

# Transforma coeducando

Propuesta didáctica

## Cuidados

¿Quién sostiene la vida?



Autora



**Alicia de Blas García**

Coordinación de  
la publicación



**Sara Aldaba Goñi**  
**ONGD SED**

Diseño: [www.friians.es](http://www.friians.es)

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Gobierno de Navarra





# Transforma coeducando, cambiando el mundo desde el aula

*Porque todas las cenas están cocinadas, todos los platos y tazas lavados; los niños enviados a la escuela y se han abierto camino en el mundo. Nada queda de todo ello. Todo se ha desvanecido. Ni las biografías ni los libros de historia lo mencionan. Y las novelas, sin proponérselo, mienten.*

Virginia Woolf



# índice

Introducción	4
Marco teórico	5
Propuestas generales de intervención educativa	11
<b>Propuesta para Educación Infantil</b>	<b>13</b>
<b>Propuesta para Educación Primaria</b>	<b>21</b>
<b>Propuesta para Educación Secundaria</b>	<b>38</b>



## Introducción

Tienes entre tus manos una propuesta didáctica del proyecto “Transforma Coeducando”. Esta iniciativa pretende impulsar la coeducación en centros educativos, como herramienta para promover, no sólo una educación de mayor calidad, más integral e inclusiva, sino también una sociedad más justa y no violenta, en la que todas las personas podamos disfrutar de los mismos derechos y oportunidades más allá de nuestro sexo.

Este nuevo material se centra en la distribución de cargas de trabajo entre mujeres y hombres, un reparto injusto y desigual que constituye la base material para la desigualdad de género. Por eso, con el objetivo de promover la corresponsabilidad, en este material podrás encontrar un breve marco teórico de análisis y reflexión, algunas propuestas generales de intervención educativa y varias propuestas concretas de actividad pensadas para cada etapa. Como en anteriores ocasiones, esta división por etapas educativas no debe ser rígida, por lo que te animamos a echar un vistazo a todas las propuestas, por si alguna de ellas pudiera resultar de tu interés.





# 1

## Marco teórico

### Un mundo binario y desigual

Todas las personas somos diferentes, singulares. Pero a partir de dicha diferencia, y más concretamente de nuestra **diferencia sexual**, nuestra sociedad y cultura patriarcal ha construido un extenso y complejo sistema binario de mandatos de género, **estereotipos y roles**, que nos dicen cómo debemos pensar, cómo sentir, cómo comportarnos, a qué dedicarnos o qué espacios ocupar. De acuerdo a este binarismo, se concibe una **división sexual del trabajo**, que nos asigna la función reproductiva o productiva que debemos cumplir de manera prioritaria dentro de la sociedad, y una división sexual del **espacio**, público o doméstico, que debemos ocupar en ella. Tradicionalmente, esta división se expresaba en los marcados roles del “ama de casa” y el hombre “que sale a ganarse el pan” y aún hoy explica que las mujeres soliciten el 90% de las excedencias laborales por cuidado a familiares.

Además de coartar nuestra libertad, limitando las infinitas maneras de interpretar nuestra diferencia sexual, el **patriarcado** implica también una posición y una escala de valoración desigual, una jerarquía simbólica y material que coloca a los varones, y lo que les es propio, en una posición de centralidad y superioridad con respecto a las mujeres y todo aquello que se vincula con lo femenino. Este fenómeno es lo que conocemos como **androcentrismo**.

En el androcentrismo, el hombre se convierte en **parámetro de estudio y referente de la totalidad de la existencia humana**, tomