a mí cuidarla a ella. Le preguntaré cómo hace los bocadillos y yo me encargaré de la merienda. ¿Vale?



▣ Qué es una familia

Solemos identificar una familia con un grupo de personas que comparte afectos, vivencias y bienes. Muchas veces vive en la misma casa, tiene recuerdos y proyectos comunes. Los vínculos que unen a esas personas pueden ser consanguíneos, legales, de hecho, o incluso carecer de ninguna formalidad.




Si nos preguntan si la familia de Daniel es una familia diferente, seguramente contestemos que sí, que lo es. Es muy difícil que en una familia una pareja se organice tan rápido y sin conflictos ante una situación de dependencia. Es extraño que un niño reaccione así de bien ante la posibilidad de dejar de hacer las cosas que le gustan para colaborar en el cuidado. No es muy habitual que un niño tenga dos padres... Puede que sí, que la familia de Daniel no sea una familia muy común. Aunque, ¿cuál lo es? Todas las familias son diferentes y, a la vez, todas las familias se parecen...

A lo largo de la historia y de las culturas las familias han sido muy diferentes. En nuestro contexto más cercano, en general, podemos decir que las familias han pasado de ser un grupo numeroso compuesto por varias generaciones, a un grupo compuesto por una pareja

y sus hijas e hijos (familia nuclear); pero también que, cada vez más, crece la diversidad entre las familias: personas solteras, viudas, separadas o divorciadas con descendencia (familias monoparentales), familias interculturales, familias reconstituidas, familias homosexuales, parejas que optan por no tener descendencia, parejas que deciden adoptar, la convivencia entre amigos o amigas. En todos los casos, lo que define a una familia es un proyecto compartido basado en el afecto y el cuidado mutuo.

Aunque se han producido cambios, la familia sigue siendo el principal espacio de socialización de las personas. Es en la familia donde comenzamos a adquirir conocimientos, valores, normas. Donde aprendemos a actuar, a pensar, a sentir. Aunque el proceso de socialización dura toda nuestra vida, su momento más intenso corresponde a la primera infancia.



Las personas adultas de nuestra familia se convierten en los principales referentes a seguir, siendo quienes primero nos enseñan lo que significa ser hombre y lo que significa ser mujer en nuestra sociedad.

□ La crisis de los cuidados

La familia es una construcción cultural e histórica, cuyas funciones han ido variando a lo largo del tiempo. En las sociedades que vivían en el medio rural, las familias producían los bienes necesarios para el consumo propio y todas las personas integrantes de las mismas contribuían a la economía familiar. Pero, con la Revolución Industrial.

Las mujeres ya no quieren ser únicamente madres, o esposas, o amas de casa, quieren tener un proyecto vital propio.

Por otro, el movimiento feminista cuestiona los roles de género tradicionales y muchas mujeres comienzan a plantearse su incorporación al mercado laboral, no ya sólo como una manera de cubrir las necesidades económicas de sus familias, sino como un mecanismo de autonomía e incluso autorrealización; así como su derecho a decidir si tener o no descendencia o el tamaño de la familia.


A esto hay que añadir otro cambio importante, el envejecimiento de la población gracias al aumento de la esperanza de vida y al menor número de nacimientos. Éste supone un aumento de las

necesidades de cuidados de la población en un contexto en el que cada vez hay más dificultades para satisfacerlas³. Esto, que se ha denominado la *crisis de los cuidados*, ha supuesto que las mujeres reorganicen de mil maneras sus tiempos vitales para poder compatibilizar sus empleos y los trabajos de cuidados no remunerados, recurriendo muchas veces, a otras mujeres; las abuelas o las trabajadoras domésticas⁴. Los cuidados, en la mayoría de los casos, siguen siendo “cosa de mujeres”. La *crisis de los cuidados*, como todas las crisis, es también una oportunidad para visibilizar que algo no está funcionando, pararse a pensar y ver cómo se puede mejorar.

▣ Los cuidados

Las necesidades humanas son de bienes y servicios, pero también de afectos y relaciones. Ese componente más subjetivo de las necesidades humanas, que se cubre en gran parte en las familias, muchas veces es olvidado. Así, se suelen considerar trabajo las actividades que se realizan en el mercado a cambio de un salario, mientras se invisibilizan todas aquellas otras actividades sin las cuales nuestra organización social no se sostendría.

Hablamos de cuidados porque con este término rompemos con los límites del espacio doméstico y resaltamos su componente afectivo-relacional, y no sólo su dimensión material (lavar la ropa, limpiar la casa, hacer la comida). Se trata de un trabajo que se caracteriza por la realización de múltiples tareas, por una gestión constante de espacios, tiempos y por la polivalencia de los conocimientos necesarios.



Cuidar de una persona que se ha puesto enferma puede implicar actividades tan variadas como: comprar y administrar medicinas, preparar una dieta adecuada, acompañar y dar afecto, conversar, mantener aseada la habitación, recibir al personal sanitario, o llevar a la persona enferma al centro de salud.

³No podemos obviar la incidencia que tienen hoy en día la movilidad laboral obligada, la precariedad y vulnerabilidad en el empleo, la atomización social, etc. Pues son aspectos con especiales consecuencias en la configuración de las familias y los cuidados.

⁴Cada vez más las trabajadoras domésticas son mujeres inmigrantes. Mujeres que tienen que salir de sus países dejando a sus hijas e hijos al cuidado de otra mujer de la familia, para venir aquí a cuidar y así permitir que muchas mujeres puedan tener un empleo y organizar su tiempo. Así, se habla de *cadena transnacional de cuidado*.

Detengámonos en algunas otras características de los cuidados:

- **Algunas tareas y actividades se realizan en el espacio doméstico, otras fuera.** Por ejemplo, ayudar a niñas y niños con sus tareas o recogerles de sus actividades extraescolares.
- **Unas tareas son más agradables que otras, pero casi siempre todas son imprescindibles.** Por ejemplo, bañar a un bebé suele considerarse más agradable que ayudar a lavarse a una persona mayor.
- **Quienes se responsabilizan de los cuidados no tienen descanso:** ni fines de semana libres, ni vacaciones, ni jubilación. No se puede dejar de cuidar...
- **No sólo se cuida a familiares,** también a las amistades. Normalmente formamos parte de redes de cuidado en las que las personas nos cuidamos unas a otras, nos echamos una mano cuando hace falta, compartimos penas y alegrías. En este sentido, la evolución de nuestras formas de vida cada vez dificulta más el encuentro. Vivimos en pisos pequeños, escasean los parques, plazas, los ritmos se aceleran y nos falta tiempo.
- **Se suelen minusvalorar los conocimientos y habilidades necesarias para cuidar;** sin embargo, cuando el cuidado es remunerado, entonces sí, se pide “experiencia”⁵. Y es que a cuidar se aprende...

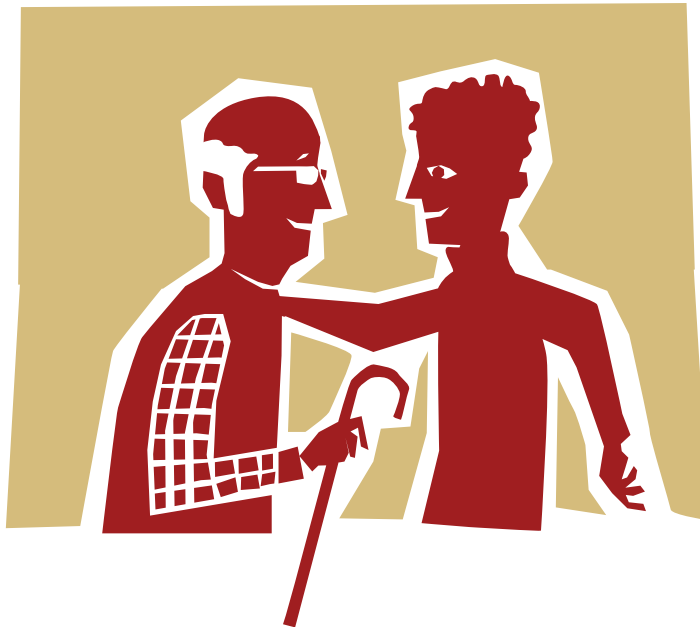
Los cuidados son fundamentales porque todas las personas necesitamos cuidarnos y ser cuidadas a lo largo de nuestra vida. En algunos casos los cuidados pueden ser resueltos por una misma o uno mismo, es lo que se denomina autocuidado. Para otro tipo de cuidados necesitamos siempre a otras personas. Necesitamos compañía, afecto y reconocimiento. Sin embargo, hay determinados grupos de personas que no pueden hacerse cargo de su autocuidado, son las llamadas personas dependientes. Normalmente se entiende que son aquellas que por su edad o por situaciones de enfermedad o discapacidad, tienen que depender de otras personas para cubrir sus necesidades. En este sentido, todas las personas a lo largo de nuestra vida pasamos por fases de dependencia.

⁵Eso no quiere decir que el trabajo de cuidados remunerado esté reconocido socialmente. Sigue siendo un trabajo minusvalorado, mayoritariamente realizado por mujeres, que ni siquiera forma parte del Régimen General, con las consiguientes consecuencias a nivel de condiciones y prestaciones laborales.

Hay que señalar que existe otro grupo que Sira del Río denomina “dependientes sociales”, formado por un gran número de hombres que son dependientes porque no tienen la formación para cuidarse ni quieren hacerlo. En la misma línea, Cristina Carrasco afirma:

Tradicionalmente se ha considerado a las mujeres personas “dependientes” porque tenían ingresos monetarios menores o sencillamente no tenían. Sin embargo, normalmente no se nombra la “dependencia” de los cuidados, es decir, la capacidad de cuidarse a uno(a) mismo(a) y a otras personas. En este sentido, los varones son absolutamente dependientes de las mujeres.

Educar a niñas y niños para que se conviertan en personas autónomas supone enseñarles a ser responsables de su autocuidado, pero también es deseable aprender a cuidar a otras personas, a ser corresponsables



▣ ¿Qué es eso de la corresponsabilidad?

Corresponsabilidad significa responsabilidad compartida, pero, ¿cuál es la responsabilidad que se debe compartir y quién o quiénes han de compartirla? Los cuidados son una responsabilidad del conjunto de la sociedad y ésta debería organizarse teniéndolos como prioridad. Es decir, no se trata sólo de que los hombres asuman su responsabilidad y disfruten de cuidar, pues supone seguir dejando los cuidados en el ámbito de lo doméstico, de lo privado, y eso es insuficiente, aunque necesario. Hacen falta también cambios sociales y políticos: más guarderías, más centros de día para mayores y otras jornadas laborales, porque individualmente se trata de tener derecho a cuidar y también a no cuidar. A veces no podemos o no queremos cuidar, pero como sociedad, es una responsabilidad ineludible y también es necesario recuperar e inventar espacios de encuentro y experiencias de apoyo mutuo como los bancos del tiempo.

En cualquier caso, todos esos cambios pasan por revalorizar los cuidados, históricamente invisibilizados y poco reconocidos. Los cuidados son imprescindibles, no se puede dejar de cuidar, son el centro de la vida y también muchas veces lo que le da sentido. Por otro lado, no podemos olvidar que es la propia vida la que está en peligro: la sostenibilidad del planeta, la existencia digna de sus diferentes pueblos y la biodiversidad. Por eso, tal vez, sea interesante empezar a hablar de una *ética del cuidado*.

▣ Las personas mayores en el centro del debate

Como ya hemos señalado, las personas mayores están visibilizando eso que se ha llamado la *crisis de los cuidados*. Por un lado, porque en nuestra sociedad las personas cada vez vivimos más años y eso supone un aumento de las necesidades de cuidados. Por otro, porque muchas de ellas están permitiendo que sus hijas e hijos puedan compatibilizar un empleo con el cuidado de sus criaturas.

En el relato inicial la abuela María y el abuelo Pedro se hacen cargo un día a la semana de su nieto Daniel, tal vez porque sus padres necesiten ese tiempo para ocuparse de sus empleos, tal vez porque necesiten ese tiempo para descansar y ocuparse de sí mismos, que también es importante; pero llega un día en el que hace falta reorganizarse para cuidar a la abuela María y al abuelo Pedro. Pero, ¿y si los padres de Daniel no pudieran hacerse cargo, por falta de tiempo, de recursos o de espacio en su vivienda?, ¿y si la abuela no se recupera del todo y necesita cuidados constantes

el resto de su vida? Y aunque todo vaya bien, ¿quién cuidará ahora a Daniel los miércoles por la tarde?, ¿será la familia capaz de afrontar una situación como ésta, de cambio, de reorganización de tiempos, espacios, actividades, sin que se resientan las relaciones entre sus miembros? Hace falta mucho diálogo, buena comunicación y un reparto justo de responsabilidades y tareas.

Merece la pena que nos detengamos un poco más a reflexionar sobre el papel que cumplen abuelas y abuelos en el cuidado. Que las personas mayores se ocupen de sus nietos y nietas tiene sus ventajas:

- Para las madres y padres supone un apoyo importante en cuanto que les libera de tiempo y les resulta más barato que contratar a otra persona. Suele dar mayor tranquilidad que sean familiares quienes cuiden a los niños y niñas, e incluso se valora como algo positivo compartir su educación con otras generaciones.
- Niñas y niños tienen la oportunidad de enriquecerse con la experiencia de las personas mayores –su cultura, sus historias y recuerdos, su sabiduría, su saber hacer, - así como con su afecto.
- Las personas mayores suelen valorar positivamente el sentirse útiles ayudando a su familia y ver crecer de cerca a sus nietos y nietas. Afectivamente, puede suponer un acercamiento a sus propias hijas e hijos, además de recibir reconocimiento y cariño por parte de niñas y niños.

Pero también hay que prestar atención a los posibles problemas que a veces pueden aparecer:

- La sobrecarga de trabajo para las personas mayores que, con frecuencia, no saben decir que no a pesar de estar cansadas, o de sentirse inseguras porque no saben cómo resolver alguna situación y eso les produce estrés. En este sentido, la propia Organización Mundial de la Salud reconoce el llamado “síndrome de la abuela esclava”. Las personas mayores han de disfrutar de su papel de abuelas y abuelos, pero también de otras facetas de su vida, no pueden convertirse en cuidadoras o cuidadores sistemáticos.
- Las diferencias en los modelos educativos entre una generación y otra, si no se dialoga y se llega a consensos, pueden dar lugar a conflictos familiares. Es fácil que abuelas y abuelos reproduzcan más estereotipos de género debido a su propia educación.

□ Educar para la corresponsabilidad en la familia

Aprender a ser corresponsables –en el autocuidado, con otras personas y con la vida en general– o educarnos en la *ética del cuidado*, debería ser uno de nuestros objetivos, como personas adultas y como educadoras de las niñas y niños.

Teniendo en cuenta esta forma amplia de entender los cuidados y la corresponsabilidad, merece la pena detenerse en las responsabilidades y tareas domésticas. En este sentido, algunas pistas pueden ser las siguientes:

- Educar en igualdad a niños y niñas, potenciando sus valores y capacidades sin tener en cuenta estereotipos sexistas.
- Enseñar que en casa no se “ayuda”, se colabora, porque es un trabajo de todos los miembros de la familia.
- Hacer ver que siendo todas las personas responsables de las tareas domésticas, tendremos más tiempo libre para compartir.
- Es conveniente hacer el reparto de tareas teniendo en cuenta los tiempos y las responsabilidades de cada persona. ¿Qué es lo más equitativo teniendo en cuenta la diversidad de situaciones? Que cada persona colabore de manera proporcional al tiempo del que disponga. Lo importante es que todas las personas asuman parte de la responsabilidad y tengan tiempo de descanso.
- Aprender a delegar. Todas las personas pueden hacer cualquier cosa, aunque requiera un tiempo aprender a hacerla bien.
- Pactar un reparto igualitario de las tareas según gustos, habilidades y horarios de todos y todas.
- ¿Qué hacer si alguna persona no hace lo pactado? La solución no es “lo hago yo, qué más da”, sino volver al pacto y al diálogo.

No olvidemos que, principalmente, transmitimos a través de nuestro ejemplo. Así, tal vez, lo primero que deberíamos hacer es reflexionar sobre la propia práctica. ¿Nos dedicamos tiempo?, ¿tenemos una vida saludable?, ¿cómo nos organizamos en casa?, ¿en qué y cómo participo?, ¿estoy pendiente de las demás personas, cómo las cuido?, ¿soy consciente de las consecuencias de mis actos desde un punto de vista ecológico?, ¿qué consumo?, ¿cómo me afecta lo que pasa a mi alrededor?



¿Qué beneficios tiene educar a las niñas y niños en la corresponsabilidad?

- Su sentido de la responsabilidad aumenta si tienen pequeñas tareas a su cargo.
- Al no darles todo hecho estamos contribuyendo a que maduren y a que tengan más autonomía.
- Ver que en casa se les confían trabajos que contribuyen al bienestar de toda la familia puede ser muy gratificante, incluso aunque suponga un esfuerzo.
- Adquirir cierto compromiso con los trabajos del hogar cuando aún son menores les ayudará más tarde a incorporarse a una sociedad en la que hay que trabajar, tanto fuera como dentro del hogar.
- Al aportar su granito de arena comprenden mejor el esfuerzo y la importancia del trabajo de las demás personas.
- En el hogar se pueden aprender muy bien las ventajas de colaborar y cooperar. Trabajando toda la familia como un equipo las cosas salen mejor y se terminan antes.



■ Fuentes y otra bibliografía de interés

- CARRASCO, Cristina (2001) *La sostenibilidad de la vida humana: ¿un asunto de mujeres? En Mientras tanto, nº 82*. Barcelona: Icaria.
- CORRALES INGLÉS, Rocío y NICOLÁS ACOSTA, Isabel (2010) *La corresponsabilidad en el ámbito familiar. La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.educareigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_208_AMPA_corresp.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- (2010) *Material de corresponsabilidad para el profesorado. La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.educareigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_206_PROFESORADO_corresp.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- DEL RÍO, Sira (2003) La crisis de los cuidados: precariedad a flor de piel. En *Rescoldos*, nº 9. Madrid: Asociación Candela. Disponible en: <http://www.rebellion.org/hemeroteca/economia/040308sira.htm> [fecha de acceso 19/02/2011]
- GARCÍA IGLESIAS, Lupe y SÁNCHEZ CHOYA, Irene (2007) *Rompiendo esquemas. Programa de orientación académica y profesional*. Oviedo: Instituto de la Mujer. Disponible en: http://institutoasturianodelamujer.com/iam/wp-content/uploads/2010/02/Rompiendo_Esquemas1.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- INSTITUTO DE LA MUJER (1994) *Familia y reparto de responsabilidades*. Colección Guías de salud y calidad de vida. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer.
- PÉREZ ORTIZ, Lourdes (2005-2006) *Las abuelas como recurso de conciliación entre la vida familia y laboral. Presente y futuro*. Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en: http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/Estudio_Abuelas.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]

> Infantil y Primaria

□ Propósitos educativos

- Reflexionar sobre nuestras ideas a cerca de la familia: definición, cambios, funciones, etc.
- Conceptualizar, reconocer y valorar el trabajo de cuidados.
- Cuestionarnos cómo estamos educando en nuestras familias la corresponsabilidad en el cuidado.

□ Estructura y temporalización

- Lectura colectiva y puesta en común (20')
- Lectura y reflexión en pequeños grupos (20')
- Puesta en común (20')
- Exposición teórica y debate (30')
- Elaboración colectiva de conclusiones y propuestas (30')

□ Materiales y recursos

- Fichas 1, 2 y 3 fotocopiadas para cada participante
- Ficha de “recetas”

□ Desarrollo

Comenzaremos la sesión repartiendo un cuento: *Una familia diferente* (ficha 1) y propondremos una lectura colectiva (cada persona –sin forzar a nadie– puede leer un párrafo, por ejemplo). Después pediremos al grupo que enumere y explique los diferentes tipos de familia que conoce (familia nuclear, familia extensa, familia reconstituida, parejas sin descendencia, hogares monoparentales, uniones de hecho, parejas homosexuales, personas que comparten vivienda, amistades que viven como “familia”). Podemos plantear varias preguntas al grupo para generar debate:

- ¿Qué es lo realmente importante en una familia, lo que la constituye? Resaltar el afecto y el cuidado mutuo.

- ¿Creen que es importante visibilizar la existencia de diferentes modelos de familia (en los medios de comunicación, los libros de texto, la literatura, las conversaciones informales, etc.)? Puede ser interesante señalar la cantidad de niños y niñas que viven actualmente en hogares monoparentales o en familias reconstituidas; algo que hace unos años era “raro”, se ha convertido en “normal”. Se trata de llamar la atención sobre cómo la idea de familia varía en el tiempo y en las diferentes culturas.
- ¿Qué otros cambios se han producido en las familias durante las últimas décadas y qué consecuencias tienen? La masiva incorporación de las mujeres al mercado laboral, el envejecimiento de la población y la ruptura con los roles rígidos de género. Podemos comparar nuestras familias actuales con las de generaciones anteriores.

Para profundizar en los cambios sufridos en las familias y en el trabajo de cuidados, así como en el papel que han tenido y tienen las mujeres, propondremos de nuevo la lectura de un cuento: *Julia tiene una duda*, que se repartirá entre las personas participantes (ficha 2). La lectura, que puede ser colectiva o individual, se comentará después en pequeños grupos. Algunas preguntas que se pueden plantear para generar debate en los mismos:

- ¿Qué les parece la historia?, ¿podría ser real?, ¿se identifican con algún personaje?
- ¿Se parece a la historia de las mujeres de nuestras familias?
- En las últimas generaciones de mujeres, ¿qué cosas han cambiado y cuáles se mantienen en relación con el trabajo remunerado y el de cuidados?
- ¿Creen que algo debería cambiar?, ¿por qué?

Se dedicará un tiempo a la puesta en común de las reflexiones realizadas en cada grupo. La persona coordinadora del taller propondrá entonces introducir un elemento más en el debate, el papel de las personas mayores en los cuidados. Para ello expondrá las ideas recogidas en la introducción sobre esta cuestión (puede utilizarse entonces la historia inicial) e invitará al diálogo y la reflexión grupal a partir de la propia experiencia de las personas participantes.

Para finalizar, se elaborarán colectivamente unas conclusiones y propuestas sobre cómo educar en la corresponsabilidad partiendo de las estrategias usadas por las personas participantes en sus familias (puede utilizarse el último apartado de la introducción). También podemos utilizar los apartados *Algunas pistas*, *¿Y en casa qué?*, *¿Y en el cole qué?*, donde aparecen sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el colegio sobre este tema.

▣ Algunas pistas...

- Podemos aprovechar esta sesión para hablar de la importancia que tienen los cuentos. Fomentar la lectura en los niños y niñas les ayudará en su desarrollo intelectual, enriquecerá su creatividad y su apertura hacia la diferencia –los libros nos hacen imaginar otros mundos, vivir otras historias, conocer otros puntos de vista–. Eso sí, precisamente porque los cuentos tienen tanta influencia en nuestra forma de entender el mundo, hemos de prestar atención a si perpetúan estereotipos. Por ejemplo, a veces puede servirnos jugar a la inversión de roles –cambiar el género a los personajes–, así comprobaremos si la historia apenas varía o si, por el contrario, provoca la risa. ¿Cenicienta podría ser Ceniciento? Un recurso de interés en esta línea es el material de Marisa Rebolledo citado en la bibliografía.
- La lectura colectiva tiene grandes ventajas: facilita la concentración, fomenta la sensación de compartir algo con otras personas, todas siguen el texto a la misma velocidad, tiene beneficios neuronales porque pone en acción complejos circuitos cerebrales, mejora la expresión, enriquece el vocabulario, ejercita la imaginación, aumenta la autoestima, la confianza y favorece el diálogo posterior. Al igual que en el taller, se puede recomendar leer en voz alta y de forma colectiva en casa. Tanto en un espacio como en otro, las personas sólo leerán cuando se sientan preparadas y motivadas para ello. No se puede forzar.
- Podemos seguir trabajando el tema utilizando algunas de las dinámicas de la sesión propuesta para las familias de Secundaria.

▣ ¿Y en casa qué?

- Todo lo trabajado en esta sesión, a través de los cuentos, se puede llevar fácilmente a casa para ser compartido, tanto con las niñas y niños como con el resto. ¿Te animas a proponer una lectura colectiva y un debate posterior?
- ¿Cómo llevas eso que hemos denominado *ética del cuidado*: cuidar de ti, cuidar de otras personas, cuidar en general la vida?, ¿tienes un reparto equilibrado de tiempos y tareas o usas casi todo tu tiempo en cuidar a otras personas? ¿Y en casa, en tu familia?, ¿todo el mundo colabora o sólo ayuda?, ¿existe un reparto justo de responsabilidades y tareas? Si no es así, tal vez haya que dialogar y pactar otra forma de hacer las cosas.

□ ¿Y en el cole qué?

- En el aula nos podemos plantear qué imagen se da –en los recursos didácticos que solemos utilizar; fundamentalmente, en los libros de texto– de las familias y del trabajo de cuidados: ¿aparecen diferentes familias que recojan la diversidad existente?, ¿se visibiliza y valora el trabajo de cuidados?, ¿aparece éste ligado fundamentalmente a las mujeres?
- ¿Le dedicamos tiempo y atención al trabajo de cuidados que tiene lugar en el aula? Y no sólo nos referimos al aspecto relacional, que es muy importante, también a cosas tales como recoger los materiales utilizados y mantener cuidado del espacio.

□ Fuentes

- BENI ZANI, Sergio (2005) *Una familia diferente*. Cuentos para la diversidad. COGAM. Disponible en: <http://www.cogam.org/secciones/educacion/documentos-sin-orden/i/1413/154/cuentos-para-la-diversidad> [fecha de acceso 19/02/2011]
- REBOLLEDO, MARISA (2009) *Siete rompecuentos para siete noches*. Guía didáctica para una educación no sexista dirigida a madres y padres. Santander: Dirección General de la Mujer. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/171_cuentos-madres-padres-pdf.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- SÁNCHEZ CHOYA, Irene (coord.) (2011) *Yo cuento, tú pintas, ella suma*. Educar para la igualdad y la salud en Primaria. Oviedo: Consejería de Educación y Ciencia - Consejería de Salud - Instituto Asturiano de la Mujer. Disponible en: http://www.educastur.es/index.php?option=com_content&task=view&id=3449&Itemid=237 [fecha de acceso 11/07/2011]

FICHA 1: UNA FAMILIA DIFERENTE

Aquella mañana había amanecido con otra luz. Después de varios días grises y lluviosos el sol invitaba a salir, a sentir el viento en la cara, a mirar el mundo con otros ojos.

Así que el pequeño Sebastián y su padre decidieron ir a dar un paseo fuera de la ciudad, buscar un lugar amplio y verde en el que jugar.

El papá, conduciendo, y Sebastián, con su balón sobre las rodillas, iban con la mirada atenta a la carretera.

De pronto, sin saber por qué, Sebastián recordó un comentario que había escuchado el día anterior y que no acababa de entender. Así que trató de aclarar aquello con su padre.

–Papá, ¿qué significa “una familia diferente”?

–¿Una “familia diferente”? Mm... pues, no sé, puede ser muchas cosas. Para nosotros, por ejemplo, una familia en la que el padre es chino, la madre es africana y los hijos tienen rasgos del padre y otros de la madre.

–¿Y cómo es esa familia?

–Como cualquier otra. Digamos que es una buena familia. Se quieren mucho, a veces tienen sus problemas, pero siempre tratan de ayudarse... y pongamos que en esa familia a todos les encanta ir juntos al cine a ver películas de aventuras.

Sebastián se quedó un momento pensando, recordando el comentario de aquella persona mayor en el mercado, bastante cotilla, por cierto: “Ya ves, éstos son una familia diferente...”

Cuando el pequeño coche rojo en el que iban, acabó de adelantar a un camión, el pequeño insistió:

–¿Y cómo sería otra “familia diferente”?

–A ver, una en la que hay dos mamás con una hija. Son una buena familia, se quieren mucho, a veces pueden tener sus problemas pero siempre tratan de ayudarse... y a las tres les gusta mucho ir al campo y hacer caminatas con gente amiga hasta que ya casi se pone el sol.

–¿Y otra “familia diferente”?

–Veamos... Una con dos papás y tres hijos. Son una buena familia, se quieren mucho, a veces tienen sus problemas pero siempre tratan de ayudarse... y, por ejemplo, se lo pasan en grande cada vez que van a la playa, a casa de los abuelos Rosa y José.

–Otra –pidió Sebastián.

–Bueno, una en la que el padre y la madre creen en Dios, pero cada uno cree que ese dios es de una manera distinta.

–¿Y los hijos?

–Pues algo curioso... ¡Los hijos ni siquiera están muy convencidos de que exista ese dios todopoderoso! Por supuesto, pese a esas diferencias, son una buena familia, se quieren mucho, a veces tienen sus problemas pero siempre tratan de ayudarse... y a todos les gusta ir cada fin de semana al parque del barrio donde coinciden con algunos vecinos.

–Otra, Papá –dijo Sebastián con una sonrisa–. Otra “familia diferente”.

–En ésta hay una mamá y una hija. Pero la mamá de pequeña había sido un niño, ¿sabes? Un niño que de mayor no quiso ser hombre, quiso ser mujer. Y después de convertirse en mujer, decidió ser mamá. Son una buena familia, ellas se quieren mucho, a veces tienen sus problemas pero siempre tratan de ayudarse... y a las dos les fascina ir a la heladería de Don Domingo a tomar juntas unos helados de fresa y chocolate.

Y así siguieron durante el resto del camino, como si se tratase de un juego. Uno preguntando, el otro respondiendo, iban descubriendo que aquello podía no tener fin. Cada vez encontraban más y más “familias diferentes”.

De pronto, Sebastián se quedó callado durante unos segundos. El coche, que ya era una manchita roja en medio de una gran pradera, subía por un viejo camino sin asfaltar. El niño miraba silencioso cómo los pájaros volaban de unas ramas a otras mientras sonaba de fondo el crushcrumcum de los neumáticos mordisqueando la tierra.

–Y dime, Papá, –soltó por fin– ¿nosotros también somos una “familia diferente”?

–Mm... claro, ¿por qué no? Me imagino que todas las familias tenemos algo que nos diferencia de las demás. Aunque creo que lo más importante es eso que nos hace ser familia, y no tanto aquello que nos hace ser diferentes, ¿no te parece?

Unos instantes más tarde, el coche se detiene. El sitio se parece bastante a lo que habían estado buscando. Inmediatamente, Sebastián y su papá corren, gritan, se divierten juntos. El balón ya rueda feliz sobre la hierba húmeda.

No muy lejos de allí, otras familias diferentes encuentran la misma alegría. La misma risa bajo el mismo cielo.

BENI ZANI, Sergio (2005) *Una familia diferente*.
Cuentos para la diversidad. COGAM



FICHA 2: JULIA TIENE UNA DUDA

—Mamá, tengo una duda. ¿Tú trabajas o no trabajas? Es que en el cole me han dicho que lo que tú haces no es trabajar. Que eres ama de casa. Yo me he enfadado y les he dicho que tú no eres ama de nadie y que haces muchísimas cosas y me he marchado corriendo.

La madre de Julia se ríe.

—Pero, hija, ¿por qué te has enfadado y te has ido?

—Pues no lo sé. Pero no me gustaba cómo sonaba eso de ama de casa. Y además, es que no sabía qué decir. A ver, mamá, ¿tú trabajas o no trabajas? Que estoy hecha un lío...

La madre de Julia le hace un gesto para que se siente a su lado en el sofá. “Bien”, piensa Julia. “Eso significa que va a contar una historia larga”. ¡Y a ella le encantan las historias largas!

—Mi bisabuela, que se llamaba María y sería tu tatarabuela, nació y vivió siempre en el pueblo. Desde que era pequeña comenzó a ayudar a su madre en las tareas de la casa, que eran muchas: encender el fuego para poder cocinar y calentarse, sacar agua del pozo, dar de comer a las gallinas, cuidar la huerta, limpiar la casa, lavar y remendar la ropa, hacer la comida, cuidar a sus hermanos y hermanas... Cuando se hizo mayor se casó con Martín, que trabajaba de sol a sol en el campo, en unos dorados y enormes campos de trigo y cebada; y con él tuvo tres hijos y tres hijas. Y entonces también tuvo que cuidar bebés y más tarde a sus mayores. Y eso no es sólo darles de comer y tener preparada ropa limpia, también es curar heridas, consolar llantos... Era la primera que se levantaba y la última que se acostaba. Y así fue durante toda su vida, hasta que muy mayor se fue a vivir con una de sus hijas, que la cuidó hasta que se murió. Como no pudo ir a la escuela, nunca aprendió a leer, pero sabía contar buenas historias. Cuando mi madre era muy pequeña la sentaba siempre en su regazo y le contaba una...

Mi abuela, que se llamaba Upe —de Guadalupe— y era tu bisabuela, también nació en el pueblo, pero no siempre vivió allí. Desde que era pequeña comenzó a ayudar a su madre —mi bisabuela María— en las tareas de la casa, que eran muchas: encender el fuego para poder cocinar y calentarse, sacar agua del pozo, dar de comer a las gallinas, cuidar la huerta, limpiar la casa, lavar y remendar la ropa, hacer la comida, atender las necesidades de sus hermanos y hermanas... Ella sí pudo ir un poco a la escuela. Cuando se hizo mayor se casó con mi abuelo Pablo, que trabajaba de sol a sol en el campo, en

unos dorados y enormes campos de trigo y cebada; y con él tuvo un hijo y dos hijas. Tu vieron que emigrar a la ciudad porque las tierras no daban para todos. El abuelo trabajaba en una fábrica, en una cadena de montaje de piezas para coches y por eso le llamaban “obrero”. La abuela siguió trabajando en casa.

Había cosas que ya no tenía que hacer, pues no había animales, ni huerta, ni fuego que encender, pero otras no habían cambiado tanto: limpiar, cocinar, planchar la ropa, hacer la compra, cuidar a su hijo e hijas y más tarde a sus mayores... Incluyendo, ya sabes, curar heridas y consolar llantos. A ella le llamaron “ama de casa”. Y, como la bisabuela María, era la primera en levantarse y la última en acostarse. Y así fue durante toda su vida, hasta que muy mayor se fue a vivir en la casa de al lado de una de sus hijas, que la cuidó hasta que se murió. Ella sí aprendió a leer, así que, por las noches, leyó cuentos a sus hijos e hijas y después a sus nietas y nietos; pero también contaba historias de vez en cuando, pues no creas que se le habían olvidado...

Mi tía Isabel y mi madre Pilar, que son tu tía abuela y tu abuela, nacieron en el pueblo pero vivieron allí poco tiempo porque enseguida la familia emigró a la ciudad. Fueron las primeras mujeres de la familia que terminaron la escuela. También tuvieron que aprender a ayudar a su madre —la abuela Upe— en las tareas de casa: limpiar, cocinar, cuidar bebés, cuidar abuelos y abuelas, planchar la ropa, hacer la compra, curar heridas y consolar llantos... Entre la escuela y la casa no les quedaba mucho tiempo para jugar, pero un poco sí. Después, como su hermano —mi tío Antonio—, quisieron seguir estudiando y tener un trabajo fuera de casa. Mi tía Isabel estudió para ser administrativa y enseguida encontró trabajo en una empresa. Mi madre quiso ser maestra y para eso fue a la Universidad. ¡Nunca nadie en la familia había ido a la Universidad! La tía Isabel y tu abuela Pilar se casaron y formaron sus propias familias y trabajaron fuera de casa durante toda su vida. Bueno, aún trabajan. Aunque ya les queda poco para jubilarse....

La madre de Julia hace una pausa, como si la historia se acabase ahí. Y es entonces ella la que pregunta a Julia.

—¿Qué te ha parecido la historia?

—Pero, mamá, me has hablado de todas las mujeres de la familia y me has contado muchas cosas que no sabía, pero no me has hablado de ti. A ver, mi abuela Pilar y mi tía abuela Isabel estudiaron y buscaron trabajo. O sea que ellas sí trabajan... —Julia se queda pensativa.

—Si ellas trabajan, ¿por qué tú no?

La madre de Julia sonríe dulcemente y dice:

—Es que la historia no ha acabado aún... Como te iba diciendo, mi tía Isabel y mi madre estudiaron y buscaron trabajo. También se casaron. La tía Isabel tuvo un hijo y la abuela Pilar una hija y dos hijos. Pero se te ha olvidado preguntarme por un pequeño detalle. ¿Si ellas se pusieron a trabajar fuera de casa, quién se encargaba entonces del trabajo que hay que hacer dentro de casa?

Julia asiente con la cabeza. “Es verdad que se le ha pasado ese detalle. Si ellas trabajaban fuera, ¿quién hacía lo de dentro?”

—A lo mejor no hace falta que lo haga nadie —dice Julia.

Su madre entonces le contesta:

— ¿Ah no?, ¿recuerdas qué tareas hacían las mujeres de la familia?

Y juntas enumeran las tareas:

—Las mujeres limpiaban.

—Las mujeres cocinaban.

—Las mujeres cuidaban bebés.

—Las mujeres cuidaban abuelos y abuelas.

—Las mujeres planchaban la ropa.

—Las mujeres hacían la compra.

—Las mujeres curaban heridas.

—Las mujeres consolaban llantos.

—¿Crees que esas tareas pueden dejar de hacerse? —le pregunta su madre a Julia.

Julia empieza a repasar mentalmente...

—Limpiar, aunque a veces no le haga gracia recoger su cuarto, es necesario. Si no, no encuentra nada y no tendría ropa limpia que ponerse. ¿Te imaginas tener que ponerte la ropa sucia? ¡Qué asco! Además, si lo haces sola es un rollo, pero ella y su papá David se ponen a recoger y limpiar juntos los sábados por la mañana con la música a todo volumen

y la escoba y la fregona como micrófonos. Ja, ja. La verdad es que cantan fatal...

—Cocinar está clarísimo que sí. Un poco de suciedad vale, pero... ¡Imagínate sin comida! Ella sabe hacerse el desayuno solita, pero no más. Aunque a veces ayuda un poco: es la encargada de lavar las verduras para la ensalada, por ejemplo. Le gusta ver a su madre cocinar, parece una maga venga a mezclar cosas de diferentes colores y olores en una olla o en una sartén, de la que luego sale algo riquíiiiiiiiiiiiiisimo. ¡Es mágico!

—Cuidar bebés, cuidar bebés. Eso... Eso tampoco puede dejar de hacerse. Y mira que a veces querría que su hermano no estuviera: cuando llora mucho, cuando su mamá y su papá sólo están pendientes de él y no tienen tiempo para jugar con ella... Pero bueno, también tiene ratos divertidos el enano. Además, su mamá le ha explicado que ella de pequeña también lloraba y necesitaba que la cuidasen todo el tiempo... Luego el enano se hará mayor, como ella, y podrán jugar más juntos.

—Cuidar abuelos y abuelas. Uhmhhh... Ella tiene tres: la abuela Pilar, el abuelo Marcos y el abuelo José. Pero la abuela Pilar y el abuelo Marcos viven en otra ciudad y les ve poquito. Cerca sólo tiene un abuelo, el abuelo José. Antes vivía en el pueblo, pero desde hace tiempo vive con su tío Pedrito. ¿Quién cuida a quién? ¿Su tío al abuelo o el abuelo a su tío? Eso no lo tiene claro, tendrá que preguntarlo. Él a veces viene a buscarla al cole y le cuenta historias del pueblo, de cuando era pequeño. A ella le encantan. Eso significa que el abuelo la cuida a ella, ¿no? Entonces, ¿por qué hay que cuidar al abuelo?

—Planchar la ropa. Esto lo tiene clarísimo. Es una pérdida de tiempo. ¡Qué más da quitar las arrugas a la ropa si van a volver a salir! Su madre dice que no se puede ir con la ropa arrugada, pero la verdad es que ir tal vez no, pero volver... Volver ella siempre vuelve con la ropa arrugada y no pasa nada. Tiene que decírselo a su madre. Ha encontrado una tarea que no es necesaria. A ver las que quedan...

—Hacer la compra. ¡Uy! Ésta sí. Que si no hay compra no hay comida. Además a ella le encanta ir a comprar y recorrer el barrio y escuchar las conversaciones de la gente mayor. Primero van a la frutería, después a la pescadería y luego a la panadería. Y su madre habla con el frutero, con la pescadera y con el panadero, pero también con las vecinas y vecinos que se van encontrando, que son mogollón. Que si el tiempo —ponme dos kilos de naranjas de zumo y un melón que esté maduro—; que si el hijo de una ha encontrado por fin trabajo y se va ya de casa —un kilo de cebollas, medio de zanahorias y una col,

que quiero hacer caldo—; que si la hija de otro ha empezado a ir a la universidad —¿qué pescado tienes que sea fresco y de por aquí cerca? —; que si la señora Carmen se ha roto la cadera —quería una barra de pan integral—; que si en la Asociación de Vecinos y Vecinas hay que hacer una reunión para pedir otro parque en el barrio... Sí, definitivamente, la compra es necesaria. Si no, ¿cómo te enteras de lo que pasa en el barrio?

—Curar heridas. Ésta también, que si no... ¡Con la de veces que llega ella a casa con raspones! La verdad es que ya casi podría hacerlo sola: primero se lava la herida, después de echa un poco de agua oxigenada y a secar al aire que es mejor que tapparla. Pero a veces escuece y si se lo hace su madre le sopla suavemente. Y depende de lo que te hagas... Porque una vez se cayó en un arbusto y se llenó las manos de pinchos y tuvieron que quitárselos con unas pinzas. ¡Cómo dolían!

—Consolar llantos. Hablando de pinchos en las manos... Vale, sí, esa vez lloró y lloró mientras su madre le curaba las manos, pero es que dolía mucho. Porque normalmente, aunque le tengan que curar heridas, ella no llora. El que llora es el enano, que llora para cualquier cosa ¡Cómo no sabe hablar! Bueno, pensándolo bien, ella a veces sí llora... Cuando tiene miedo, cuando se ha enfadado con un amigo o amiga en el cole, cuando le ha salido algo mal. Y entonces su madre la abraza fuerte, le acaricia el pelo y le habla suave. Y allí, en los brazos de su madre, ella se siente bien...

Julia no se ha dado ni cuenta, pero lleva largo rato ensimismada en sus pensamientos. Su madre, mientras, ha bañado a su hermano, le ha dado la cena y le ha metido en su cuna. Ahora está preparando la cena para ellas dos, pues hoy su padre trabaja en el turno de noches y no está. Julia aparece en la cocina.

—Mamá, lo he estado pensando y, menos lo de planchar la ropa, todas las demás tareas me parecen necesarias. Bueno, también tengo una duda. ¿El abuelo José cuida al tío Pedrito o el tío Pedrito cuida al abuelo José?

La madre de Julia se ríe y contesta:

—Pues ahora que lo dices, hija, creo que las dos cosas. El abuelo se vino del pueblo porque estaba un poco mayor para vivir solo. No es que esté enfermo, pero cuando la gente es mayor necesita más atenciones. Y creo que a tu tío no le viene nada mal tener a alguien cerca. Ahora se preocupa más por comer bien y esas cosas... Así que ambos se cuidan mutuamente.

La madre de Julia mira a su hija con cariño.

—¿Te has dado cuenta, entonces, de la cantidad de trabajo que se hace dentro de casa? Mucha gente no lo piensa, pero trabajar en casa también es trabajar, a veces es bonito, pero muchas otras es duro y cansado. Si vives solo o sola y sólo tienes que cuidarte a ti puedes compaginarlo bien con un trabajo fuera de casa, pero si tienes personas pequeñas o mayores que cuidar, entonces es más difícil.

La madre de Julia suspira, vuelve a sonreír y le pregunta: “¿Seguimos con la historia?”

—La tía Isabel y la abuela Pilar estudiaron y trabajaron fuera de casa, pero también tuvieron que trabajar dentro. Porque ya sabes que hay tareas que no pueden dejar de hacerse... Y sus parejas no ayudaban mucho. Les habían enseñado que eso era cosa de mujeres y, como mucho, ayudaban algo y a regañadientes. Pero ellas, no sé cómo, encontraban también tiempos para leer y contar historias. ¡Cuánto me gustaba que mi madre me contase cuentos o historias antes de dormir!

La madre de Julia cierra los ojos y su cara se ilumina mientras recuerda.

—Y ahora te hablaré de mí.

Julia la mira expectante. Ahora ya sabe la historia de muchas mujeres de su familia y está deseando oír la de su mamá.

—Yo nací en la ciudad, aunque no siempre he vivido en el mismo sitio. Estudié hasta que me hice mayor y luego busqué un trabajo. He vivido con amigos y amigas y también sola. Un día decidí que quería ser madre y te tuve a ti. Cuando tienes un bebé, durante unos meses dejas de trabajar para poder atenderlo, pero luego tienes que volver... Así que eso hice. Pero tú ya sabes la cantidad de cosas que hay que hacer en casa... La abuela Pilar se vino una temporada para ayudarnos y también nos echaron una mano algunos amigos y amigas. ¡Menos mal! Más tarde conocí a David, nos gustamos mucho y, pasado un tiempo, decidimos que queríamos vivir juntos y ser tu papá y tu mamá. David y yo trabajábamos fuera y dentro de casa, repartiéndonos todas las tareas, y lo llevábamos bien. Pero luego me quedé embarazada de tu hermanito y no me renovaron el contrato en la empresa donde trabajaba. Al principio me enfadé mucho porque no era justo. Pero luego decidí ver la parte positiva: en casa habría menos dinero pero más tiempo para cuidar de tu hermano y de ti. Y también para cuidar de mí misma, que también lo necesito.

Que antes iba corriendo a todos los lados y no tenía ni un momento para mí. Hasta había dejado de leer y de contar historias... Y eso no puede ser, ¿a qué no?

Julia niega con su cabeza.

—La idea es estar un tiempo así, hasta que tu hermano crezca un poco más, y luego volver a buscar un trabajo. Entonces será David quien se quede una temporada en casa, que él también quiere tener tiempo y disfrutar de cuidaros... Pero esa será otra historia. Ahora, venga, a cenar, que se nos enfría la sopa.

Julia saborea su sopa pensativa. Esa tarde ha aprendido muchas cosas y está deseando que llegue mañana para poder explicar a sus compañeras y compañeros que sí, que tienen razón, que su madre es ama de casa. “Y ya verás cuándo les diga que su padre también quiere ser ama de casa...”.

SÁNCHEZ CHOYA, Irene (2011)

Yo cuento, tú pintas ella suma.

Educar para la igualdad y la salud en Primaria.





FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?

> Secundaria

▣ Propósitos educativos

- Reflexionar sobre nuestras ideas sobre la familia: definición, cambios, funciones, etc.
- Conceptualizar, reconocer y valorar el trabajo de cuidados.
- Cuestionarnos cómo estamos educando en nuestras familias la corresponsabilidad en el cuidado y aportar colectivamente ideas para mejorar la organización familiar

▣ Estructura y temporalización

- Debate (30')
- Representación de un texto (10')
- Puesta en común (20')
- Trabajo individual (10')
- Trabajo en pequeños grupos (20')
- Puesta en común y conclusiones (30')

▣ Materiales y recursos

- Fotocopias de las fichas 1, 2, 3, 4 y 5 para cada participante
- Ficha de “recetas”
- Un lápiz para cada participante

▣ Desarrollo

Se comenzará la sesión planteando al grupo algunas preguntas para fomentar el debate:

- ¿Creen que las familias han cambiado mucho en los últimos tiempos?, ¿en qué sí y en qué no?, ¿qué es lo que creen que define a una familia?
- ¿Los roles que ejercen hombres y mujeres en las familias son los mismos?, ¿por qué?

- ¿Qué imagen reproducen los medios de comunicación sobre la familia y los cuidados? Podemos pensar en anuncios publicitarios, en personajes de series y películas, pero también en las entrevistas a mujeres y hombres profesionales. Por ejemplo, ¿a quién le suelen preguntar –y a quién no– por cómo compagina su trabajo con la familia?

La persona coordinadora podrá completar el diálogo que surja con algunas de las ideas expuestas en la introducción sobre los cambios producidos en las familias y el trabajo de cuidados.

Se pedirá entonces a dos mujeres voluntarias que escenifiquen un breve diálogo (ficha 1). Se le preguntará después al grupo si la historia le resulta creíble. Antes de pasar al debate, si hay dos hombres en el grupo, se les pedirá que representen la misma escena pero con personajes masculinos. Haremos entonces la puesta en común:

- ¿Resulta en este segundo caso creíble?, ¿por qué?
- ¿Qué consecuencias tiene para la vida laboral de las mujeres tener una “doble jornada”?, ¿y para su salud?

Después propondremos un tiempo de trabajo individual a partir de la ficha 2: *¿Quién hace qué?* Se trata de comenzar a rellenarla indicando: quién o quiénes realizan las tareas señaladas, cuándo (todos los días, una vez a la semana) cuánto tiempo duran, su grado de dificultad y si es más o menos agradable o ni una cosa ni otra. No hace falta que la rellenen con exhaustividad (por eso les pediremos que lo hagan a lápiz, para completarla con tiempo en casa), sólo queremos una “primera mirada” que nos permita reflexionar sobre el tema. Lo haremos en pequeños grupos, de 3 ó 4 personas, con algunas preguntas para animar a la reflexión:

- ¿Creen que en su familia hay un reparto justo y equilibrado de responsabilidades y tareas?, ¿hay diferencias de género?
- ¿Cuál es el papel de las y los adolescentes?, ¿qué tareas y responsabilidades pensamos que pueden asumir?
- ¿Cómo podemos negociar y pactar estos temas en nuestras familias?, ¿qué es lo que nos funciona? (Puede utilizarse la ficha 3 además de las ideas expuestas en la introducción).

Después plantearemos una puesta en común con las aportaciones de todos los grupos. Para cerrar la sesión podemos utilizar los apartados *Algunas pistas*, *¿Y en casa qué?*, *¿Y en el cole qué?*, donde aparecen sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el cole sobre este tema.

▣ Algunas pistas...

- En lugar de utilizar la ficha 2 podemos hacer una variante usando la ficha 4 y siguiendo el mismo esquema: primero trabajo individual y luego en pequeños grupos. Las preguntas para el debate pueden ser las mismas. En ese caso, la ficha 2 se puede proponer como trabajo para casa.
- Desde el año 1983 hasta 2006, fecha de la última encuesta sobre Uso del Tiempo del Instituto de la Mujer, el tiempo dedicado por las mujeres al trabajo doméstico ha descendido significativamente, pasando de casi 8 horas diarias a cerca de 6. Sin embargo, ese descenso no se ha debido a una mayor corresponsabilidad por parte de los varones, quienes, incluso, dedican a estas tareas menos tiempo en 2006 que en 1993 (2 horas y 20 minutos, frente a 2 horas y media), sino a la mayor incorporación de las mujeres al trabajo remunerado. Esto hace que, en general, se dedique a estas tareas menos tiempo y que parte de este trabajo sea realizado a través de recursos externos u otras formas de organización.
- Podemos recoger o recordar ideas del tema Comunicación en la familia: los “mensajes-yo”, el método “yo gano-tú ganas”, cómo educar para la autonomía y la corresponsabilidad, etc.
- Es interesante recordar que somos referentes para las y los adolescentes, pues tendemos a reproducir el reparto de roles y tareas que conocimos en nuestras familias en función del género. En este sentido, hemos de ser conscientes de que están en un momento en el que comienzan a dar forma a su proyecto vital: ¿qué voy a estudiar?, ¿qué trabajo espero tener?, ¿qué tipo de familia?, ¿qué rol quiero ocupar en ella?, etc.
- Como variante —o como ejercicio para hacer en casa— podemos proponer utilizar la ficha 5 para reflexionar sobre nuestros usos del tiempo. Concretamente, sobre el tiempo que dedicamos a nuestro propio autocuidado. Tradicionalmente las mujeres, al anteponer siempre las necesidades de las demás personas a las suyas propias, son quienes menos tiempo han dedicado a su ocio personal.
- Proponemos dos recursos audiovisuales por si se desean utilizar en el taller o como actividad para casa. Por un lado, un reportaje titulado *Masculinidad*, emitido por el programa Tesis de Canal Sur Andalucía, que habla de los movimientos de las nuevas

masculinidades (<http://www.youtube.com/watch?v=jbMTiuHtNlw>; duración 10'25"). Y por otro, el cortometraje *Globos de agua*, que presenta los problemas que tienen muchas mujeres para conciliar la vida familiar y laboral (http://www.youtube.com/watch?v=PkO-gXdb_70&feature=related; duración 24'). [fecha de acceso 19/02/2011]

□ ¿Y en casa qué?

- ¿Y si enseñas la tabla de tareas a toda tu familia y la completáis entre todos y todas? Tal vez así se cree un buen clima para hablar de cómo están repartidas las responsabilidades y tareas. También puedes poner los vídeos y organizar un vídeo-fórum.
- A veces nos cuesta mucho delegar porque pensamos que otras personas no lo van a hacer correctamente, pero todos y todas pueden aprender a hacer bien cualquier tarea, sólo se necesita tiempo. La solución no puede ser hacerlo por los otros u otras, sino recordar lo pactado y dialogar de nuevo.

□ ¿Y en el cole qué?

- En Educación Secundaria es importante que el trabajo de cuidados esté presente específicamente en la orientación académica y profesional. Se trata de hablar de proyectos de vida, y no sólo de carreras profesionales, para ganar autonomía y corresponsabilidad en los distintos ámbitos vitales sin diferencias de género. Más información y actividades en *Rompiendo esquemas*.
- También existen formas imaginativas de introducir el tema en otras áreas. Un ejemplo, el proyecto de Marian Moreno Llanea: "El reto quincenal. La educación para la igualdad como eje del currículo y las competencias básicas". Disponible en: http://web.educastur.princast.es/proyectos/coeduca/wp-content/uploads/2011/01/el_reto_quincenal_marian_moreno.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]

□ Fuentes

- CORRALES INGLÉS, Rocío y NICOLÁS ACOSTA, Isabel (2010) *La corresponsabilidad en el ámbito familiar. La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_208_AMPA_corresp.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]

- GARCÍA IGLESIAS, Lupe y SÁNCHEZ CHOYA, Irene (2007) *Rompiendo esquemas. Programa de orientación académica y profesional*. Oviedo: Instituto de la Mujer. Disponible en: http://institutoasturianodelamujer.com/iam/wp-content/uploads/2010/02/Rompiendo_Esquemas1.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]



FICHA 1: ¿QUIÉN TIENE RESPONSABILIDADES?

Inma y Montse han quedado a tomar algo en una cafetería. Montse llega un poco tarde y apresurada...

Inma: ¡Hola Montse! ¿Cómo vienes así?

Montse: ¡Uf! Perdona, siento llegar tarde. Pero es que... llevo un día...

Inma: ¿Malo?

Montse: Sí. Bueno, en realidad no. La verdad es que últimamente son todos así...

Inma: Me estás asustando... ¿Qué es lo que te pasa?

Montse: Nada, que no puedo más: trabajo fuera, como fuera y... cuando llego a casa... más trabajo. Y el fin de semana tengo que hacer todo lo que no me da tiempo a hacer entre semana. No encuentro tiempo para descansar. Estoy cansada, muy cansada.

Inma: ¿Y Jorge? ¿No te ayuda?

Montse: Sí, me ayuda. Pero ése es el problema. Yo no quiero que me ayude, quiero que se responsabilice de las cosas, como hago yo, y que nos repartamos las tareas.

Inma: No te entiendo. Si dices que te ayuda...

Montse: A ver, no es lo mismo ayudar recogiendo la mesa después de cenar, o incluso fregar los platos, que estar pendiente de que haya comida para poder cocinar algo o pensar qué cenamos teniendo en cuenta lo que hemos comido los días anteriores para que la dieta sea saludable. Responsabilizarse es, además de cocinar, recoger y fregar, dejar la cocina lista para el día siguiente, o saber qué hay que poner porque ya no queda; etcétera, etcétera. ¿Me entiendes ahora?

Inma: Creo que sí... La verdad es que nunca lo había pensado de esa forma... Ahora me doy cuenta de que mi familia me ayuda, pero que la responsabilidad sigue recayendo en mí. Soy yo la que planifico, organizo, estoy pendiente...

Montse: ¿Ves? Pues eso es muy cansado. Además, en un trabajo remunerado, a quien coordina, a quien tiene la responsabilidad, se le reconoce su labor: tiene más categoría, mejor sueldo... Pero es que el trabajo de cuidados es invisible, las demás personas ni se dan cuenta de que tú estás ahí, pendiente de todo.

Montse: ¿Sabes lo que te digo? Que voy a hablar con Jorge esta misma noche...

FICHA 2: ¿QUIÉN HACE QUÉ?

Tareas	Quién	Cuándo	Cuánto tiempo	Dificultad	Y es...
Lava la ropa					
Sabe qué hay que comprar (para comer, para limpiar...)					
Recoge la mesa después de comer					
Limpia el cuarto de baño					
Arregla cosas que se estropean					
Juega con los y las peques de la casa					
Lleva al centro de salud a las personas mayores					
Prepara la cena					
Va a hablar con el profesorado					
Se ocupa de los animales domésticos					

Tareas	Quién	Cuándo	Cuánto tiempo	Dificultad	Y es...
Planifica las vacaciones					
Coloca la ropa en los armarios					
Pone la mesa					
Friega o pone el lavavajillas					
Prepara las celebraciones familiares					
Ayuda con los deberes					
Saca la basura					
Piensa en lo que se va a comer al día siguiente					
Lleva el coche al taller					
Escucha cuando alguien de la familia tiene un problema					
Soluciona el papeleo					
.....					

FICHA 3: ADOLESCENTES CORRESPONSABLES

Razonar, negociar y motivar son las claves para conseguir que las y los adolescentes colaboren en las responsabilidades de cuidado. Hay que explicarles por qué deben colaborar y las ventajas que tiene para toda la familia.

Es muy importante la actitud:

- Cuando le pidas algo déjale un tiempo razonable para cumplirlo.
- Si está realizando alguna actividad espera a que la termine, así verá que respetas sus intereses y no se rebelará contra tu petición.
- Valora sus intentos y su buena disposición más que sus resultados. Si no ha dejado la habitación tan limpia como esperabas pero lo ha intentado, felicítale por ello.
- Deja que solucione las pequeñas dificultades que se le presenten. Si le haces tú las cosas porque a ti te salen mejor terminará por pensar: “para qué voy a esforzarme si ya hay quien lo hace por mí”.
- En casa no se debe hablar de las tareas domésticas como algo desagradable pues pueden ser interpretadas como una forma de castigo.

FICHA 4: LA FAMILIA DE CLARA

A continuación te mostramos la historia de Clara y su familia. Léela atentamente y sigue las indicaciones que vienen a continuación.

Clara, junto con otras dos compañeras de su trabajo, ha solicitado al departamento de Recursos Humanos, plaza para la realización del Curso de especialización en Marketing Digital. Ante la sorpresa de todas, la jefa les comunica que han sido seleccionadas para la realización del prestigioso curso que se imparte en Londres durante un mes. Cuando Clara llega a casa y lo comunica, el resto de la familia se alegra muchísimo, pero se quedan con cierta incertidumbre cuando caen en la cuenta de que durante ese tiempo se van a tener que arreglar solos el padre, el hijo y la hija, pues hasta el momento Clara ha sido siempre la encargada de organizar y ejecutar la mayoría de los trabajos y responsabilidades de la casa.

¿Qué piensas que va a pasar en la casa durante ese mes? ¿Crees que la madre va a dejar la comida y la compra organizada en el congelador para que no tengan que preocuparse en hacerla o, por el contrario, servirá para que las personas que integran el hogar valoren mejor este tipo de trabajo y se organicen más democráticamente? Hemos realizado un pequeño perfil de cada integrante de la familia. Te proponemos que lo leas para reflexionar sobre cómo podrían organizarse basándote en las características y situaciones de cada persona (edad, horario fuera del hogar, aficiones, cualidades o habilidades).



Clara es responsable de contenidos web en una importante empresa consultora. Es la madre de Lucía y Marcos y pareja de Juan. Desde que formó una familia ha compatibilizado, prácticamente sin la ayuda de nadie, su vida personal, familiar y laboral. Es el alma de la casa, la organizadora, la mujer profesional, esposa y madre perfecta. Su capacidad de alternar muchos trabajos a la vez es muy alta y, a veces, sufre de estrés y agotamiento. Para su espacio personal apenas le queda tiempo, sus aficiones y vida social quedan reducidas a las que comparte con la familia.

Juan es la pareja de Clara y padre de Lucía y Marcos. Es funcionario de carrera y trabaja en el Ayuntamiento de su ciudad como técnico en creación de empresas. Su horario laboral es de 8 de la mañana a 3 de la tarde, de lunes a viernes, más un día a la semana de 4 a 8 de la tarde. Es una persona muy organizada a la que le gusta cuidar los pequeños detalles. Sus aficiones son jugar al baloncesto, cada miércoles en un equipo aficionado del barrio y escuchar música clásica.

Marcos es el hijo mayor de Clara y Juan. Tiene 14 años y es estudiante de 2º de ESO. Asiste a un Instituto cercano del barrio y su horario de clases es de 8 de la mañana a 2.30 de la tarde. Aunque aprueba los cursos, siempre deja todas las actividades para el último momento. Si fuera más organizado y constante podría sacar mejores notas. Le encanta el hip-hop y es un seguidor entusiasta del Atlético de Madrid, no se pierde ni un partido.

Lucía es la menor de la casa. Tiene 10 años, está en 4º de Primaria y le pasa como a su hermano, es algo desordenada con sus estudios y espera al último momento para estudiar. Su afición preferida es el baloncesto, como su padre, de hecho también juega en el equipo local del barrio, eso sí, en la categoría infantil. Es la dueña de las dos mascotas de la casa "Sacha", una perrita muy simpática y "Filemón", una tortuga gigante que anda todo el tiempo escondiéndose por todos los rincones del jardín.

En pequeños grupos intentad realizar un reparto del trabajo utilizando la siguiente tabla.

PERSONAS	HABILIDADES/CUALIDADES	TAREAS
Padre		
Hermano		
Hermana		

FICHA 5: AUTOCUIDADO

A veces nos olvidamos de lo importante que es tener tiempo para el propio autocuidado. Intenta recordar qué actividades y qué tiempos te dedicaste a ti la semana pasada. Apunta el nombre de la actividad, la periodicidad con la que sueles realizarla (todos los días, a veces, casi nunca, etc.) y con quién (en soledad, con mi pareja, mis amistades)

ACTIVIDAD	PERIODICIDAD	CON QUIEN



FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?



educar para el ocio

> Educar para el ocio

Casi un segundo antes de que sonara el timbre anunciando el recreo, Lola, Iván, Javi, Elisa, Bruno, Carlitos y Pati, se han levantado de sus sillas corriendo para llegar cuanto antes a su lugar de reunión habitual en el patio. Tienen que decidir qué van a hacer cuanto antes porque no pueden seguir así un curso más. Eso lo tienen claro. También han llegado ya al acuerdo de que no van a enfrentarse a ello en solitario. Lo harán en grupo. Reunirán a sus respectivas familias y se lo explicarán a todas a la vez. La duda está en cómo hacerlo, claro. Porque da un poco de miedo... “No podemos echarnos atrás” –dice Elisa ante la cara de duda que ve en Carlitos. “No, no, ya lo sé. Pero...” –contesta éste. “¡Eh!, ¡tengo una idea!” –interrumpe de repente Bruno con una sonrisa de oreja a oreja. “Y es una idea bueníiiiiiiiiisima”.

Al cabo de unos días las familias de toda la pandilla se presentan en el instituto respondiendo a una enigmática demanda de Yolanda, la tutora. Cuando se encuentran unas y otros se saludan y comentan: “¿Alguien sabe por qué estamos aquí?”; “qué raro que justo nos haya llamado sólo a este pequeño grupo, ¿no?”; “¿no habrán armado alguna las chicas y chicos?”; “pero si acaba de empezar el curso”... Yolanda aparece y les pide un poco de silencio y que se sienten. Enseguida se enterarán de por qué están allí. “Vais a ver una obra de teatro muy didáctica”, les dice sin apenas poder contener la risa.

Se apagan las luces, se ilumina un improvisado escenario y suena una música animada de fondo. Yolanda, ya seria, parece ser la presentadora:

–Con ustedes, Iván, 12 años, acaba de empezar 1º de la ESO y, además de ir al instituto y hacer los deberes, su vida es así: los lunes y miércoles va a clases de inglés; los martes y jueves a la escuela de música; el viernes por la tarde visita a la abuela y el sábado por la mañana va a la biblioteca; además, el domingo por la tarde tiene que reservar un rato para preparar las clases de la semana siguiente. A él, en realidad, le gustaría tener algo de tiempo para estar con su pandilla.

Mientras Yolanda enumeraba las actividades de Iván ha ido colgándole a éste un letrero por cada una de ellas: instituto, deberes, inglés, música, etc. Iván se ha doblado cada vez más representando el peso de cada actividad, hasta quedar con las manos y la cabeza cerca del suelo.

–Con ustedes, Lola, 12 años, acaba de empezar 1º de la ESO y, además de ir al instituto y hacer los deberes, su vida es así: los lunes y miércoles entrena en un equipo de baloncesto; los martes y jueves tiene clase de pintura; los viernes por la tarde va siempre con toda su familia al cine y los domingos al monte. A ella, en realidad, le gustaría tener algo de tiempo para estar con su pandilla.

Lola también ha ido doblándose bajo el peso de sus actividades y lo mismo hará el resto mientras Yolanda sigue con las presentaciones. Cuando todo el grupo está en el escenario, los chicos y chicas se levantan sosteniendo una pancarta. Sus familiares, que les miran con los ojos abiertos como platos, pueden leer en ella unas enormes letras que dicen: “¿Dónde está nuestro tiempo libre?”

▣ Qué es el ocio y el tiempo libre

El ocio exige, antes que nada, un tiempo que no esté ocupado por el trabajo, la escuela u otro tipo de tareas obligatorias. Es decir, un tiempo libre que quede a disposición de la persona.

Como nos podemos imaginar, al acabar la representación no hubo aplausos, sino un gran revuelo. Las familias no entendían nada y querían hablar todas a la vez, que si todas esas actividades ya eran su tiempo libre, que si eran cosas que les gustaban, que qué tonterías eran ésas, que si hay que hacer cosas de provecho y a ver si ahora van a querer andar todo el día por la calle... La tía de Pati fue la única que pareció enterarse de algo cuando dijo que a lo mejor lo que querían era montar un grupo de teatro y así estar toda la pandilla junta pues, además, se les daba bien. Cuando parecía imposible entenderse, Yolanda propuso ampliar la reunión a las familias de toda la clase y aprovechar para explicar algunas cuestiones acerca de por qué es interesante educar para el ocio desde la familia y cómo hacerlo. Después, volverían a escuchar lo que las chicas y chicos querían decirles.

Claro que ocio y tiempo libre no siempre son sinónimos, porque disponer de tiempo libre no es suficiente condición para hablar de ocio. Y aquí entra la segunda dimensión, tal vez la más importante, la vivencia subjetiva de ese tiempo: cuando la persona, de forma autónoma, decide llevar a cabo ciertas actividades con una actitud relacionada con disfrutar, divertirse, descansar y desarrollarse personalmente. **Es decir, el ocio implica vivir con libertad el tiempo libre.** Así, sea cual sea la actividad que se lleve a cabo, si ésta se vive con libertad, podemos hablar de ocio. Y, en consecuencia, lo que para una persona es ocio puede no serlo para otra.

Pero definir las actividades también nos puede ayudar a comprender mejor qué es el ocio, porque éste siempre se materializa a través de actividades concretas. Una clasificación que nos puede servir es la siguiente:

- Actividades relacionadas con la actividad física.
- Actividades relacionadas con las manualidades.
- Actividades culturales.
- Actividades sociales y colectivas.
- Actividades lúdicas.

El ocio educativo supone trabajar de modo explícito el disfrute y el desarrollo personal, siempre partiendo de la elección personal con actividades en las que esté presente una dimensión lúdica, cognoscitiva, ética o social.

Tal vez los chicos y chicas de nuestra historia echan de menos un tiempo libre menos estructurado, en el que esté presente más su propia iniciativa y donde quepa la improvisación. Porque en este mundo en el que vivimos nos hemos acostumbrado tanto a tener tan organizado nuestro tiempo, a que éste sea aprovechado para algo “útil”, que, a veces, lo que nos falta es tener espacio para el deseo, para la iniciativa, para la búsqueda y la experimentación, para la aventura o, incluso, para la contemplación y el descanso

□ Pero, ¿por qué educar para el ocio?

El ocio es un valioso instrumento para dar sentido a nuestra vida, **una oportunidad para el ejercicio de la libertad y la iniciativa, para la creatividad y el desarrollo personal.**



El ocio es un valioso instrumento para dar sentido a nuestra vida, una oportunidad para el ejercicio de la libertad y la iniciativa, para la creatividad y el desarrollo personal; pero, sin embargo, la tendencia actual es la generalización de un ocio pasivo e inseparable del consumo.”

El protagonismo alcanzado por la televisión y las nuevas tecnologías, la publicidad y el consumo se han convertido en motivo de preocupación tanto para las familias como para el profesorado y ello ha motivado la necesidad de una intervención educativa. De ahí surge la denominada pedagogía del ocio, cuyo fin será ayudarnos a saber vivir éste de forma positiva.

□ **Cómo es nuestro ocio**

Si prestamos atención al ocio infantil y adolescente, podemos decir que el tiempo de ocio, las vivencias de ocio, así como las actividades de ocio han cambiado. El tiempo que se empleaba en practicar el juego libre en la calle u otros espacios comunitarios se ha ido reduciendo a la vez que ha ido aumentando el dedicado a la formación académica. **En muchos casos, lo que los niños, niñas y adolescentes hacen en su tiempo libre puede que no responda tanto a sus deseos como a los de sus familias.** En este sentido, a medida que el nivel de imposición sea mayor, el disfrute será menor. Y es que **el ocio, en general, ha pasado de ser un tiempo sin obligaciones a ser un tiempo ocupado o atareado.** Parece que tenemos miedo al tiempo libre y que necesitamos “llenarlo”, “tener que hacer algo”. Si antes las niñas, niños y adolescentes tenían un tiempo verdaderamente libre y era su tarea decidir a qué y cómo jugar –desarrollando así la imaginación y la autoorganización–, actualmente muchas de sus actividades están programadas y organizadas, convirtiéndoles más en receptoras y receptores que estimulando su iniciativa y creatividad. Las actividades en el tiempo libre hoy en día cumplen fundamentalmente dos funciones: la de preparación –además de completar la formación académica, muchas veces se trata de demostrar en qué (pintura música, deporte, etc.) pueden ser buenos o buenas los niños y niñas– y la de protección –que estén bajo la custodia de profesionales mientras hacen algo–. Funciones que tienen más que ver con las necesidades de las familias que con las de la infancia, que, sobre todo, quiere disfrutar en su tiempo de ocio⁶.

□ **Cómo podemos educar para el ocio desde las familias**

La familia sigue siendo de vital importancia en la configuración del ocio de las personas, sobre todo en el caso de niñas, niños y jóvenes. Las personas adultas somos referentes, favorecemos unas u otras actividades, educamos en el desarrollo de unas u otras habilidades, sensibilidades y valores. Tenemos determinadas expectativas, dejamos más o menos libertad y autonomía a los y las menores. Nuestras ideas y valores se reflejan en la concepción que tenemos del ocio y, por lo tanto, en nuestras decisiones y conductas.

⁶ En un estudio realizado en Gipuzkoa (VV.AA., 2000) madres y padres afirmaban que cuantas más actividades, sobre todo con cierto toque académico, ofrecieran a niños y niñas, más posibilidades les estaban dando para su futuro, así como que el tiempo verdaderamente libre es una mera pérdida de tiempo. Sin embargo, apenas mencionaban el disfrute, que era lo que fundamentalmente les importaba a niñas, niños y jóvenes. No olvidemos que es mucho más probable que encontremos una vocación o un hábito saludable a mantener en la vida adulta, si la actividad realmente nos atrae y nos proporciona satisfacción.

Algunos principios generales para mejorar nuestro ocio pueden ser los siguientes:

- Disminuir la polarización entre los tiempos, entre el tiempo libre y las otras esferas de la vida individual y social. En la medida de lo posible, tendremos que incrementar el nivel de satisfacción personal que nos puede proporcionar la actividad laboral o escolar y el tiempo que dedicamos a las necesidades y cuidados. Se trata de diluir las fronteras que parcelan tanto nuestras actividades y tiempos intentando introducir las características del ocio en todas las esferas de la actividad humana.
- No aburrir(se). La realización de una actividad de ocio ha de producir placer en sí misma. Hemos de disfrutar de la actividad mientras la realizamos. Un ejemplo claro sería el deporte: entreno para mejorar, pero también porque me lo paso bien, si no, se convierte en obligación.
- Respetar la autonomía en el qué y el cómo. El ocio no debería ser algo a consumir, sino a crear.
- Hacer compatible diversión, creación y aprendizaje. Esto es posible cuando la planificación de la actividad es autónoma y, por lo tanto, responsable.
- Respetar la pura contemplación. El tiempo libre también incluye el derecho de cada cual a no hacer nada. ¿Cómo sino tumbándonos a no hacer nada podemos aprender a sentir los rayos del sol, a escuchar el canto de un pájaro, o a oler la hierba?
- Potenciar el placer en lo cotidiano, de las pequeñas –o no tan pequeñas– cosas de la vida que solemos hacer sin reparar en ellas: cuidar las relaciones con las personas que queremos, hacer una comida rica, desplazarnos a algún lugar y apreciar el paisaje, etc.
- Promover la posibilidad de lo extraordinario. Y es que el punto anterior no niega otra dimensión fundamental del ocio: la creación –individual y colectiva– de alternativas al curso monótono y rutinario del tiempo. Para ello tendremos que educar nuestra capacidad y predisposición para lo que se salga de lo ordinario, para la aventura y la imaginación, dejando espacio a la incertidumbre, la imprevisibilidad y la sorpresa.
- Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido. Debemos potenciar dos formas aparentemente contrapuestas de ocio. Por un lado, la soledad no impuesta por la precariedad de las relaciones sociales, sino como una necesidad de encuentro con nosotras mismas y nosotros mismos, así como una condición para desarrollar ciertas actividades (como la lectura, por ejemplo, aunque ésta también pueda ser a veces compartida). Para disfrutar en soledad necesitamos un tiempo y un espacio que sean respetados,

pero también educarnos en ello. Por otro lado, el desarrollo de la sociabilidad es uno de los efectos más positivos de las actividades de ocio. Así, es importante posibilitar momentos para el juego colectivo, para la conversación y la relación, para el goce cultural y artístico en grupo.

- Minimizar los ocios nocivos. Tanto mediante la crítica como, sobre todo, mediante la práctica de ocios positivos, hemos de huir de los ocios estereotipados, individualistas, insolidarios, banales, alienantes, consumistas.

Las familias, como educadoras del ocio de niñas y niños, chicos y chicas hemos de hacer todo lo posible para que su tiempo libre sea realmente libre. Y eso significa enseñarles a organizar y gestionar su tiempo en general y su tiempo libre en particular. En concreto podemos:

- Facilitar la posibilidad de decidir y realizar con libertad lo que niños y niñas quieren hacer.
- Ayudar a que experimenten placer en lo que han escogido.
- Contribuir a que las actividades seleccionadas constituyan una satisfacción de las necesidades de descanso, diversión o desarrollo personal.

Hemos de tener claro que habremos de actuar de tal forma que niñas y niños encuentren un clima favorable para crear situaciones de ocio. Es decir, se trata de favorecer su autonomía.



□ Fuentes y otra bibliografía de interés

- PUIG ROVIRA, Joseph M^º y TRILLA, Jaume (2000) *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
- W.AA. (2000) *El ocio organizado para niños/as y adolescentes en Gipuzkoa*. Diputación Foral de Guipúzcoa. Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes. Disponible en: <http://www.gipuzkoa.net/infojuven/guiaocioorg/cas/index.html> [Fecha de acceso 19/02/2011]
- W.AA. (2000) *A jugar... que de todo aprenderás*. Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_22_A-jugar.pdf [Fecha de acceso 19/02/2011]
- W.AA. (2003) *El análisis de la publicidad. Orientaciones para una lectura crítica*. Granada: Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/observatorio/c/document_library/get_file?p_l_id=124144&folderId=124157&name=DLFE-2224.pdf [Fecha de acceso 19/02/2011]
- W.AA. (2006) *Educación para el consumo. Propuestas para un consumo no sexista y crítico*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/web/guest/cursos/-/asset_publisher/5Cli/content/curso-24?redirect=/web/guest/cursos [Fecha de acceso 19/02/2011]
- W.AA. (2007) *Actividad física y salud. Guía para familias*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msc.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf [Fecha de acceso 19/02/2011]

> Infantil y Primaria

□ Propósitos educativos

- Conceptualizar, reconocer y valorar el ocio en la vida de las personas.
- Reflexionar sobre el papel del juego y otras actividades de ocio en la construcción de la identidad.
- Cuestionarnos cómo estamos educando para el consumo en nuestras familias

□ Estructura y temporalización

- Trabajo individual (10')
- Exposición teórica (15')
- Puesta en común (25')
- Juego grupal (10')
- Debate (30')
- Elaboración de conclusiones y propuestas (20')
- Vídeo (10')

□ Materiales y recursos

- Fichas 1, 2 y 3 fotocopiadas para cada participante
- Ficha de “recetas”
- Lápices o bolígrafos
- Cañón y ordenador con conexión a Internet

□ Desarrollo

Comenzaremos la sesión pidiendo a las personas participantes que rellenen la ficha 1 con las actividades de ocio de su familia. Después, la persona coordinadora realizará una breve exposición teórica sobre el ocio, utilizando para ello la historia inicial y algunas ideas de la introducción al

tema. Una vez finalizada ésta, retomaremos la ficha 1 (si es necesario, se dará un tiempo para completarla) para, a partir de ella, comenzar un debate en el que podemos tratar cuestiones como las siguientes:

- ¿Qué actividades son realmente vividas como ocio, es decir, con libertad y disfrute?
- ¿Qué actividades, a pesar de ser realizadas en el tiempo libre, son vividas como “obligatorias”?
- ¿En qué actividades está presente el consumo?, ¿en qué medida?
- ¿Qué actividades compartimos en familia? Resaltar en este caso la importancia del ocio compartido en familia.
- ¿Qué actividades consideramos nocivas o no muy recomendables?
- ¿Qué actividades consideramos saludables y positivas?
- ¿Observamos diferencias de género en las personas adultas y en las más pequeñas en relación con la cantidad de tiempo libre y/o el contenido de las actividades?
- ¿Qué importancia le damos al ocio en nuestras vidas?
- ¿Qué es lo que echamos en falta para mejorar nuestro ocio (tiempo, recursos, ideas, imaginación, cultivar determinadas facetas, etc.)?

Animaremos a las personas participantes a que entonces y a lo largo de la sesión, apunten en la ficha de “recetas” ideas para mejorar su ocio, el de los niños, niñas y el ocio familiar. Antes de pasar a la siguiente actividad, propondremos al grupo un juego denominado “Sigue la rueda”, para probar en la práctica qué bien sienta lo de divertirse...

Sigue la rueda

Todas las personas se sientan en círculo, colocan su mano derecha en la rodilla de quien esté sentada a su derecha, y su mano izquierda en la rodilla de la persona que se encuentre a su izquierda. El juego consiste en dar una palmada en cada rodilla creando una rueda, “como una ola humana”, una a una, sin equivocarse, hacia un mismo sentido. Hay que fijarse en las manos y no en la posición en la que estamos colocados o colocadas.

Si comienza mi mano izquierda y la rueda va hacia la derecha sería:

1. Palmada con mi mano izquierda en rodilla de persona a mi izquierda.
2. Palmada con la mano derecha de persona de mi izquierda en mi rodilla.
3. Palmada con la mano izquierda de persona de mi derecha en mi rodilla.
4. Palmada con mi mano derecha en rodilla de persona a mi derecha.

Se comienza despacio, pero cada vez se pedirá más velocidad en la rueda. Puede explicarse que este juego sirve para trabajar la psicomotricidad, los reflejos y el conocimiento del grupo. Se puede complicar más la dinámica de la siguiente forma: cuando alguien dé dos palmadas en la rodilla, en lugar de sólo una, se cambia la dirección de la rueda. Otra variante es que, además de dar la palmada, digamos en voz alta el nombre de las personas a las que damos el toque en la rodilla.”

En la segunda parte de la sesión nos vamos a centrar en el juego y el consumo. El juego es un factor central en el desarrollo infantil y es, quizás, la actividad más característica del ocio de las niñas y niños. Pero que el juego sea importante no quiere decir que todos los juegos sean igualmente buenos, educativos o divertidos. Las modas, la publicidad y los estereotipos sociales influyen en niños y niñas a la hora de escoger juguetes. Sin embargo, muchas veces quienes estamos más influenciadas por estos estereotipos somos las personas adultas, que somos, además, quienes adquirimos los juguetes. ¿Qué juguetes hemos comprado últimamente a niñas y niños? La persona que coordine lanzará esta pregunta al grupo e irá apuntando las respuestas en la pizarra ordenando la información en una tabla como la siguiente:

	NIÑOS	NIÑAS
Cumpleaños		
Navidades		

Después, colectivamente, se irán comentando las respuestas planteando diferentes cuestiones que generen debate:

- ¿Hay diferencias de género?, ¿cuáles?, ¿por qué?, ¿reproducen la realidad o la crean?
- ¿Qué valores, destrezas, cualidades, etc. se desarrollan con esos juguetes? (Relacionarlos con los roles y estereotipos de género)
- ¿Los juguetes más caros son aquellos con los que más se juega?, ¿acumulamos en casa juguetes con los que no juega nadie?, ¿se necesitan siempre juguetes para jugar?
- ¿Por qué compramos determinados juguetes?, ¿qué criterios seguimos?, ¿nos afecta la publicidad?
- ¿Sabemos decir que “no” a los niños y niñas?, ¿qué relación con las cosas y con los deseos les estamos transmitiendo?

Como una forma de recoger conclusiones, pero también de hacer propuestas, en función del tiempo del que dispongamos se entregarán y comentarán las fichas 2 y 3, que dan ideas para un consumo responsable y para un análisis crítico de la publicidad. También podemos utilizar los apartados *Algunas pistas*, *¿Y en casa qué?*, *¿Y en el cole qué?*, donde aparecen algunas sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el cole sobre este tema.

Para terminar de forma lúdica –pero también crítica– la sesión, proyectaremos el cortometraje *El sirenito* (7'), que refleja cómo los estereotipos están más presentes en las personas adultas que en los niños y niñas.

Algunas pistas...

- Si el número de personas participantes es alto, la dinámica sobre los juguetes será más conveniente hacerla primero en pequeños grupos y después ponerla en común.
- Si queremos trabajar más la publicidad podemos llevar recortes, una presentación digital o un vídeo con anuncios y trabajar la ficha 3. Esa misma ficha nos puede ser útil para analizar videojuegos.
- Para ayudar a las familias a llevarse propuestas, podemos plantear al final de la sesión una lluvia de ideas de actividades y conductas de ocio saludables que creemos que estaría bien potenciar, recogiendo las que hayan salido en la sesión.

- Si hay interés en profundizar en este tema podemos adaptar la sesión propuesta para Secundaria, que se centra en la actividad física como hábito saludable para el ocio.

□ **¿Y en casa qué?**

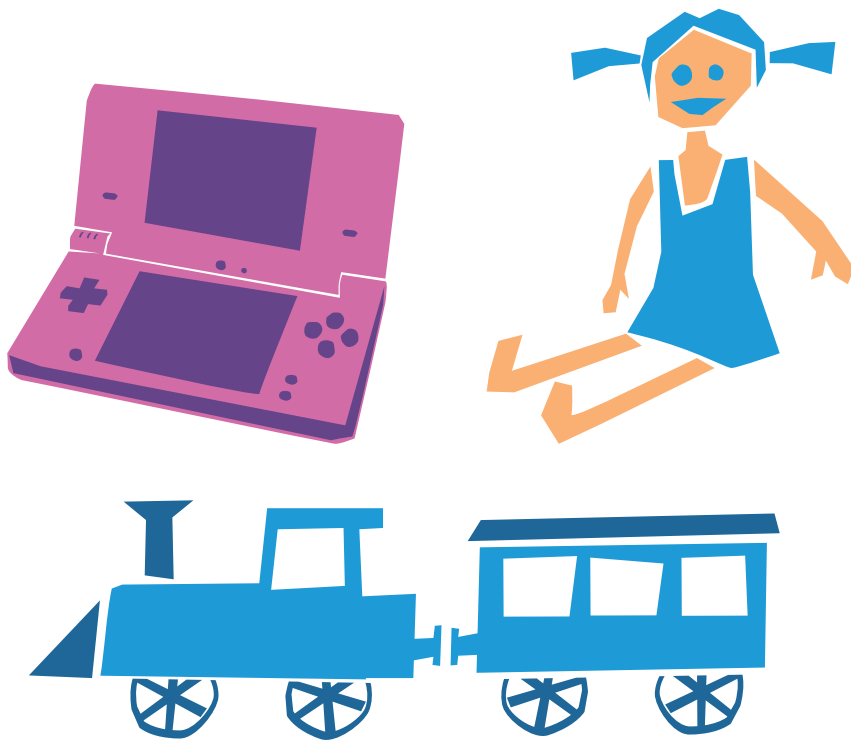
- ¿Qué te parece si utilizas la ficha 1 y la de “recetas” para comentar este tema en familia? A lo mejor así recoges la opinión de todas las personas de la misma y entre todas se os ocurren ideas para mejorar vuestro ocio.
- Ya sabemos que educamos principalmente con nuestro propio ejemplo, así que no está de más cuestionarnos nuestros propios hábitos de consumo.

□ **¿Y en el cole qué?**

- En el cole también debemos educar para el ocio, pues la escuela ha de educar para la vida, no sólo proponiendo actividades y recursos para nuestro tiempo libre (juegos, lecturas, deportes, etc.) sino habilidades y actitudes, como la autonomía, la creatividad, la sociabilidad, la capacidad de aprender a gestionar nuestro tiempo.
- Hemos de prestar atención, desde una perspectiva de género, a los materiales que utilizamos: los juguetes de las aulas de educación infantil, los modelos que aparecen en los libros de texto y en los de la biblioteca, el material de la clase de Educación Física, entre otros.
- Un aprendizaje básico que ha tener su espacio en el tiempo escolar es el uso de las nuevas tecnologías: descifrar el lenguaje audiovisual, cuestionar sus estrategias de seducción, conocer sus ventajas y también sus peligros.
- Aunque el tiempo escolar no forma parte del tiempo libre, sin embargo, si queremos que los tiempos de nuestras vidas no estén tan compartimentados, es deseable que incorporemos algunas características del ocio a la escuela. ¿Cómo podemos aumentar el disfrute y la libre elección en el tiempo escolar?

 **Fuentes**

- CRESPO, Marisa y ROMERA, Moisés – Proyecta Films (2004) *El sirenito* (7') Disponible en: <http://saladeproyeccion.blogspot.com/2006/05/sirenito-little-siren-2004-english.html> [fecha de acceso 19/02/2011]
- VV.AA. (2006) *Educación para el consumo*. Propuestas para un consumo no sexista y crítico. Madrid: CEAPA.





FICHA 1: ¿A QUÉ DEDICAMOS EL TIEMPO DE OCIO EN NUESTRA FAMILIA?

NOMBRE	EDAD	DÍAS DE DIARIO	FINES DE SEMANA

FICHA 2: RECOMENDACIONES PARA UN CONSUMO CRÍTICO Y RESPONSABLE

- No hay juegos de niños y juegos de niñas, unos y otras deben jugar con todo tipo de juguetes.
- El juguete y el juego son herramientas fundamentales para adquirir valores, cualidades, destrezas. Cuando compres un juguete, piensa siempre en qué favorecerá o potenciará. Juguemos para compartir y no sólo para competir.
- No facilitemos la acumulación superflua de juguetes ni el consumo irreflexivo. Una buena iniciativa es: “cuando un juguete entra en casa, otro sale para compartir”.
- La televisión no es una “canguro”. Es importante compartir esos momentos con nuestras hijas e hijos. Es un buen momento para intercambiar puntos de vista, conocimientos y transmitir valores que nos ayuden a relacionarnos en igualdad y resolver pacíficamente los conflictos.
- Procuremos que nuestro consumo sea: autónomo –que responda realmente a nuestras necesidades, nuestros criterios y valores– y justo –fijémonos dónde, cómo y con qué se ha producido lo que compramos–.
- Ayuda a niños y niñas en la selección de juguetes, juegos, ropa, etc. Da tu opinión, argumentando los motivos.
- Educa con el ejemplo. Es importante que nuestras acciones sean coherentes con nuestros discursos.

FICHA 3: PISTAS PARA EL ANÁLISIS PUBLICITARIO

MENSAJES SEXISTAS EN LA PUBLICIDAD	
Anuncios de juguetes para niñas	Anuncios de juguetes para niños
 <ul style="list-style-type: none"> • Color predominante: rosa • Escenarios irreales u hogareños • Lenguaje lleno de diminutivos • Expresiones de ternura • Melodías dulces • Modelo de mujer: adolescentes precoces, preocupadas por la imagen, maquilladas, hipersexualizadas... 	 <ul style="list-style-type: none"> • Uso de colores intensos • Escenarios de acción y aventura • Lenguaje ligado a la acción y a la competición • Música dinámica • Modelo de hombre: “el héroe más grande de todos los tiempos”
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tipo de juguetes anuncian las niñas? - ¿Qué tipo de juguetes van dirigidos a las niñas? - ¿A qué se puede jugar con ellos y qué tipo de aprendizajes favorecen? - ¿Qué imagen transmiten de las mujeres? Observar cómo se educa a las niñas a través del juego a desarrollar tareas de cuidado y/o relacionadas con el ámbito doméstico 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tipo de juguetes anuncian los niños? - ¿Qué tipo de juguetes van dirigidos a los niños? - ¿A qué se puede jugar con ellos y qué tipo de aprendizajes favorecen? - ¿Qué imagen transmiten de los hombres? Observar cómo se educa a los niños a través del juego a desarrollar tareas más dinámicas y relacionadas con el ámbito público
<p><i>Detrás de cada juguete, no sólo hay un modelo educativo, sino una determinada imagen del mundo</i></p>	



FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?

> Secundaria

□ Propósitos educativos

- Conceptualizar, reconocer y valorar el ocio en la vida de las personas.
- Valorar la actividad física como hábito saludable y conocer las diferencias de género que suelen existir en su práctica.
- Cuestionarnos cómo estamos educando para el ocio y la actividad física en nuestras familias.

□ Estructura y temporalización

- Dinámica y puesta en común (30')
- Exposición teórica (30')
- Trabajo en pequeño grupo (20')
- Puesta en común y conclusiones (40')

□ Materiales y recursos

- Fichas 2 y 3 fotocopias para todas las personas participantes
- Ficha de “recetas”

□ Desarrollo

Comenzaremos la sesión con una dinámica lúdica que, además, nos proporcionará información sobre algunos hábitos de ocio de las familias participantes. Consiste en hacer varias agrupaciones sucesivas. Para ello, se pedirá a las personas participantes que se pongan de pie y que se agrupen rápidamente en base a diferentes criterios. Tras cada instrucción, cada grupo tendrá unos minutos para comentar sus hábitos y preferencias, que luego se compartirán con el resto facilitando que, además, la persona coordinadora vaya tomando notas fijándose especialmente en las diferencias de género.

Los criterios e instrucciones pueden ser los siguientes:

- Personas que realizan actividad física en su tiempo de ocio y personas que no.
- Familias en las que chicos y chicas realicen actividad física en su tiempo de ocio y familias en las que nadie la practique.
- Quienes pasan el tiempo de ocio generalmente fuera de casa y quienes prefieren pasarlo en casa.
- Personas que realizan actividades de ocio con las chicas y los chicos de su familia y aquellas que desarrollan su ocio por separado.
- Quienes creen que la actividad física es una actividad de ocio saludable que conviene fomentar en la vida adulta y quienes creen que no es tan importante.
- Personas que creen que la actividad física es una actividad de ocio saludable que conviene fomentar en la adolescencia y quienes creen que no es tan importante.

Al finalizar la dinámica quien coordine la sesión resumirá las agrupaciones que se hayan producido, destacando, si las hubiera, las diferencias de género. Se preguntará al grupo qué le ha parecido la dinámica y qué le llama más la atención de los hábitos existentes en las familias. Se pueden comentar los diferentes modelos existentes y qué hábitos les gustaría que desarrollaran los chicos y chicas en sus familias. ¿Coinciden los hábitos respecto a la actividad física de las personas adultas con esos deseos?

Después de esta puesta en común, la persona coordinadora realizará una breve exposición teórica sobre el ocio, utilizando para ello algunas ideas de la introducción al tema, así como la información más específica sobre ocio y actividad física, que aparece en la ficha 1.

Para seguir profundizando en el tema, dividiremos a las personas participantes en dos grupos y les pediremos que trabajen respectivamente las fichas 2 y 3. En ellas aparecen diversas afirmaciones, en la ficha 2 sobre la igualdad de género en la práctica de actividad física y en la ficha 3 sobre la desmotivación que puede aparecer respecto a ésta en la adolescencia. Tendrán que comentar si están de acuerdo o no y por qué, así como proponer alternativas. Después cada grupo expondrá sus resultados al otro. En las fichas 4 y 5 la persona coordinadora encontrará ideas para aportar al debate.

Para finalizar se pueden recoger algunas de las principales ideas de la sesión y así promover que las familias se lleven las que deseen poner en práctica, que pueden apuntar en la ficha de “recetas”. En este sentido, se pueden utilizar también los apartados *Algunas pistas, ¿Y en casa qué?*,

¿Y en el cole qué?, donde aparecen algunas sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el cole sobre este tema.

□ **Algunas pistas...**

- Según la Encuesta de Salud para Asturias 2008, sólo un 22% de los hombres y un 8,7% de las mujeres practica ejercicio físico regularmente. Entre los 16 y los 29 años las cifras son las siguientes: el 49% de los chicos y el 17% de las chicas.
- Las diferencias en cuanto a la práctica deportiva y el género en los chicos y chicas aparecen progresivamente, respondiendo no a sus propias concepciones acerca del deporte, sino a las de las personas adultas que les rodean. De ahí la importancia de implicar en este sentido a las familias y de contar con referentes femeninos cercanos que practiquen deporte.
- Esta sesión puede adaptarse y llevarse a cabo con familias de Educación Infantil y Primaria. En ese caso, recomendamos *Cuentos para educar. Cuentos para niños y niñas de entre 6 y 12 años para promover los valores en el deporte*. En particular, “Las saltacombas”, para reflexionar sobre el papel que juegan las familias en la promoción de determinadas actitudes respecto al deporte.

□ **¿Y en casa qué?**

- Si crees que tu ocio y el de tu familia puede ser más activo “ponte en marcha”: hazed una lista con aquellas actividades de ocio más sedentarias a las que dediquéis vuestro tiempo y proponed cambiarlas por otras más saludables
- Las personas adultas somos referentes, así que la mejor forma de promover que la actividad física sea un hábito saludable para chicas y chicos es dando ejemplo. Seguro que te sientes mucho mejor y eso se transmite. Puedes introducir pequeños cambios cotidianos –usar las escaleras, coger menos el coche, dar todos los días un paseo, etc.– o animarte a practicar alguna actividad recreativa o deportiva que hayas abandonado o que siempre deseaste probar. Aunque para que la práctica de actividad física sea saludable ésta ha de ser habitual, también es divertido proponer algo más extraordinario, que pueda hacerse en familia: una salida a la montaña, un paseo en bici o ir a la piscina.

▣ **¿Y en el cole qué?**

- La Educación Física escolar tiene un papel muy importante en la adquisición de la actividad física como hábito saludable. En ese sentido, hay que prestar especial atención a las chicas, que abandonan la práctica de actividad física en mayor medida y más tempranamente que los chicos, fijándonos en las actividades más gratificantes para el alumnado femenino para ponerlas en práctica en el aula y fomentar que puedan ponerlas en práctica en su tiempo libre. Hay que tener en cuenta que tanto las actividades y sus características, como sus motivaciones, suelen ser distintas. Más información en *Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educar para la igualdad y la salud en Primaria*.

▣ **Fuentes**

- SÁNCHEZ CHOYA, Irene (coord.) (2011) *Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educar para la igualdad y la salud en Primaria*. Oviedo: Consejería de Educación y Ciencia – Consejería de Salud - Instituto Asturiano de la Mujer. Disponible en: http://www.educastur.es/index.php?option=com_content&task=view&id=3449&Itemid=237
- VV.AA. (2007) *Actividad física y salud. Guía para familias*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- VV.AA. (2009) *Cuentos para educar. Cuentos para niños y niñas de entre 6 y 12 años para promover los valores en el deporte*. Madrid: CEAPA Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=7045a376-7b32-4277-b026-ffb8bac3f772&groupId=10137 [fecha de acceso 19/02/2011]

FICHA 1: LA ACTIVIDAD FÍSICA, UN OCIO SALUDABLE

La realización de actividad física, además de mejorar nuestra salud, tiene efectos positivos psicológicos y sociales: mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar; fomenta la sociabilidad, favorece la autonomía y la integración.

La actividad física es beneficiosa a cualquier edad, aunque hay que tener en cuenta que es en la infancia y la adolescencia cuando adquirimos muchos de nuestros hábitos. Es decir, si tenemos una vida activa durante nuestra infancia y adolescencia, es más probable que la mantengamos en nuestra vida adulta. Por ello es importante que fomentemos la realización de actividad física de chicas y chicos.

Las posibilidades de realizar actividad física son múltiples:

- A través de tareas cotidianas: caminar y pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, colaborar en las tareas domésticas.
- A través de actividades físicas dirigidas: en la Educación Física escolar y en el tiempo libre (ir a clases de baile, natación, entrenar en un equipo deportivo, participar en un aula de deportes en la naturaleza, etc.).
- A través de actividades físicas espontáneas: juegos infantiles (de calle o de patio, juegos populares, bailes y danzas, etc.), juegos y actividades deportivas y recreativas (ir de excursión, andar en bici, saltar a la comba, jugar un partido de fútbol en la calle, nadar en el mar o en la piscina, etc.)

¿Qué motiva a chicas y chicos a practicar actividad física y qué les desmotiva?

Motiva	Desmotiva
<ul style="list-style-type: none"> • Pasárselo bien. • Compartir experiencias con su familia. • Contar con la ayuda de una persona entusiasta en la actividad física. • Sentir que la actividad es una elección personal. • Sentirse competente y en forma. • Jugar con sus iguales. • Experimentar una variedad de actividades y movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar más importancia a ganar que a jugar. • No progresar. No tener ayuda para mejorar sus habilidades. • Realizar lo mismo una y otra vez. • Sentir presión por jugar. • Lesionarse a menudo. • Sentirse ridiculizado/a. • La imposición externa de la actividad que se realiza.

Los factores que influyen en la práctica de actividad física durante la infancia son:

- **El entorno físico y social:** el clima, la geografía, las costumbres y tradiciones, facilitan o dificultan la actividad física, así como que contemos con más o menos recursos tales como parques, carriles bici, polideportivos, etc. Sin embargo, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad, hay posibilidades para llevar a cabo un estilo de vida activo.
- **Las características personales:** cada persona tenemos unas características propias, es importante que las actividades físicas que practiquemos se adapten a nuestros gustos, nuestras capacidades y nuestro estado de salud. Tengamos en cuenta que la actividad física puede ayudar a mejorar las características menos desarrolladas de una persona o a potenciar aquellas en las que destaque.
- **La influencia de la familia:** en la infancia se es activa o activo por naturaleza. La inactividad, en general, es debida a la influencia del entorno (o consecuencia de una enfermedad), de ahí la importancia de fomentar la actividad como estilo de vida en el entorno familiar.

¿Cómo podemos ayudar en las familias?

- **Siendo un referente de vida activa**, dándoles ejemplo. Algunas ideas: modifica algunos de tus hábitos de vida y realiza actividad física. Practica en familia, aprovecha las tareas cotidianas para hacer ejercicio.
- **Mostrando interés y apoyo, reforzando sus conductas activas**. Algunas ideas: interésate por la educación física escolar; escúchales, conoce lo que les gusta y presta atención. Ayúdales a encontrar actividades físicas que les interesen y a progresar en las mismas, respeta sus capacidades y sus gustos, no les fuerces a tener que ser “estrellas”, y evita la sensación de hacer el ridículo cuando fallen o tengan dificultades.
- **Facilitando oportunidades y medios**, porque las personas adultas tenemos muchas más herramientas para usar el entorno y, en función de nuestro interés, guiaremos y facilitaremos mejor las actividades. Algunas ideas: regala juguetes que impliquen un uso activo (una comba, un balón, unos patines, etc.), ayúdales a distribuir su tiempo de forma que quepa la actividad física, presta atención a que dispongan de ropa cómoda, que puedan usar sin miedo a mancharse o a romperla. Infórmate de las posibilidades que existen en tu barrio para la práctica de actividades físicas recreativas y deportivas.

FICHA 2: RAZONES PARA LA IGUALDAD EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. A los chicos se les incita desde pequeños a ser activos. A las chicas mucho menos.
2. Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de juegos que les gusta a los chicos y no a las chicas.
3. La forma en que vestimos a los chicos y las chicas condiciona su capacidad de movimientos. Mucha de la ropa con la que se viste a las chicas no es la más adecuada para moverse libremente.
4. En los chicos se suele valorar lo que son capaces de hacer motrizmente. En las chicas el aspecto estético parece ser lo más importante (“estar guapa”).
5. La mayoría de las prácticas de actividades físicas y deportivas están asociadas a un sexo. Existe la idea de que hay unas actividades que son para chicas y otras para chicos, y las de los chicos son las más accesibles y abundantes.
6. A las chicas se les suele comprar menos material deportivo que a los chicos. Sus regalos siguen reforzando los juegos inactivos.
7. Las deportistas de élite femeninas tienen mucha menor valoración social que sus compañeros. La TV y otros medios de comunicación no les prestan la misma atención.
8. Hay pocas deportistas femeninas, por lo que existen escasos modelos que estimulen la práctica de actividad física en las chicas al contrario de lo que pasa con los chicos.
9. Como resultado de este tratamiento diferente, en todas las edades y grupos sociales, las mujeres se comportan de manera más inactiva que los hombres.

FICHA 3: A MEDIDA QUE NIÑOS Y NIÑAS CRECEN DISMINUYE SU ACTIVIDAD FÍSICA, ¿POR QUÉ?, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

POR QUÉ SE VUELVEN MÁS INACTIVAS/OS?	¿QUÉ PODEMOS HACER EN LA FAMILIA?
<p>Los intereses cambian con la edad. En la infancia les gusta jugar y emplean en ello la mayor parte de su tiempo. Una gran parte de sus juegos implica movimiento. Cuando llegan a la adolescencia pierden el interés por jugar y aparecen otras alternativas de tiempo libre.</p>	
<p>La oferta de actividades físicas y deportivas deja de responder a sus intereses. Al principio viven la práctica de actividades físicas y deportivas como un juego. Después es bastante habitual que quieran ganar o se propongan metas poco realistas. Si esto es así, cuando perciben que difícilmente conseguirán las metas que se proponen, la actividad deja de tener sentido. Por lo que emplean su tiempo libre en otras cosas.</p>	
<p>Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre. La adolescencia es la aproximación al mundo adulto. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban vedadas o no despertaban su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse se dan conductas poco saludables (beber alcohol, fumar, trasnochar).</p>	

POR QUÉ SE VUELVEN MÁS INACTIVAS/OS?	¿QUÉ PODEMOS HACER EN LA FAMILIA?
<p>Aparecen conflictos de tiempo. A menudo al crecer la exigencia escolar aumenta. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además, en la adolescencia, quieren disponer de tiempo para estar con sus iguales y comienzan las relaciones amorosas.</p>	
<p>Las familias pierden influencia mientras que los iguales tienen más importancia.</p>	
<p>Hay familias que influyen consciente o inconscientemente en que dejen de realizar actividad física. A menudo no les inscriben en actividades físicas y deportivas extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio.</p>	
<p>Existe poca valoración social de la actividad física. No hay una consciencia social que transmita el mensaje de que la práctica de la actividad física sea sana e importante. El problema se agrava en el caso de las niñas, pues las mujeres tienen estilos de vida menos activos que los hombres.</p>	

FICHA 4: RAZONES PARA LA IGUALDAD EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. A los chicos se les incita desde pequeños a ser activos. A las chicas mucho menos. *Los beneficios para su salud son los mismos para los dos sexos. Anímalas por igual.*
2. Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de juegos que les gusta a los chicos y no a las chicas. *Averigua los intereses de tu hija y valora sus necesidades.*
3. La forma en que vestimos a los chicos y las chicas condiciona su capacidad de movimientos. Mucha de la ropa con la que se viste a las chicas no es la más adecuada para moverse libremente. *Vístelas a diario con ropa cómoda, que les permita jugar libremente.*
4. En los chicos se suele valorar lo que son capaces de hacer motrizmente. En las chicas el aspecto estético parece ser lo más importante (“estar guapa”). *Asegúrate de que se dan cuenta de que tú valoras la realización de ejercicio físico.*
5. La mayoría de las prácticas de actividades físicas y deportivas están asociadas a un sexo. Existe la idea de que hay unas actividades que son para chicas y otras para chicos, y las de los chicos son más accesibles y abundantes. *No seas convencional respecto a los juegos, no pasa nada porque las chicas jueguen al fútbol y los chicos a la comba.*
6. A las chicas se les suele comprar menos material deportivo que a los chicos. Sus regalos siguen reforzando los juegos inactivos. *Regálales material deportivo, desde balones, raquetas de tenis, patines, etc.*
7. Las deportistas de élite femeninas tienen mucha menor valoración social que sus compañeros. La TV y otros medios de comunicación no les prestan la misma atención. *Cuando tengan edad para comprenderlo, coméntales estos aspectos. Contrarresta tú este efecto resaltando los valores de las deportistas.*

8. Hay pocas deportistas femeninas, por lo que existen escasos modelos que estimulen la práctica de actividad física en las chicas al contrario de lo que pasa con los chicos. *Intenta compensar esto con tu estímulo, anímalas a practicar actividades físicas y deportivas de forma habitual.*
9. Como resultado de este tratamiento diferente, en todas las edades y grupos sociales, las mujeres se comportan de manera más inactiva que los hombres. *Edúcalas en un estilo de vida activo, práctica actividad física con ellas tan frecuentemente como puedas. Cuando vayan creciendo, si quieren abandonar la práctica, anímalas a que no lo hagan. Dale todos los argumentos posibles.*



FICHA 5: A MEDIDA QUE NIÑOS Y NIÑAS CRECEN DISMINUYE SU ACTIVIDAD FÍSICA, ¿POR QUÉ?, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

POR QUÉ SE VUELVEN MÁS INACTIVAS/OS?	¿QUÉ PODEMOS HACER EN LA FAMILIA?
<p>Los intereses cambian con la edad. En la infancia les gusta jugar y emplean en ello la mayor parte de su tiempo. Una gran parte de sus juegos implica movimiento. Cuando llegan a la adolescencia pierden el interés por jugar y aparecen otras alternativas de tiempo libre.</p>	<p>Podemos ayudar a que la práctica de actividades físicas siga estando entre sus intereses.</p>
<p>La oferta de actividades físicas y deportivas deja de responder a sus intereses. Al principio viven la práctica de actividades físicas y deportivas como un juego. Después es bastante habitual que quieran ganar o se propongan metas poco realistas. Si esto es así, cuando perciben que difícilmente conseguirán las metas que se proponen, la actividad deja de tener sentido. Por lo que emplean su tiempo libre en otras cosas.</p>	<p>Enséñales que practicar actividades físicas y deporte es ante todo una forma excelente de ocupar el tiempo libre, disfrutar, encontrarse bien, hacer nuevas amistades y mejorar la salud. Enséñales que no siempre se puede ganar, pero que ser personas activas es muy importante.</p>
<p>Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre. La adolescencia es la aproximación al mundo adulto. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban vedadas o no despertaban su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse se dan conductas poco saludables (beber alcohol, fumar, trasnochar).</p>	<p>Existen fuertes presiones sociales y culturales que promueven determinados usos del tiempo libre. La familia juega un papel importante. Intentemos mostrarles que hay alternativas mejores. Aunque parezca que no nos hacen caso, valoran nuestra opinión.</p>

POR QUÉ SE VUELVEN MÁS INACTIVAS/OS?	¿QUÉ PODEMOS HACER EN LA FAMILIA?
<p>Aparecen conflictos de tiempo. A menudo, al crecer la exigencia escolar aumenta la dificultad para dedicar tiempo a la actividad física. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además, en la adolescencia, quieren disponer de tiempo para estar con sus iguales y comienzan las relaciones amorosas.</p>	<p>Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesitan es organizarlo. Debemos implicarnos en lo que hacen en su tiempo libre, aunque nos parezcan mayores. Hay que ayudarles a encontrar tiempo para seguir practicando alguna actividad física.</p>
<p>Las familias pierden influencia mientras que los iguales tienen más importancia.</p>	<p>Lo que hagan en el tiempo libre dependerá de lo que haga su grupo de iguales. Si les hemos enseñado y practicado un estilo de vida activo, es probable que se mantenga así en su futura vida.</p>
<p>Hay familias que influyen consciente o inconscientemente en que dejen de realizar actividad física. A menudo no les inscriben en actividades físicas y deportivas extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. En ocasiones, no muestran ningún interés por la actividad física que realizan sus hijos y aún menos por la que realizan sus hijas.</p>	<p>La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. La actividad física es necesaria para la salud y además mejora el rendimiento intelectual.</p>
<p>Existe poca valoración social de la actividad física. No hay una consciencia social que transmita el mensaje de la importancia en la práctica de la actividad física. El problema se agrava en el caso de las niñas, pues las mujeres tienen estilos de vida más sedentario que los hombres.</p>	<p>Si no somos personas sedentarias, somos sin duda un excelente modelo de referencia a imitar.</p>



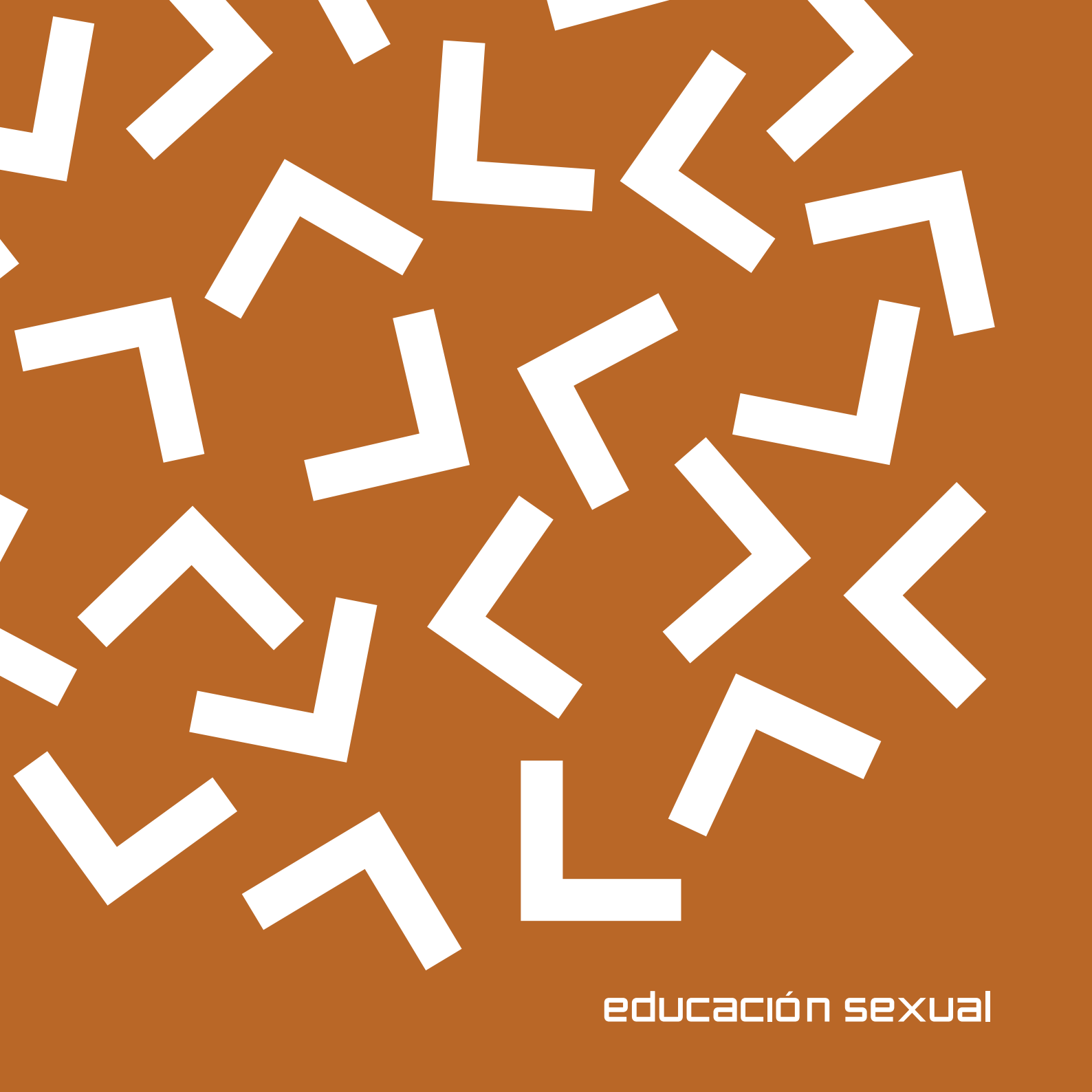
FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?



educación sexual

> Educación sexual

Hoy hay una reunión especial de la asociación de madres y padres en el cole. Se ha convocado a petición de Juan, el padre de Marina y Marcos, que necesita ayuda con un tema que le resulta delicado. No sabe muy bien cómo empezar porque le da corte, pero se lanza y cuenta lo que le preocupa:

–El otro día, tras una visita a mi hermana y su pareja, que acaban de tener un bebé, Marina me preguntó cómo se había metido el bebé en la barriga. Y yo, la verdad, no supe qué contestarle y sólo acerté a decirle que ya se lo contaría otro día, que era una historia un poco larga. Pero, uf, lo pasé mal y seguro que ella notó que me ponía rojo hasta las orejas. ¿Cómo habéis tratado este tema en vuestras familias? Porque no creo que esté bien hacer como si nada y dejarlo pasar...

Se armó entonces un poco de jaleo, entre risas y cuchicheos, hasta que Aurora pidió silencio para intervenir.

–Tienes razón Juan, lo que no puedes hacer es no contestar. Aunque dé vergüenza y cueste un poco encontrar las palabras, yo creo que siempre hay que responder a las preguntas que nos hacen. Si no, lo que aprenderán es que hay temas de los que no se puede hablar.

–Sí –dice Luis sin aguantar la risa. Ya sabes, les cuentas lo de la cigüeña o lo de la semillita que pone el papá en la mamá y no es tan difícil. Hay que adaptar las historias a su edad. Además, ya les hablarán en el cole de las cuestiones técnicas.

–No, no –vuelve a tomar la palabra Aurora. Una cosa es adaptar el lenguaje y otra contar mentiras. Tienes que contarles la verdad, poco a poco, no tienen que entenderlo todo a la primera, como cuando les explicas cualquier otra cosa. Lo más importante es nuestra actitud: mostrar que se puede hablar de sexualidad y que les contamos lo que sabemos como mejor sabemos. Aunque no queramos, hacemos educación sexual con nuestro propio ejemplo.



–Vale, vale, me has convencido. Pero, ¿cómo puedo empezar? –pregunta Juan.

–Pues, por el principio –se anima a decir Roberto. Yo creo que no se trata de una explicación “técnica”, sino de hablar de la sexualidad real. Por ejemplo, puedes contarles que tu hermana y su pareja se quieren mucho, que por eso se dan besos y caricias especiales y que han decidido tener un bebé. Y entonces les explicas cómo son esas caricias especiales y cuándo pueden dar lugar a un bebé... No sé, es una idea, cada uno y cada una tenemos que contarlo a nuestra manera.

–También puedes ayudarte de un cuento, si te sientes más a gusto –sugiere Sandra. Se trata de ir aprovechando sus preguntas, lo que sale en la tele o cualquier cosa, para ir hablándoles de sexualidad, pero también de amor, como dice Roberto. Yo a Pablo y Jorge les he contado cómo les tuvimos a ellos, en qué momento, cómo fue el embarazo, el parto, sus primeros meses de vida y les encanta. De vez en cuando me piden que les vuelva a contar la historia y, cada vez, les doy más detalles, les explico más cosas.

¿De quién es la tarea de enseñar educación sexual?

Las familias, queramos o no –como dice Aurora en nuestra historia–, siempre “hacemos” educación sexual. Pues, hablemos o no de sexualidad en casa, siempre somos un ejemplo para los niños y niñas. Educamos a través de nuestras palabras y nuestros silencios, con los besos que damos y con los que no damos, con nuestras propias relaciones de pareja, con los comentarios que hacemos acerca de las relaciones que se salen de “la norma”, con la forma de tratar nuestro cuerpo y con nuestras reacciones ante las expresiones de la sexualidad infantil. **Las niñas y niños aprenden de las actitudes y conductas sexuales de las personas adultas que les rodean, sean éstas conscientes o no, pues incluso cuando predomina el silencio en torno a la sexualidad, eso ya es un mensaje.**

Tradicionalmente se ha pensado que la familia era el único lugar apropiado para la educación sexual. Pero, en la actualidad, ésta ha pasado a formar parte del currículo educativo y, por lo tanto, ha de estar presente en las aulas y ser también responsabilidad del profesorado. Además, forma parte de la educación para la salud y es tarea de los y las profesionales de la sanidad.

Cada cual tiene su papel, se trata de aunar esfuerzos para tener la mejor educación sexual posible, y en este sentido no podemos olvidar una cuestión fundamental: los medios de comunicación actuales (la televisión, Internet, etc.) también “hacen” educación sexual, proporcionando mucha

información y modelos de comportamiento que, con frecuencia, se contradicen con lo que se enseña en las familias, las escuelas y los centros de salud. Esta realidad, la multiplicidad de mensajes, es la que viven hoy los niños y niñas, las chicas y chicos. Ayudarles a distinguir entre lo que les beneficia y lo que les hace daño, en relación con la sexualidad, habrá de ser una de nuestras metas.

Algunas veces las familias piensan que les falta información, que les puede la vergüenza o que tienen ideas anticuadas. No saben cómo afrontar este tema. Pero **lo más importante es mostrar a chicas y chicos que estamos ahí, que les queremos tal y como son**. Eso no pueden hacerlo ni los libros, ni Internet, ni las personas especialistas.

La reunión continuó muy animada entre anécdotas e intercambios de ideas. Se dieron cuenta de que sabían muchas cosas si las ponían en común, también de que tenían muchas dudas y de que las familias podían ayudarse mutuamente en un tema que, normalmente, suele costar un poco abordar. Se les ocurrió hacer un segundo encuentro e invitar al profesorado, para saber cómo se trataba en el aula la educación sexual y así, aunar esfuerzos. Fue entonces cuando lo tuvieron claro: ¿y si montaban una escuela de familias para compartir y aprender juntos empezando con este tema que daba mucho juego? Podían invitar a todas las familias del centro, además de al profesorado, que había mostrado mucho interés...

□ Pero, ¿de qué hablamos cuando hablamos de sexualidad y educación sexual?

En la actualidad hablamos mucho de sexualidad, pero normalmente lo hacemos “entre líneas” y de manera estereotipada. Pocas veces lo hacemos desde nosotras y nosotros mismos, nuestros deseos, miedos, sentimientos o experiencias. Hagamos la prueba y páremonos un momento a imaginar qué palabras nos vienen a la cabeza al pensar en sexualidad...

El lenguaje tiene mucho que ver con nuestra concepción de la misma-

- **Lo que deja al margen, aquello de lo que no se habla:** la sexualidad en la infancia, en la vejez, en las personas con discapacidad, la expresión de los afectos, el desarrollo y los cambios en nuestro cuerpo y las vivencias internas que no sabemos cómo contar(nos).

- **La dificultad para una comunicación clara y fluida.** No sabemos cómo hablar de nuestros deseos y de los cambios que vivimos, porque nos da miedo preguntar o sugerir.
- **El reduccionismo.** Parece existir una única forma de vivir la sexualidad y ésta es tan variada y diversa como las personas.

Necesitamos palabras y expresiones nuevas para hablar de nuestras vivencias, para darles sentido, para **identificar la sexualidad no sólo con la genitalidad, sino con la libertad, los afectos y la expresión de los deseos.** La educación sexual comprende hablar de las relaciones amorosas, de cómo debe ser el trato entre personas que se quieren, de la expresión de afectos y también de la expresión de enfados y desacuerdos. Hablar sobre los cuerpos, sus diferencias, sus cambios a lo largo del tiempo, su belleza y su diversidad; hablar sobre la sensibilidad de toda la piel, del placer y de los deseos.

La educación sexual supone contribuir a que niñas y niños se sientan queridos y, por tanto, aprendan a quererse y encuentren su belleza particular, sepan cuidarse y se rodeen de amistades y amores que los cuiden, aprendan a expresar sus deseos y a decir que no a lo que no quieren. Eso implica hablar también de genitales, de reproducción, de anticoncepción, de enfermedades de transmisión sexual, etc., pero no únicamente.



Para aclararnos un poco más, vamos a definir algunos términos. Cuando hablamos del *hecho sexual humano*, nos referimos a la sexuación, la sexualidad y la erótica.

- **Sexuación.** El proceso de sexuación es el proceso por el que nos vamos construyendo como mujeres u hombres únicos e irrepetibles. Tiene que ver con los cambios evolutivos, tanto físicos como psicológicos y, por lo tanto, también con la construcción social del género en relación con nuestros cuerpos.
- **Sexualidad.** La sexualidad hace referencia a la forma en que vivimos como hombres o como mujeres. Tiene que ver con cómo nos sentimos con nosotros y nosotras mismas. El hecho de vivir en un cuerpo de hombre o de mujer puede suponer experiencias variadas y diversas, y puede tener diferentes interpretaciones. Éstas variarán en función de la cultura, el contexto y la singularidad de cada persona. También forma parte de nuestra sexualidad nuestra orientación del deseo. Éste se puede orientar preferentemente hacia personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad) o del sexo contrario (heterosexualidad).
- **Erótica.** Cada mujer y cada hombre, cada niño y cada niña, expresan su erótica a su manera.

Forman parte de ésta las conductas eróticas –los besos, las caricias, las masturbaciones, etc.— pero también los deseos, las fantasías y las expectativas.

Las expresiones de la erótica cumplen distintas funciones:

- Divertirse: tanto de forma individual como con otra persona, permite disfrutar y obtener placer, así como encontrarnos a gusto con nosotras y nosotros mismos.
- Comunicarse, relacionarse, dar y recibir afecto: las personas necesitamos sentirnos queridas, crear vínculos afectivos y los encuentros sexuales son una forma excepcional de expresar sentimientos de atracción, afecto, amor, deseo...
- Tener descendencia cuando se desee hacerlo.

□ **La educación sexual tiene los siguientes objetivos:**

- Aprender a conocerse.
- Saber aceptarse, estar a gusto con nosotros y nosotras mismas.
- Expresar la erótica de modo que disfrutemos supone evitar consecuencias no deseadas y desear lo que se hace. Abordar desde la educación el amor y la sexualidad es una de las claves para prevenir la violencia de género.

□ **Si estos son nuestros objetivos, los contenidos de la educación sexual serán múltiples y variados e incluirán, por ejemplo, los siguientes:**

- El desarrollo de una autoestima que implique quererse, valorarse y gustarse, independientemente de los cánones de belleza que imponga la sociedad.
- Una buena comunicación: pedir lo que se necesita, resolver los conflictos de una manera pacífica, convivir y asumir conductas cooperativas.
- El conocimiento del cuerpo y el erotismo implica conocer la sensibilidad de todo el cuerpo, incluyendo los genitales.
- La erótica y su expresión diversa. El coito es sólo una de las muchas formas posibles de expresión erótica; los besos, los abrazos, las caricias, la masturbación a solas o en compañía, son otras formas de erotismo. Cada cual ha de ser libre de elegir en cada momento aquella que le haga feliz.
- La sexualidad como parte de la vida se comparte con quien se desea o no se comparte

con nadie, porque también se puede vivir a solas. La sexualidad reporta satisfacción y bienestar, por eso hay que cuidarla.

- La concepción, reproducción y los métodos anticonceptivos, para elegir libremente tener o no descendencia.
- La expresión del afecto de forma verbal y a través del contacto físico (caricias, besos, abrazos, etc.).
- El respeto a las demás personas, a sus sentimientos y deseos, así como a las distintas formas de pensar y de vivir la sexualidad, mientras no hagan daño a nadie.

▣ ¿Cuándo y cómo empezar a enseñar educación sexual?

Hay quien piensa que la educación sexual no es necesaria hasta la preadolescencia, momento en el que adquirimos la capacidad reproductiva, confundiendo así sexualidad con reproducción.

Si ya hemos empezado, la pregunta es más bien cómo continuar “haciendo” educación sexual. Y **la clave está**, precisamente, en **el lazo afectivo que vamos construyendo con los niños y niñas. ¿Cómo son nuestros vínculos y cómo podemos cuidarlos y enriquecerlos?** Veamos primero un ejemplo que nos sitúe.

Luisa, madre de Amanda de 7 años, la acompaña a comprarse ropa. Cuando estaba concentrada en ayudarle a vestirse, se vio reflejada en el espejo y exclamó “¡qué fea soy!”. Amanda respondió: “no eres fea, mamá, yo me parezco a ti”. Hizo una pausa y añadió: “siempre dices eso”. Luisa intentó arreglar las cosas lo mejor que pudo, diciéndole que era cierto, que las dos se parecían y las dos eran guapas, que con su comentario quería decir que tenía el pelo hecho un lío y cara de cansada. Finalmente le dijo a Amanda que tenía razón, que hacía ese comentario demasiado a menudo, y que aunque a veces no pensase que fuese cierto, se olvidaba y actuaba como si sí lo fuera.

A partir de ese momento, dos cosas cambiaron para Luisa. La primera, que ya no dice que es fea, y menos aún delante de Amanda. La segunda es que cuando se siente fea, se recuerda a sí misma que se parece a Amanda y que ella es hermosa⁷.


⁷ W.AA. (2007) *El amor y la sexualidad en la educación*. Series de Cuadernos de Educación No Sexista nº 21. Madrid: Instituto de la Mujer. p. 119.

Quizás, lo primero que se nos ocurra al leer este caso es preguntarnos qué tiene que ver con la educación sexual, o qué debería hacer Luisa para sentirse a gusto consigo misma y transmitir eso a Amanda para favorecer su autoestima. Sin embargo, en ese momento, Luisa se ve de esa manera y es capaz de expresar a Amanda su contradicción –por cierto, muy similar a la de muchas mujeres en nuestra cultura–, de acoger lo que Amanda siente y tenerlo en cuenta para relacionarse tanto con su hija, como con ella misma en el futuro.

¿Por qué este caso? Porque queremos señalar que **no se trata de ser modelos ideales, sin contradicciones, ni dudas, ni pudor, siempre con las respuestas correctas y mostrando sólo la cara “adecuada”. La clave está en ser referentes⁸ reales, con todo lo que somos y no somos**, con nuestros puntos fuertes y con aquello en lo que deseamos profundizar o necesitamos nuevos enfoques.

Todas las personas adultas tenemos una historia llena de vivencias y experiencias que han ido configurando nuestras actitudes, formas de pensar, sentir y actuar en relación con nuestro sexo y nuestra sexualidad. A veces pensamos que tenemos que fingir que somos de otra manera para dar la oportunidad a niños y niñas de vivir una sexualidad más libre, pero “hacer teatro” es agotador y, muchas veces, ni siquiera impide que aparezcan nuestros miedos y contradicciones.

El mejor punto de partida es comenzar por lo que somos, conocer nuestros deseos, saberes, dificultades, pudores, miedos y aceptarlos. Sólo desde ahí nos sentiremos bien y enseñaremos a niñas y niños que también pueden ser y expresarse como son. Cada cual ha de ir encontrando su propia manera. Por ejemplo, si una persona siente pudor al mostrarse desnuda ante los niños y niñas, es mejor reconocerlo que tratar de fingir, explicando también que hay otras personas a las que no les importa y que ninguna de las dos situaciones es un problema.



La calidad de la relación que tenemos con niñas y niños es lo más importante. Educamos, principalmente, a través de los vínculos. Por este motivo hemos de reflexionar acerca de cómo hacer de estas relaciones un lugar para la expresión, el intercambio y el aprendizaje mutuo.

⁸ “Un modelo es un molde o un estereotipo a imitar mientras que un referente es una manera de ser o de estar de la que podemos aprender. Los modelos moldean y constriñen la posibilidad para preguntarse quién y cómo queremos ser, mientras que los referentes permiten que encontremos herramientas para contestar a estas preguntas”. HERNÁNDEZ MORALES, Graciela y JARAMILLO GUIJARRO, Concepción (2006) *La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. p. 16.

▣ El vínculo y las relaciones con niños y niñas

Como sabemos, la comunicación no se da sólo a través de las palabras. **El contacto físico es fundamental para el desarrollo de cualquier ser humano** y a través del mismo expresamos sentimientos y emociones. Cuando es aceptado y deseado, el contacto físico crea complicidad y facilita la intimidad necesaria para hablar de lo que nos pasa. Cuando los niños y niñas son pequeños, el lenguaje no verbal es imprescindible. A medida que crecen y van adquiriendo el lenguaje oral y relacionándose con otras personas y en otros espacios, las muestras de afecto van cambiando.

¿Cómo expresamos el afecto en nuestras familias?, ¿qué espacio tiene el contacto físico?, ¿existen diferencias entre las personas que la componen? En este sentido, no está de más preguntarnos si tratamos de igual forma a niños y niñas, chicas y chicos: ¿les decimos lo mismo cuando lloran?, ¿mantenemos de igual forma el contacto físico a medida que crecen?, ¿usamos el mismo tipo de lenguaje no verbal hombres y mujeres? Así como interrogarnos, respecto a nuestra pareja –si la tenemos– o a nuestras amistades, por qué muestras de afecto, qué formas de tratar a una persona querida, estamos enseñando con nuestro ejemplo.

Otras actitudes que podemos tener en cuenta para cuidar los vínculos con niñas y niños son las siguientes:

- **Aceptar.** Cada niño, cada niña es diferente y singular. Pero, para reconocer esa diversidad en cada persona, hay que “verla”, es decir, darse cuenta de cómo es, de lo que siente, de cómo piensa, de qué caminos va escogiendo en su vida. Es también aceptar su sexualidad, sus formas de expresarse y de vivir en un cuerpo sexuado; y esto implica aceptar que existen formas diversas y originales de ser niña o niño y no predisponerlos a que sean de una determinada manera sólo por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo.
- **Escuchar.** Interesarnos por entender quién es la niña o el niño con quien nos relacionamos. Dedicarles tiempo para que puedan expresar sus miedos y dificultades, además de su alegría y su afecto. Enseñarles a expresar lo que viven y sienten, para así poder abrirse a las demás personas. Por ejemplo, no es lo mismo reírse, enfadarse o ridiculizar a un niño o una niña de 8 años que nos dice que le gusta alguien de su clase, que escucharle atentamente, tomarse en serio lo que siente y contarle cosas que nos pasaban cuando teníamos su edad. En el primer caso es muy probable que ese niño o niña deje de contarnos sus sentimientos amorosos, mientras que en el segundo será más fácil que siga abierta la comunicación en el futuro.

- **Confiar.** Porque confiando en sus capacidades les ayudamos a desarrollar su propia autonomía y confianza. Darles libertad significa confiar en su capacidad para saber lo que sienten y necesitan, para tomar decisiones. Supone darles espacio para que manifiesten sus gustos y preferencias, para distinguir lo que les gusta y lo que no, las cosas y personas que les producen sensaciones agradables y las que no. Por ejemplo, no hay que obligar nunca a dar un beso o un abrazo a alguien cuando no lo desea.
- **Contestar.** La actitud que tengamos ante las primeras preguntas relacionadas con la sexualidad llevará a que sigan confiando en nosotros y nosotras o a que canalicen sus dudas hacia otro lugar. De ahí que lo importante sea, no tanto el contenido de nuestras respuestas, sino nuestra disposición a contestar, nuestro interés. Eso es lo que dejará el canal de comunicación abierto para seguir hablando.
- **Informar.** No siempre hay que esperar a que surjan las preguntas, pues hay conocimientos importantes que niñas y niños necesitan conocer para relacionarse bien con su cuerpo y desarrollar su sexualidad. En este sentido, una cuestión importante es hablarles acerca de los cambios que su cuerpo experimentará. Informarles con antelación para que no se sorprendan y vivan esos cambios entendiendo que cada cual tiene una experiencia singular, que no hay ritmos únicos de desarrollo. También tienen que saber que la paternidad y la maternidad no se reducen a los aspectos biológicos, que existen relaciones amorosas entre personas del mismo sexo, que no todas las mujeres tienen que ser madres, etc.
- **Mostrarse.** Hablar sobre nuestras propias experiencias, expresar lo que sentimos, en la actualidad y cuando éramos niñas o niños, es también una forma de decir que podemos hablar de sexualidad. No hay que contar nada que no se quiera, simplemente, contar aquello que consideremos importante, que pensemos que venga a cuento, que nos apetezca. Puede ser un buen punto de partida cuando no hay una manifestación explícita de curiosidad, cuando no nos hacen preguntas. Mostrarnos es también explicarles algunas de nuestras reacciones, como, por ejemplo, expresar por qué nos hemos enfadado o nos sentimos tristes.
- **Decir la verdad.** La sinceridad produce confianza para seguir hablando, mientras la mentira provocará una ruptura en la comunicación. Esto significa también ser capaces de decir que no sabemos una respuesta, o que nos resulta difícil hablar de algunas

cosas. Mostrar nuestras limitaciones y buscar otras fuentes de información les enseñará que ellos y ellas también pueden tener dudas o dificultades y no pasa nada.

- **Dar medida.** Porque dar libertad para que expresen su singularidad no significa “todo vale”. La libertad va unida a la responsabilidad. En relación con la sexualidad, una medida importante que hemos de enseñar es la distinción entre intimidad y prohibición. Tienen que aprender a vivir su intimidad y a respetar la ajena, y eso supone también que uno de los límites del diálogo es la intimidad, tanto la suya como la nuestra. Se pueden facilitar claves, como tocar la puerta antes de entrar o pedir estar a solas cuando se desee. Por ejemplo, si se tocan los genitales en público, habrá que explicarles que no es algo malo, ni sucio, ni prohibido, pero sí algo íntimo. Del mismo modo, si les descubrimos tocándose en su habitación, podemos cerrar la puerta y luego disculparnos por haber irrumpido en su intimidad. Por cierto, una clave importante es no ver con ojos de persona adulta lo que hacen niños y niñas. En este caso, habrá que distinguir lo que es exploración, un juego de estímulos y respuestas que sirve para conocerse, de lo que es la masturbación, que aparecerá más adelante, cuando haya además otros significados, fantasías, deseos, etc.
- **Proteger.** Si bien en la primera infancia habrá que prestar atención a situaciones y actitudes que pueden restarles confianza y seguridad a los niños y niñas, como cuando se sienten diferentes o ridiculizados por algo, no hay que olvidar, sin embargo, que la protección puede convertirse en sobre protección cuando no se les permite explorar y probar sin miedo diferentes experiencias. Nuestro papel es propiciar un entorno afectivo sano y tranquilizador que les permita poco a poco adquirir autonomía. Por ejemplo, es necesario que se les permita crear lazos afectivos con personas que no pertenecen al ámbito familiar.

▣ Fuentes y otra bibliografía de interés

- DE LA CRUZ, Carlos; DIEZMA, Juan Carlos (2008) *Construyendo sexualidades o cómo educar la sexualidad de las hijas o de los hijos*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=ecd9a773-025e-431f-a362-4f5cfa2be1b2&groupId=10137 [fecha de acceso 19/02/2011]
- DE LA CRUZ, Carlos; RAMÍREZ, M^a Victoria y CARMONA, Ana Belén (2008) *Educación sexual desde la familia. Manual para el alumno o la alumna*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=12e08f17-51f1-4c7d-a353-cd0e68289ac1&groupId=10137 [fecha de acceso 19/02/2011]
- HERNÁNDEZ MORALES, Graciela y JARAMILLO GUIJARRO, Concepción (2003) *La educación sexual en la primera infancia*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Disponible en: <http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2003espi/GuiaSI.pdf> [fecha de acceso 19/02/2011]
- (2006) *La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Disponible en: <http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2006es612/2006es612pc.pdf> [fecha de acceso 19/02/2011]
- W.AA. (2007) *El amor y la sexualidad en la educación*. Series de Cuadernos de Educación No Sexista nº 21. Madrid: Instituto de la Mujer. Disponible en: <http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/amor%20y%20sexualidad%20educacion.pdf> [Fecha de acceso 19/02/2011]

> Infantil y Primaria

▣ Propósitos educativos

- Clarificar algunos conceptos acerca de la sexualidad que nos permitan un acercamiento positivo a la misma.
- Reflexionar acerca de la sexualidad y nuestras actitudes ante las expresiones sexuales infantiles.
- Encontrar colectivamente claves para abordar la educación sexual.

▣ Estructura y temporalización

- Test individual (5')
- Lluvia de ideas (15')
- Exposición teórica I (15')
- Puesta en común (20')
- Exposición teórica II (20')
- Trabajo en pequeños grupos y puesta en común (40')
- Elaboración de conclusiones y propuestas (10')

▣ Materiales y recursos

- Fichas 1, 3 y 4 fotocopiadas para cada participante
- Ficha de “recetas”
- Pizarra
- Lápices o bolígrafos

▣ Desarrollo

Comenzaremos la sesión pidiendo a las y los participantes que rellenen la ficha 1. En ella se plantean afirmaciones sobre distintos conceptos relacionados con la sexualidad y cada persona

tendrá que decidir si las frases propuestas son verdaderas o falsas. Podemos comentar que es una ficha con la que trabajaremos más tarde, así como que no será necesario devolverla.

Se propondrá entonces una lluvia de ideas con el siguiente título: “¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?”, pidiendo a las familias participantes que digan una palabra que se les venga a la cabeza cuando piensan en “sexualidad”. Si a alguien no se le ocurre ninguna, no pasa nada, se puede “pasar” y continuar la ronda; así hasta completar el grupo. Si se desea, se puede dar una segunda vuelta, para que salgan más palabras. La persona coordinadora irá apuntando todas las palabras en una pizarra para después reflexionar con el grupo. Algunas ideas para el debate:

- Cuando se hacen estas dinámicas suelen salir palabras como: “pene, vagina, orgasmo, placer, reproducción, anticoncepción, relación sexual, caricias, preliminares, sexo oral, amor, coito”.
- ¿Se corresponden las palabras que han salido con lo que creen que suele pensar la gente en general?
- ¿Hay algo que se nos haya olvidado, algo que falte en una definición de sexualidad?
- ¿Qué partes del cuerpo se han mencionado y cuáles no? ¿Ha aparecido la parte del cuerpo más importante en la vida sexual: el cerebro?
- ¿Existen relaciones eróticas que no estén incluidas en esa definición? ¿Están presentes todo tipo de personas (de todas las edades, con algún tipo de discapacidad, con una u otra orientación sexual)?
- ¿Han aparecido sentimientos, afectos, emociones? ¿Y hacer lo que se desea?
- ¿Todas las personas tienen las mismas preferencias, los mismos deseos?
- La sexualidad está presente en todas las edades (manifestándose de formas distintas), implica a todo el cuerpo (no sólo los genitales), tiene que ver con todas las relaciones (no sólo el coito), con todo tipo de orientación sexual, está íntimamente relacionada con factores psicológicos y relacionales en las personas (afectos, sentimientos, habilidades sociales, gustos, preferencias, creencias, valores...), y se puede expresar de formas muy diferentes (distintos tipos de relaciones eróticas, distintas para cada persona y cada momento).

Se hará entonces una breve exposición teórica, utilizando la historia inicial y la introducción al tema, explicando algunas ideas sobre quién ha de “hacer” educación sexual y de qué hablamos

cuando hablamos de sexualidad y educación sexual. En este momento volveremos a la ficha 1 para ir comentando grupalmente y una a una las respuestas dadas, contando ya con más información (la persona coordinadora de la sesión puede ayudarse de la ficha 2). Retomaremos entonces de nuevo la exposición teórica para hablar de cuándo y cómo “hacer” educación sexual, así como de la importancia del vínculo y de cuidar la relación.

A continuación trabajaremos en la práctica cómo relacionarnos con niños y niñas a partir de unos casos. Para ello haremos pequeños grupos (3-5 personas) y les entregaremos la ficha 3. Todos los grupos deberán reflexionar y proponer una solución a cada caso. Para la puesta en común, puede animarse al grupo a representar las escenas. Algunas ideas para el debate:

- Inicialmente podemos preguntar si les ha resultado difícil ponerse de acuerdo, si los casos les parecían reales, si alguna persona se ha encontrado en situaciones similares y cómo le fue.
- No hay una única respuesta correcta para ninguno de los casos, aunque en ambos se da una oportunidad para el diálogo y no sería conveniente dejarla pasar. ¿Qué estaríamos transmitiendo si no decimos nada?
- Se trata de ser naturales, de ser como somos, así que puede haber tantas respuestas como personas. Por ello, en las exposiciones, animaremos a usar la primera persona: “a mí me parece”, “yo opino”, “desde mi forma de entender la sexualidad”, etc.
- En el primer caso es importante que las personas ofrezcan una explicación de lo que estaban haciendo desde lo que significa para ellas. Aun cuando las probabilidades de que el niño o la niña hayan visto “algo” sean pocas, es preferible que nos digan “¿por qué me cuentas todo esto?”, a que interpreten mal la situación: como algo violento, malo, de lo que no se puede hablar. ¿Qué contamos? Pues lo que estuviéramos haciendo según nuestra forma de pensar. Eso no significa dar detalles, sino hablar de una relación deseada, placentera, agradable, de si es una forma de expresar amor y cariño.
- En el segundo caso habrá que explicar las razones que nos han llevado a tomar la decisión de cambiar de canal o de por qué, aun habiendo dejado continuar la película, la escena no nos resultaba “apropiada”, o no nos hemos encontrado a gusto. Lo importante en cualquier caso es hablar de ello, que el niño o la niña no tenga dudas acerca de lo que ocurre: que no piense que presenta demasiada inmadurez, que creemos o queremos pensar que no se ha dado cuenta, que nos enfada que haya seguido la escena con interés.

- En ambos casos es muy importante “el modo” de nuestra intervención, el cuidado que le pongamos, el lenguaje –verbal y no verbal– que utilicemos, así como decir la verdad y mostrarnos como somos, con nuestras vergüenzas, nuestras dudas, nuestras dificultades, etc. ¿En los ejemplos que han salido estamos favoreciendo la comunicación en torno a la sexualidad?

Para cerrar la sesión podemos repartir entre las personas asistentes la ficha 4 con información e ideas, animarles a apuntar “recetas” en su ficha, así como utilizar los apartados *Algunas pistas*, *¿Y en casa qué?*, *¿Y en el cole qué?*, donde aparecen algunas sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el cole sobre este tema.

▣ Algunas pistas...

- Para facilitar la participación en la lluvia de ideas y hacerla más lúdica, podemos pedir a las personas participantes que digan una palabra relacionada con la sexualidad que comience con la inicial de su nombre. El resto del grupo puede ayudarnos si no se nos ocurre ninguna.
- Es interesante reflexionar sobre el lenguaje en torno a la sexualidad: ¿de quién aprendemos las palabras que usamos?, ¿de dónde procede la dificultad para nombrar algunas partes del cuerpo?, ¿qué diferencias encontramos cuando se habla del cuerpo de los hombres y del cuerpo de las mujeres?, ¿a qué aspectos de la sexualidad se les suele dar importancia?, ¿de cuáles no se habla?
- Para mostrar un ejemplo positivo, podemos seleccionar las escenas de la película *Love Actually* que muestran la relación entre un padre y un hijo cuando éste le dice que se ha enamorado.
- Puede proponerse como actividad “mejorar el cuento de la cigüeña”. Individualmente o en pequeños grupos, se trataría de escribir un diálogo entre una persona adulta y un niño o una niña. Habrá que recordar que no hay una única forma válida de explicar cómo se produce la concepción, tan sólo habrá que adaptar lo que contamos a la edad del niño o niña, a sus conocimientos previos, a nuestras propias ideas sobre qué significa la sexualidad y, en concreto el coito.
- Si se desea seguir profundizando en el tema puede llevarse a cabo la sesión propuesta para las familias de Educación Secundaria.

▣ ¿Y en casa qué?

- Los cuentos nos pueden servir para comenzar a hablar. Podemos encontrar buenas historias sobre cómo nacen niñas y niños, la imagen corporal, las expectativas de género y la homosexualidad en *Cuentos para educar en familia. Dirigidos a niños y niñas de entre 6 y 12 años para fomentar la educación sexual*.
- Al plantearnos la educación sexual que ofrecemos a niños y niñas tenemos una oportunidad para reflexionar sobre nuestra propia sexualidad: ¿cómo se ha construido?, ¿cómo la vivo?, ¿cuáles son mis miedos y dificultades?, ¿y cuáles mis deseos?
- Hemos hablado de la importancia que tienen las muestras de afecto en la infancia –también entre las personas adultas–, ¿cómo expresamos el afecto en nuestra familia?, ¿qué es lo que me gusta dar y qué recibir?, ¿qué echo de menos?, ¿qué puedo mejorar?

▣ ¿Y en el cole qué?

- En el cole a veces nos cuesta tener claro que, queramos o no, estamos enseñando educación afectivo- sexual. No podemos olvidar que somos referentes y que es deseable que establezcamos relaciones “reales”, en las que no nos idealicen, en las que esté permitido dudar y cuestionar, en las que sintamos que tenemos algo que enseñar y algo que aprender.
- El aprendizaje es más fácil cuando ponemos pasión a lo que enseñamos, cuando lo que transmitimos “toca” a quienes nos escuchan, cuando se estimula el descubrimiento y la experimentación, cuando se deja espacio a las emociones, cuando se permite que cada uno y cada una se exprese con sinceridad, espontaneidad y frescura, entonces también estamos educando en estos aspectos.
- Cuando queremos trabajar explícitamente contenidos de educación sexual a veces tenemos miedo a la interpretación que puedan hacer las familias. Por ello es necesario el diálogo, nombrar las dificultades y buscar formas de colaborar, porque seguramente, tanto el profesorado como las familias tengamos los mismos objetivos respecto al alumnado, que aprendan a conocerse, a aceptarse y a disfrutar de su sexualidad.

▣ Fuentes

- DE LA CRUZ, Carlos; RAMÍREZ, M^a Victoria y CARMONA, Ana Belén (2008) *Educación sexual desde la familia. Manual para el alumno o la alumna*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=12e08f17-51f1-4c7d-a353-cd0e68289ac1&groupId=10137 [fecha de acceso 19/02/2011]
- HERNÁNDEZ MORALES, Graciela y JARAMILLO GUIJARRO, Concepción (2003) *La educación sexual en la primera infancia*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Disponible en: <http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2003espi/GuiaSI.pdf> [fecha de acceso 19/02/2011]
- “RAMÍREZ, María Victoria; CARMONA, Ana Belén y DE LA CRUZ, Carlos (2009) *Cuentos para educar en familia*. Dirigidos a niños y niñas de entre 6 y 12 años para fomentar la educación sexual. Madrid: CEAPA Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=abe4c571-0468-4620-b978-bb83dc3e9e6c&groupId=10137 [fecha de acceso 13/07/2011]”
- VV.AA. (2007) *El amor y la sexualidad en la educación*. Series de Cuadernos de Educación No Sexista nº 21. Madrid: Instituto de la Mujer. Disponible en: <http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/amor%20y%20sexualidad%20educacion.pdf> [Fecha de acceso 19/02/2011]

FICHA 1: VERDADERO Y FALSO EN EDUCACIÓN SEXUAL

Marca con una X la respuesta que consideres correcta, teniendo en cuenta que V es Verdadero y F es Falso.		
	V	F
1. La sexualidad en niños y niñas no se desarrolla hasta la pubertad.		
2. El sexo con el que nacemos nos condiciona toda la vida.		
3. El género y la diferencia sexual son sinónimos.		
4. Todas las personas del mismo sexo expresan su sexualidad de la misma forma.		
5. Si no tratamos estos temas en casa no hacemos educación sexual.		
6. La homosexualidad es una expresión de la orientación del deseo.		
7. Una buena manera de afrontar la educación sexual en casa es desde la naturalidad.		
8. No es recomendable que las niñas y niños pequeños se autoexploren su cuerpo.		
9. Hay preguntas sobre la sexualidad que sólo se pueden responder cuando sean mayores.		
10. Es ridículo que a una niña o un niño le guste alguien a los 8 años.		
11. Dar información sexual es adelantarse a los acontecimientos y estimular una sexualidad que no se corresponde con su edad.		
12. No es importante que entiendan el significado de las palabras que dicen o escuchan sobre sexualidad.		
13. Las muestras de afectividad y cariño recibidas en la infancia influirán en nuestra sexualidad adulta.		

FICHA 2: VERDADERO Y FALSO EN EDUCACIÓN SEXUAL II

1. *La sexualidad en niños y niñas no se desarrolla hasta la pubertad.* **Falso.** El desarrollo de nuestra sexualidad es un proceso continuo, desde que nacemos hasta que morimos. Otra cosa es que vaya cambiando según nuestro momento evolutivo, nuestras experiencias y deseos.
2. *El sexo con el que nacemos nos condiciona toda la vida.* **Verdadero.** El sexo o el cuerpo sexuado, masculino o femenino, se verá influenciado por aquellos “mandatos de género” que se aprenden en cada cultura, es decir, por los roles y estereotipos que tradicionalmente se asignan a hombres y mujeres. Como decía Simone de Beauvoir, no se nacer mujer, se llega a serlo; y lo mismo en el caso de los hombres. Lo que se asocia a feminidad y masculinidad es algo aprendido, diferente en cada cultura y momento histórico. Por ello, es posible cambiarlo.
3. *El género y la diferencia sexual son sinónimos.* **Falso.** La diferencia sexual hace referencia a nuestros cuerpos sexuados, a que históricamente no es lo mismo nacer en un cuerpo de mujer que en un cuerpo de hombre. Los significados que le demos a nuestros cuerpos dependerán, en gran medida, del género, de la construcción cultural que se hace de los mismos. Pero cabe la posibilidad de conocer no sólo los estereotipos, sino referentes de hombres y mujeres que nos hagan más libres.
4. *Todas las personas del mismo sexo expresan su sexualidad de la misma forma.* **Falso.** Hay tantas sexualidades como personas. Sin embargo, como en otras dimensiones de nuestras vidas, existen muchos estereotipos acerca de la sexualidad masculina y femenina.
5. *Si no tratamos estos temas en casa no hacemos educación sexual.* **Falso.** Cuando obviamos un tema también estamos educando. Los tabúes, las prohibiciones, los miedos y los silencios también educan. ¿Dónde resolverán los niños y niñas sus dudas y qué mensajes recibirán?
6. *La homosexualidad es una expresión de la orientación del deseo.* **Verdadero.** La orientación sexual (preferentemente heterosexual u homosexual) no es una elección, la atracción y el deseo no se eligen. Pensemos, ¿alguien que se considere heterosexual eligió serlo?, ¿en qué momento? Por otro lado, conviene recordar

que, a veces, la orientación del deseo no se mantiene fija a lo largo de la vida, puede cambiar.

7. *Una buena manera de afrontar la educación sexual en casa es desde la naturalidad.* **Verdadero.** Ser naturales significa ser como somos, con nuestras limitaciones, vergüenzas, dudas. Hablar del tema con naturalidad requiere práctica, pero reconocer que nos cuesta también es educativo, estaremos enseñando a las niñas y niños a ser como son, a aceptarse y convivir a su vez con sus dudas y dificultades.
8. *No es recomendable que las niñas y niños pequeños se autoexploren su cuerpo.* **Falso.** La autoexploración del cuerpo es fundamental para conocerse, aunque hay que elegir el momento y el lugar adecuados, aprender –como en el caso de otras acciones– que es una práctica íntima. Su prohibición puede provocar sentimientos de culpa y vergüenza.
9. *Hay preguntas sobre la sexualidad que sólo se pueden responder cuando sean mayores.* **Falso.** Todas las preguntas tienen sus respuestas, aunque debemos adaptar el lenguaje a la edad. Lo más importante es la escucha y nuestra actitud de interés ante las cuestiones que les preocupan.
10. *Es ridículo que a una niña o un niño le guste alguien a los 8 años.* **Falso.** Todos y todas tenemos sentimientos, no podemos ridiculizar ni restar importancia a los afectos que puedan expresar. De esa forma sólo conseguiríamos que no vuelvan a hablarnos de sus sentimientos amorosos.
11. *Dar información sexual es adelantarse a los acontecimientos y estimular una sexualidad que no se corresponda con su edad.* **Falso.** Podemos ayudarles a que comprendan los cambios que se producirán y a que sientan seguridad y tranquilidad.
12. *No es importante que entiendan el significado de las palabras que dicen o escuchan sobre sexualidad.* **Falso.** Entender el sentido y el significado de cada palabra que usan, les da mayor capacidad para imaginar y nombrar lo que quieren realmente vivir y no quedarse en simples ensoñaciones o estereotipos.
13. *Las muestras de afectividad y cariño recibidas en la infancia influirán en nuestra sexualidad adulta.* **Verdadero.** Un ambiente en el que exista cuidado, respeto mutuo, cariño y muestras de afecto, favorece que las personas se sientan mejor y se relacionen más satisfactoriamente con las demás.

FICHA 3: CASOS

CASO 1: “Imagina que tu hijo o tu hija (de aproximadamente 5 años) se asoma a la habitación mientras mantienes relaciones eróticas con tu pareja. No sabes si os ha visto o no”. Ante esta situación, ¿qué crees que deberíais hacer?

CASO 2: “Imagina que estás viendo la televisión junto a tu hijo o tu hija (de aproximadamente 9 años). Estáis viendo una película con mucho interés, os gusta y la película os tiene atrapados. De repente, aparece una escena de sexo explícito y no te parece adecuada para su edad”. Ante esta situación, ¿qué crees que sería recomendable hacer?

FICHA 4: LA SEXUALIDAD INFANTIL Y LA RELACIÓN

La sexualidad infantil existe, aunque en diversos contextos y momentos históricos se haya dicho que no. Se desarrolla y expresa fundamentalmente a través de la curiosidad (observación, manipulación, autodescubrimientos, preguntas) y el juego (exploración, imitación e identificación). El sentido y los significados que niñas y niños dan a sus descubrimientos y juegos sexuales poco tienen que ver con los dados por las personas adultas. Sus actividades sexuales se basan en motivos diferentes. Por ello, es importante no interpretar las expresiones de su sexualidad desde nuestra óptica y nuestra experiencia de personas adultas y atribuirles significados que no tienen.

Son múltiples y de gran trascendencia las cuestiones referidas a la sexualidad que están presentes desde el nacimiento y en la primera infancia. Éstas son algunas de ellas:

- El descubrimiento del propio cuerpo y la experimentación de sensaciones a través de la autoexploración y de los contactos (caricias, besos, abrazos...) con otros cuerpos.
- Las relaciones y los vínculos afectivos con las figuras de apego y los sentimientos hacia ellas.
- La conciencia del propio sexo y de la existencia del otro y de las diferencias entre ambos.
- Las primeras nociones sobre los estereotipos y características asociadas a lo femenino y a lo masculino.
- La curiosidad por el cuerpo adulto (masculino y femenino) y por el de otros niños y niñas.
- El interés por el propio origen, la reproducción y las relaciones sexuales y amorosas entre personas adultas.

Algunas ideas para cuidar la relación con niñas y niños

- **Mostrar afecto a través del contacto físico.** Podemos interrogarnos, respecto a nuestra pareja –si la tenemos– o a nuestras amistades, cómo mostramos el afecto, el trato que damos a las personas que queremos. Estamos enseñando con nuestro ejemplo.
- **Aceptar.** Cada niño, cada niña es diferente y singular. Pero, para reconocer esa diversidad en cada persona, hay que “verla”, es decir, darse cuenta de cómo es, de lo que siente, de cómo piensa, de qué caminos va escogiendo en su vida.. Es también aceptar su sexualidad, sus formas de expresarse y de vivir en un cuerpo sexuado, y esto implica aceptar que existen formas diversas y originales de ser niña o niño y no predisponerlos a que sean de una determinada manera sólo por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo.
- **Escuchar.** Supone interés y atención, tomarles en serio y no ridiculizar sus dudas, sus preocupaciones, sus preguntas, así como ayudarles a expresar lo que sienten, lo que quieren decir.
- **Confiar.** Para desarrollar su propia autonomía y confianza hay que darles libertad, confiar en su capacidad para saber lo que sienten y necesitan, para tomar decisiones, darles espacio para que manifiesten sus gustos y preferencias, para distinguir lo que les gusta y lo que no, las cosas y personas que les producen sensaciones agradables y las que no. Por ejemplo, no hay que obligar nunca a un niño o una niña a dar un beso o un abrazo a alguien cuando no lo desea.
- **Contestar.** La actitud que tengamos ante las primeras preguntas relacionadas con la sexualidad llevará a que sigan confiando en nosotras o nosotros, o a que canalicen sus dudas hacia otro lugar. De ahí que lo más importante sea nuestra disposición a contestar, mostrar interés. Eso es lo que dejará el canal de comunicación abierto para seguir hablando. Con frecuencia, las inquietudes volverán o se harán más complejas. También hemos de saber que a veces una cosa es la pregunta y otra el verdadero interrogante que hay detrás. Por ejemplo, detrás del “¿por qué se besan?”, o “¿por qué son novios”, seguramente está el interés por saber qué significa “ser novios”, qué es el amor.

- **Informar.** No siempre hay que esperar a que surjan las preguntas, pues hay conocimientos importantes que niñas y niños necesitan conocer para relacionarse bien con su cuerpo y desarrollar su sexualidad. Por ejemplo, puede que una niña no nos pregunte por su vulva, pero necesita saber cómo es su cuerpo y que cada parte tiene un nombre, o que un niño piense que las niñas no tienen “nada” o les falte algo. Informar y dar la oportunidad de pensar sobre cuestiones nuevas es ampliar su mirada. Como en cualquier otro tema, no conviene olvidar que informar no es imponer ni dar sermones, sino simplemente contar lo que no saben y les viene bien saber. Por ejemplo, es importante hablarles, con antelación, acerca del cuerpo y sus cambios para que no se sorprendan y los vivan entendiéndolo que cada cual tiene una experiencia singular, que no hay ritmos únicos.
- **Mostrarse.** Hablar sobre nuestras propias experiencias, expresar lo que sentimos en la actualidad y cuando éramos niñas o niños es también una forma de decir que pueden hablar de sexualidad con nosotras y nosotros.
- **Decir la verdad.** Como todas las personas, las niñas y niños prefieren el dolor que puede suponer una verdad que la sensación de que les hemos engañado. La sinceridad produce confianza para seguir hablando, la mentira no. Esto significa también ser capaces de decir que no sabemos una respuesta, o que nos resulta difícil hablar de algunas cosas. Mostrar nuestras limitaciones y buscar otras fuentes de información les enseñará que ellos y ellas también pueden tener dudas o dificultades y no pasa nada.
- **Dar medida.** Porque dar libertad para que expresen su singularidad no significa “todo vale”. La libertad va unida a la responsabilidad. En relación con la sexualidad, una medida importante que hemos de enseñar es la distinción entre intimidad y prohibición. Tienen que aprender a vivir su intimidad y a respetar la ajena, y eso supone también que uno de los límites del diálogo con ellas y ellos es la intimidad, tanto la suya como la nuestra. Se pueden facilitar claves, como tocar la puerta antes de entrar o pedir estar solo o sola cuando se desea. Por ejemplo, si se tocan los genitales en público, habrá que explicarles que no es algo malo, ni sucio, ni prohibido, pero sí algo íntimo. Del mismo modo, si les descubrimos tocándose en su habitación, podemos cerrar la puerta y luego disculparnos por haber irrumpido en su intimidad.

- **Proteger.** Si bien en la primera infancia habrá que prestar atención a situaciones y actitudes que pueden restar confianza y seguridad a los niños y niñas, como cuando se sienten diferentes o ridiculizados por algo, no hay que olvidar, que la protección puede convertirse en sobreprotección cuando no se les permite explorar y probar sin miedo diferentes experiencias. Nuestro papel es propiciar un entorno afectivo sano y tranquilizador que les permita poco a poco adquirir autonomía. Por ejemplo, es necesario que se les permita crear lazos afectivos con personas que no son del ámbito familiar.





FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?

> Secundaria

▣ Propósitos educativos

- Conocer algunas características de la sexualidad en la adolescencia que nos permitan comunicarnos mejor con chicos y chicas.
- Reflexionar acerca de la construcción cultural de los sexos y de algunos estereotipos y mitos asociados a la sexualidad y el amor.
- Encontrar colectivamente claves para abordar la educación sexual.

▣ Estructura y temporalización

- Video, trabajo en pequeños grupos y puesta en común (60')
- Exposición teórica (30')
- Trabajo individual (10')
- Puesta en común y conclusiones (20')

▣ Materiales y recursos

- Fichas 1, 2 y 3 fotocopiadas para todas las personas participantes
- Ficha de “recetas”
- Ordenador, cañón y conexión a Internet
- Papel y lápices o bolígrafos

▣ Desarrollo

Comenzaremos la sesión comentando que en las familias enseñamos educación sexual todos los días, pues ésta no consiste sólo en sentarse a hablar de sexualidad, también educamos en muchos otros momentos en los que, siendo conscientes o no, mostramos opiniones, actitudes, etc. en relación con la sexualidad, facilitando el diálogo o dificultándolo. Para verlo más fácilmente, utilizaremos un vídeo que muestra diferentes situaciones cotidianas en torno a la educación

sexual en una familia. La propuesta es ver cada una de las escenas y después dialogar y reflexionar sobre ellas.

En función del número de personas, podemos dividirnos en pequeños grupos y luego hacer una puesta en común o debatir directamente todo el grupo, así como trabajar con todas las escenas o seleccionar aquellas situaciones que nos parezcan más interesantes. En cualquier caso, se reproducirá una escena y se parará, para facilitar la reflexión y el diálogo. Pueden plantearse algunas preguntas específicas para cada escena (ver ficha 1) que ayuden a pensar y a generar debate, u otras más generales, comunes a todas, como las siguientes:

- ¿Cómo describirías lo que ocurre en la escena?
- ¿Qué hace cada personaje?, ¿por qué crees que se comporta así cada uno de ellos o cada una de ellas?
- ¿Qué es lo que consiguen?
- ¿Cómo crees tú que podrían haber actuado?

El coordinador o coordinadora realizará después una breve exposición teórica recogiendo algunas ideas y conceptos de la introducción al tema y de las fichas 2 y 3 que considere importantes, relacionándolos con lo debatido anteriormente para así reforzar las ideas clave.

Propondremos entonces un trabajo individual en torno al amor, que nos servirá para reflexionar desde nuestra propia experiencia, para ponerle palabras. Así nos será más fácil hablar en nuestras familias sobre cómo se manifiesta el amor y desmontar mitos acerca de lo que normalmente aparece como tal en películas, canciones o revistas. En la adolescencia muchas veces surgen las primeras relaciones amorosas y es importante contrarrestar la enorme influencia que tienen los medios de comunicación en la formación de fantasías, deseos y expectativas en chicos y chicas si queremos que sus relaciones sean igualitarias y sanas, en definitiva, que les hagan felices.

La propuesta concreta es que cada persona escriba en un papel una experiencia en la que se haya sentido amada. Después se invitará al grupo a compartir sus experiencias, si así lo desean. Algunas ideas para el debate:

- ¿Por qué sabemos que nos querían en esas situaciones?
- ¿Cuáles son los ingredientes del amor en nuestras vivencias reales?
- ¿Aparecen estereotipos o mitos sobre el amor romántico en ellas?, ¿y en nuestras fantasías, en nuestro imaginario?

- ¿Cómo se aprende a dar y recibir amor?, ¿cómo podemos enseñar a chicos y chicas a vivir un amor en igualdad, alejado de mitos y estereotipos?

Para cerrar la sesión podemos recoger algunas de las ideas principales que se hayan trabajado y animar al grupo a rellenar su ficha de “recetas”. También podemos utilizar los apartados *Algunas pistas, ¿Y en casa qué?, ¿Y en el cole qué?*, donde aparecen algunas sugerencias para seguir pensando-haciendo en casa y en el cole sobre este tema.

□ **Algunas pistas...**

- La persona coordinadora de la sesión dispone de más información sobre cada una de las escenas en el material de apoyo al vídeo citado en la bibliografía.
- Es fácil que la primera dinámica, si trabajamos en pequeños grupos y estos son muy participativos, nos ocupe toda la sesión. En ese caso, quien coordina el taller tratará de ir introduciendo los conceptos teóricos que considere importantes a lo largo de la puesta en común.
- En la dinámica sobre el amor podemos señalar los mitos del amor romántico (ver: *¡Sin machismo sí! sms pásalo. Guía para jóvenes sobre la prevención de violencia de género*).

□ **¿Y en casa qué?**

- Puede ser interesante que reflexionemos acerca de cómo hemos ido construyendo nuestra propia sexualidad, sobre qué educación sexual hemos recibido, qué referentes hemos tenido, qué nos hubiera gustado que nos contaran, etc. Tal vez sea un buen punto de partida para hablar en tu familia en primera persona.

□ **¿Y en el cole qué?**

- En la enseñanza secundaria la educación afectivo-sexual forma parte del currículo, pero a veces este tema nos cuesta porque no nos sentimos competentes, porque tenemos miedo a la posible reacción de las familias, etc. Sin embargo, no podemos olvidar que, aunque no queramos, estamos “haciendo” educación sexual en la medida en que nos relacionamos con las chicas y chicos y somos referentes de una u otra expresión de la

masculinidad o feminidad, mostramos actitudes, ideas, etc. Si nos animamos a trabajar explícitamente el tema, es conveniente contar con las familias, informarles de lo que se va a hacer, conocer su opinión, etc. Encontraremos muchas ideas en *Ni ogros ni princesas*. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO, un material hecho por el profesorado para el profesorado Disponible en: http://institutoasturianodelamujer.com/iam/wp-content/uploads/2010/02/Ni_ogros_ni_princesas.pdf [Fecha de acceso 23/02/2011]

▣ Fuentes

- AIRE COMUNICACIÓN (2010) *Educación sexual y familia. Situaciones y claves para fomentar la comunicación en temas de sexualidad* (Vídeo). Madrid: CEAPA. Disponible en: <http://blip.tv/file/3708671> [Fecha de acceso 19/02/2011]
- DE LA CRUZ, Carlos; RAMÍREZ, M^a Victoria y CARMONA, Ana Belén (2010) *Educación sexual y familia. Situaciones y claves para fomentar la comunicación en temas de sexualidad*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/web/guest/otras-publicaciones/-/asset_publisher/5Cli/content/educacion-sexual-y-familia-situaciones-y-claves-para-fomentar-la-comunicacion-en-temas-de-sexualidad?redirect=/web/guest/otras-publicaciones [Fecha de acceso 19/02/2011]
- DE LA PEÑA PALACIOS, Eva M^a – Fundación Mujeres (2009) *¡Sin machismo sí! sms pá-salo. Guía para jóvenes sobre la prevención de violencia de género*. Instituto Canario de la Mujer. Disponible en: http://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/sms_aplicacion/descargas/smsweb.pdf [fecha de acceso 18/02/2011]
- VV.AA. (2007) *El amor y la sexualidad en la educación*. Series de Cuadernos de Educación No Sexista nº 21. Madrid: Instituto de la Mujer. Disponible en: <http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/amor%20y%20sexualidad%20educacion.pdf> [Fecha de acceso 19/02/2011]

FICHA 1: ESCENAS FAMILIARES

- **Situación 1: Educar en igualdad**

¿Colaboran en igual medida el hijo y la hija al recoger la mesa?, ¿qué están enseñando el padre y la madre con su ejemplo?, ¿tendrá éste alguna influencia en los derechos y deberes que asuman el chico y la chica en casa?, ¿puede tener esto alguna consecuencia en el reparto de las responsabilidades domésticas que realicen la chica y el chico en el futuro?

- **Situación 2: La diversidad sexual**

¿Cómo podría sentirse este chico si fuera homosexual?, ¿crees que hablaría de este tema en casa?, ¿qué valores y actitudes están transmitiendo a su hija y su hijo los progenitores?

- **Situación 3: La intimidad y sus normas**

¿Cómo crees que se ha sentido el chico?, ¿qué consecuencias puede tener que su padre o su madre entren siempre en su cuarto sin llamar?, ¿por qué es importante tener normas de intimidad en casa?

- **Situación 4: Responder a sus preguntas**

¿Por qué la madre y el padre pueden reaccionar de esa manera?, ¿te ha pasado alguna vez?, ¿qué crees que es lo que aprende su hija de esa situación?, ¿le animará a hacer nuevas preguntas?

- **Situación 5: Masturbación y roles de género**

¿Qué idea transmite la madre a su hija sobre la masturbación?, ¿crees que la niña pensará que es una práctica que pueden realizar tanto chicos como chicas, hombres o mujeres?, ¿favorecerá esta situación que la niña aprenda a conocer su cuerpo y valorarlo?

- **Situación 6: Informar sin que nos pregunten**

¿Cómo reacciona la hija ante los comentarios de su madre?, ¿qué ideas transmite la madre sobre la menstruación, el cuerpo y la masturbación?, ¿qué te parece que

anime a sumarse a su hijo?, ¿crees que les animará a seguir dialogando sobre el tema en el futuro?

- **Situación 7: Mostrando afecto**

¿Qué cambios suelen tener las chicas y chicos adolescentes respecto a las muestras de afecto en comparación con la infancia?, ¿qué demandan?, ¿cómo puede afectar esto a las personas adultas?, ¿cómo podemos seguir dando y recibiendo muestras de afecto en esta etapa?

- **Situación 8: A charlar sobre sexualidad en familia se aprende**

¿Cómo crees que acoge la chica los comentarios de su padre?, ¿está facilitando éste el diálogo en el futuro?, ¿por qué crees que es importante hablar en primera persona?

- **Situación 9: Dialogar con respeto**

¿Qué actitud muestra en esta escena el padre?, ¿cómo se puede haber sentido el chico?, ¿por qué crees que se acaba yendo?, ¿facilita o dificulta esta situación el diálogo?

- **Situación 10: ¿Un momento inadecuado?**

¿Cómo crees que se ha sentido la chica?, ¿tendrá ganas de volver a hablar de sexualidad en el futuro con su padre y su madre?, ¿qué idea de sexualidad han transmitido?, ¿qué contenidos relacionados con la sexualidad no han aparecido?, ¿cómo se podría abordar de otra manera el tema de los riesgos y peligros?

- **Situación 11: Enseñando a escuchar para luego hablar**

¿Cómo crees que se ha sentido la chica?, ¿tendrá ganas de volver a hablar de sexualidad en el futuro con su padre y su madre?, ¿qué idea de sexualidad han transmitido?

- **Situación 12: Cada persona, chico o chica, es diferente**

¿Cómo crees que se ha sentido la chica?, ¿qué ideas sobre la feminidad y la masculinidad han transmitido la madre y el padre?

FICHA 2: SEXUALIDAD ADOLESCENTE

Sabemos que la educación sexual comienza desde nuestro nacimiento, por lo tanto, la educación sexual de los y las adolescentes no es sino una continuación de la ya empezada en su infancia. Chicas y chicos tendrán ya ideas, valores, recursos que facilitarán la tarea, pero es deseable conocer algunas de las características de esta etapa vital concreta.

Muchas veces chicos y chicas tienen prisa por cambiar, porque les consideren personas adultas y sus cuerpos se correspondan con sus expectativas. Sin embargo, existen grandes diferencias individuales en el desarrollo evolutivo en la adolescencia. Cada cual es como es, ni mejor ni peor. Pero, para quienes esperan, dichos cambios pueden generar muchas incertidumbres: ¿cómo serán?, ¿cuánto durarán?, ¿cuál será el resultado? Muchas de estas dudas sólo se resolverán con el paso del tiempo, y formará parte de su aprendizaje enfrentarse a ellas, pero no es lo mismo contar con información previa o no; por eso hay que procurar informarles de lo que sí sabemos antes de que las dudas, los miedos y las preocupaciones crezcan.

Algunas cosas que podemos contar sobre los cambios corporales a chicos y chicas son:

- Aunque algunas personas maduran antes que otras, todas alcanzan el grado de desarrollo correspondiente a su edad cronológica.
- Su cuerpo estará preparado para el placer y las relaciones personales.
- Su cuerpo y su forma de ser serán únicos y especiales.
- La personalidad, la manera de vivir y de expresar la erótica es múltiple. No hay chicos mejores que otros chicos ni chicas mejores que otras chicas. Transmitir esta idea en esas edades es fundamental, no sólo porque los cambios se producen a diferentes ritmos y de distintas maneras, sino también porque es en esta etapa cuando la presión de los modelos de belleza y comportamiento comienza a tener más influencia.

En la adolescencia, además de los cambios físicos, se produce un gran desarrollo intelectual. Chicas y chicos adquieren la capacidad para diferenciar y reflexionar sobre lo real y posible y, por tanto, para cuestionarse el mundo adulto. Ya no basta con decirles las cosas, hay que argumentarlas, aunque eso no siempre evite el conflicto... También

hemos de tener en cuenta que su mundo de relaciones sufre cambios y la familia tendrá que aprender a compartir su protagonismo con el grupo de iguales. A veces, incluso la influencia de éste será muy fuerte. Por ello, habremos de enseñarles, no sólo a que tengan ideas propias, sino a que sepan defender sus criterios, y eso, a veces, puede significar darles la oportunidad de no pensar como nosotros o nosotras.

En estas edades, es frecuente –aunque de manera diferente en cada chica y cada chico– que comience a aparecer el deseo y la atracción por otras chicas o chicos, intereses y deseos que pueden dar lugar a “tener pareja”. En sus conductas, sus expectativas, ilusiones y miedos, habrá mucho de “aprendido”, por eso es también conveniente hablar de amor y relaciones con las chicas y chicos. Los medios de comunicación pueden darnos muchas oportunidades para ello, pero sin olvidarnos de que serán las parejas más cercanas con sus conductas, más que con sus discursos, las que les sirvan de referentes.

Es mucho más fácil cultivar al diálogo si se ha empezado a trabajar la comunicación desde que eran niños o niñas aunque, sin lugar a dudas, más vale empezar tarde que no hacerlo nunca.

Recordemos que la sexualidad es muy amplia, que son muchas las cosas de las que podemos hablar. No acabemos, por el hecho de relacionarnos con adolescentes, hablando sólo de riesgos, coitos o genitales.

FICHA 3: ALGUNAS CLAVES PARA HABLAR DE SEXUALIDAD

- **Una atmósfera positiva hacia la sexualidad y hacia todo lo que la rodea.** Si creemos que la sexualidad es positiva debemos procurar transmitirlo, aunque en ocasiones seamos críticos o críticas con algunas situaciones. Razonemos, por tanto, nuestras críticas y comentemos también lo bonito que nos parece, por ejemplo, ver a dos personas mayores en actitud cariñosa en la calle.
- **Sinceridad.** Es suficiente contar aquello que sabemos (para lo que no sabemos podremos buscar con ellos y ellas otras fuentes de información), pero diciendo la verdad. ¿No es lo que esperamos por su parte?
- **Respetar la intimidad.** Los chicos y chicas adolescentes necesitan sus espacios de intimidad, del mismo modo que necesitan tener sus secretos u otros interlocutores, además de la familia, para hablar de estos y de otros temas. Es importante que los respetemos, así como que entendamos que, aunque no nos busquen ya para todo, no hemos dejado de importarles y siguen necesitando nuestra opinión y nuestros criterios.
- **Hablar de nosotros, de nosotras y de nuestra sexualidad.** Hablar de sexualidad en primera persona significa aceptar primero nuestra propia sexualidad, así como mostrar disposición a hablar de estos temas, a compartir las dudas e inquietudes, tanto las suyas como las nuestras. Por supuesto que tenemos derecho a no contar. Nuestra intimidad es también importante. Pero que conozcan nuestras propias experiencias, nuestras dudas y miedos, abrirá el camino para que nos cuenten las suyas, podrán servirles para su aprendizaje e, incluso, les proporcionarán alivio: ¡alguna vez sentimos cosas parecidas!
- **Intercambio de ideas.** Con el diálogo y el intercambio de experiencias aprendemos a obtener una imagen más clara de nosotras mismas y nosotros mismos, de las demás personas y del propio mundo en el que vivimos. De esta forma, las y los adolescentes tendrán más capacidad para tomar decisiones de forma reflexiva y responsable.
- **Imponer no es educar.** En las familias hay que establecer normas y éstas, a veces, pueden generar desacuerdos. Las normas han de ser razonadas y razonables

y han de permitir espacios de autonomía. Es importante explicarlas y llegar a un acuerdo, diferenciando aquellos aspectos que pueden ser más negociables –la forma de vestir, las actividades de su tiempo libre, la decoración de su cuarto– y aquellos que menos –los estudios, las responsabilidades domésticas–. Por otro lado, podemos poner normas, pero nunca imponer valores, pues estos sólo pueden salir de cada una y cada uno. Podemos proponerlos y, por supuesto, explicarlos, pero también aceptar que no siempre estarán de acuerdo con nosotros y nosotras.

- **Mostrar atención, interés, mostrar que te importa.** Hay que saber escuchar y tener buena disposición, poner la misma atención que esperamos recibir de parte de las y los adolescentes.
- **Compartir dudas sin transmitir prejuicios.** Nuestra experiencia puede ser de gran ayuda para las chicas y chicos, pero debemos reflexionar cuidadosamente sobre si, a veces, no estaremos proyectando nuestras propias carencias por la educación sexual que hemos recibido. Compartir y reconocerles que, como personas adultas, también tenemos dudas e incertidumbres puede suponer una contribución importante a su proceso de autoconocimiento. Explicarles cómo superamos los errores y cómo construimos a partir de ellos puede suponer un gran aprendizaje.
- **Hablarles de lo que necesitan.** Por ejemplo, a muchos chicos y a muchas chicas –tal vez a nosotras y nosotros– les hubiera gustado que les hubieran hablado de que todos los cuerpos maduran, aunque haya distintos ritmos; de que los cambios no son sólo la llegada de la menstruación, que también forman parte de estos los granos, las caderas o los hombros que se ensanchan, los cambios en la voz, el crecimiento del vello, etc.; y las nuevas emociones y deseos. Por supuesto, habrá que atender a la singularidad de cada persona, porque precisamente eso es lo que nos hace especiales y únicos o únicas.
- **Hablarles cuando lo necesitan.** Hablar de los cambios cuando estos han sucedido o únicamente una vez ayuda poco. Lo mejor es hablar antes e ir acompañando en el proceso, intentando comprender sus dudas, sus preocupaciones, sin ridiculizarlas ni minimizarlas.
- **Hablarles de lo importante.** Y no sólo son importantes los cambios en los cuerpos, aunque han de saber que estos estarán preparados para el placer y el afecto.

Hay otras muchas cosas importantes que contarles. Por ejemplo, ¿qué es lo que consideramos realmente necesario para disfrutar de las relaciones eróticas? Porque, claro, primero tendremos que hacernos nosotras mismas y nosotros mismos esas preguntas.

- **No hablar sólo de problemas.** Aunque es necesario conocer algunos aspectos de las relaciones eróticas –y en concreto del coito– antes de que éstas se produzcan, no deberíamos empezar a hablar de sexualidad para contar los peligros de un embarazo o de las enfermedades de transmisión sexual. Si les hablamos de los problemas, ¿qué idea de sexualidad estamos transmitiendo? ¿Y si sólo hablamos del coito?
- **Vigilar los roles de género.** Desde que nacemos aprendemos roles y estereotipos de género –a través de los cuentos, los juegos, los medios de comunicación, las conductas premiadas y las censuradas, etc.– y estos dificultan que nos comportemos de forma distinta a la esperada. Conviene que reflexionemos: ¿contribuimos a mantener estereotipos o ayudamos a desmontarlos?, ¿tratamos de igual forma a una chica y a un chico?, ¿qué tipo de referente somos?
- **Educar en libertad y con responsabilidad.** Chicos y chicas deben aprender a decidir sobre las cosas que más les afectan. Gozar de libertad es clave para madurar y no significa “todo vale”. Será fundamental que les demos un margen de confianza suficientemente amplio para fomentar su autonomía y que se reconozcan capaces de tomar decisiones y asumir sus consecuencias. Por supuesto, habrá que mostrar, a la vez, que estamos ahí siempre que nos necesiten
- **Atendiendo todas las personas.** Esto significa dedicar atención tanto a quien tiene pareja como a quien no, a quien pregunta mucho y a quien calla, pero también que todo lo anterior es igualmente válido por ejemplo para las personas con discapacidad.



FICHA DE RECETAS

Título de la sesión:

Recetas de relación, recetas que no tienen nada fijo, que están abiertas a la experimentación: le he puesto una pizca de esto, otra pizca de lo otro, lo he dejado un rato en el horno, a veces le pongo esto otro si no tengo de aquello, etc. Yo te cuento y tú pruebas a hacerlo a tu manera...

(Ana Mañeru)

¿Qué “recetas” te llevas de esta sesión?





bibliografía

> bibliografía

- AIRE COMUNICACIÓN (2010) *Educación sexual y familia. Situaciones y claves para fomentar la comunicación en temas de sexualidad* (Vídeo). Madrid: CEAPA. Vídeo disponible en: <http://blip.tv/file/3708671> [Fecha de acceso 19/02/2011]
- BENI ZANI, Sergio (2005) *Una familia diferente. Cuentos para la diversidad*. COGAM. Disponible en: <http://www.cogam.org/secciones/educacion/documentos-sin-orden/1/1413/154/cuentos-para-la-diversidad> [fecha de acceso 19/02/2011]
- CARRASCO, Cristina (2001) La sostenibilidad de la vida humana: ¿un asunto de mujeres? En *Mientras tanto*, nº 82. Barcelona: Icaria.
- CORRALES INGLÉS, Rocío y NICOLÁS ACOSTA, Isabel (2010) *La corresponsabilidad en el ámbito familiar. La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_208_AMPA_corresp.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- (2010) *Material de corresponsabilidad para el profesorado. La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_206_PROFESORADO_corresp.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- CRESPO, Marisa y ROMERA, Moisés – Proyecta Films (2004) *El sirenito* (7') Disponible en: <http://saladeproyeccion.blogspot.com/2006/05/sirenito-little-siren-2004-english.html> [fecha de acceso 19/02/2011]
- DEL RÍO, Sira (2003) La crisis de los cuidados: precariedad a flor de piel. En *Rescaldos*, nº 9. Madrid: Asociación Candela. Disponible en: <http://www.rebellion.org/hemeroteca/economia/040308sira.htm> [fecha de acceso 19/02/2011]
- DE LA CRUZ, Carlos; DIEZMA, Juan Carlos (2008) *Construyendo sexualidades o cómo educar la sexualidad de las hijas o de los hijos*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=ecd9a773-025e-431f-a362-4f5cfa2be1b2&groupId=10137 [fecha de acceso 19/02/2011]

- DE LA CRUZ, Carlos; RAMÍREZ, M^a Victoria y CARMONA, Ana Belén (2008) *Educación sexual desde la familia. Manual para el alumno o la alumna*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=12e08f17-51f1-4c7d-a353-cd0e68289ac1&groupId=10137 [fecha de acceso 19/02/2011]
- (2010) *Educación sexual y familia. Situaciones y claves para fomentar la comunicación en temas de sexualidad*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/web/guest/otras-publicaciones/-/asset_publisher/5Cli/content/educacion-sexual-y-familia-situaciones-y-claves-para-fomentar-la-comunicacion-en-temas-de-sexualidad?redirect=/web/guest/otras-publicaciones [Fecha de acceso 19/02/2011]
- DE LA PEÑA PALACIOS, Eva M^a – Fundación Mujeres (2009) *¡Sin machismo sí! sms pásalo. Guía para jóvenes sobre la prevención de violencia de género*. Instituto Canario de la Mujer. Disponible en: http://www.gobiernodecanarias.org/igigualdad/sms_aplicacion/descargas/smsweb.pdf [fecha de acceso 18/02/2011]
- ENCABO FERNÁNDEZ, Eduardo y LÓPEZ VALERO, Amando (2004) Diferencias de género y comunicación: aspectos no verbales y propuestas didácticas. *Didáctica (Lengua y Literatura)*, vol. 16, pp. 45-56. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/edu/11300531/articulos/DIDA0404110045A.PDF> [fecha de acceso 18/02/2011]
- ENDE, Michael (2007) *Momo*. Madrid. Alfaguara.
- GARCÍA IGLESIAS, Lupe y SÁNCHEZ CHOYA, Irene (2007) *Rompiendo esquemas. Programa de orientación académica y profesional*. Oviedo: Instituto de la Mujer. Disponible en: http://institutoasturianodelamujer.com/iam/wp-content/uploads/2010/02/Rompiendo_Esquemas1.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- HERNÁNDEZ MORALES, Graciela y JARAMILLO GUIJARRO, Concepción (2003) *La educación sexual en la primera infancia*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Disponible en: <http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2003espi/GuiaSI.pdf> [fecha de acceso 19/02/2011]
- (2006) *La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Disponible en: <http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2006es612/2006es612pc.pdf> [fecha de acceso 19/02/2011]

- INSTITUTO DE LA MUJER (1994) *Familia y reparto de responsabilidades*. Colección Guías de salud y calidad de vida. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer.
- LÓPEZ VALERO, Amando y ENCABO FERNÁNDEZ, Eduardo (2010) *Lenguaje, cultura y discriminación. La equidad comunicativa entre géneros*. Granada: Ediciones Má-gina (Octaedro).
- MEEKS, Carolyn (1998) *Recetas para educar. Una guía que ofrece soluciones prác-ticas y simples para acabar con los conflictos cotidianos*. Barcelona: Ediciones Mé-dici.
- PARRA, Fátima (2008) *Educación emocional desde la familia*. Madrid: CEAPA. Dis-ponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=b8175afb-a2af-4408-a34c-081b64b79a99&groupId=10137 [fecha de acceso 18/02/2011]
- PÉREZ ORTIZ, Lourdes (2005-2006) *Las abuelas como recurso de conciliación entre la vida familia y laboral*. Presente y futuro. Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en: http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/Estudio_Abuelas.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]
- PUIG ROVIRA, Joseph M^a y TRILLA, Jaume (2000) *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
- RAMÍREZ, María Victoria; CARMONA, Ana Belén y DE LA CRUZ, Carlos (2009) *Cuentos para educar en familia. Dirigidos a niños y niñas de entre 6 y 12 años para fomentar la educación sexual*. Madrid: CEAPA Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=abe4c571-0468-4620-b978-bb83dc3e9e6c&groupId=10137 [fecha de acceso 13/07/2011]
- REBOLLEDO, MARISA (2009) *Siete rompecuentos para siete noches. Guía di-dáctica para una educación no sexista dirigida a madres y padres*. Santander: Dirección General de la Mujer. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/171_cuentos-madres-padres-pdf.pdf [fecha de acceso 19/02/2011]

- SÁNCHEZ CHOYA, Irene (coord.) (2011) *Educación para la igualdad. Material didáctico para Educación Primaria*. Oviedo: Consejería de Educación y Ciencia – Consejería de Salud - Instituto Asturiano de la Mujer. Disponible en: <http://web.educastur.princast.es/proyectos/espacioparticipacion>• TORREGO, Juan Carlos (coord.) (2003) *Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Madrid: Narcea.
- VV.AA. (2000) *El ocio organizado para niños/as y adolescentes en Gipuzkoa*. Diputación Foral de Guipúzcoa. Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes. Disponible en: <http://www.gipuzkoa.net/infojuven/guiaocioorg/cas/index.html> [Fecha de acceso 19/02/2011]
- VV.AA. (2000) *A jugar... que de todo aprenderás*. Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía. Disponible en: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_22_A-jugar.pdf [Fecha de acceso 19/02/2011]
- VV.AA. (2003) *El análisis de la publicidad. Orientaciones para una lectura crítica*. Granada: Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/observatorio/c/document_library/get_file?p_l_id=124144&folderId=124157&name=DLFE-2224.pdf [Fecha de acceso 19/02/2011]
- VV.AA. (2006) *Educación para el consumo. Propuestas para un consumo no sexista y crítico*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/web/guest/cursos/-/asset_publisher/5Cli/content/curso-24?redirect=/web/guest/cursos [Fecha de acceso 19/02/2011]
- VV.AA. (2007) *Actividad física y salud. Guía para familias*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: http://www.perseo.aesan.msc.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf [Fecha de acceso 19/02/2011]
- VV.AA. (2007) *El amor y la sexualidad en la educación*. Series de Cuadernos de Educación No Sexista nº 21. Madrid: Instituto de la Mujer. Disponible en: <http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/amor%20y%20sexualidad%20educacion.pdf> [Fecha de acceso 19/02/2011]
- VV.AA. (2008) *Habilidades de comunicación familiar*. Madrid: CEAPA. Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=8610c655-eaf4-43bd-ace7-d9058a5ab9ed&groupId=10137 [fecha de acceso 18/02/2011]

- W.AA. (2008) *Unidades de trabajo: Afecto y Comunicación / Estrategias para comunicarse con adolescentes en familia / Comunicación, asertividad y resolución de conflictos en familia. Taller de elaboración y recopilación de materiales para escuelas de padres y madres*. Dirección General de Participación e Igualdad y Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha. Disponible en: http://www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/recursos/tkContent?idContent=55949&textOnly=false&locale=es_ES [fecha de acceso 18/02/2011]
- W.AA.(2008): *Liderazgo e igualdad en educación*. Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias.
- W.AA. (2009) *Cuentos para educar. Cuentos para niños y niñas de entre 6 y 12 años para promover los valores en el deporte*. Madrid: CEAPA Disponible en: http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=7045a376-7b32-4277-b026-ffb8bac3f772&groupId=10137 [fecha de acceso 19/02/2011]
- WATZLAWICK, Paul; BEAVIN, Janet y JACKSON, Don (1981) *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES

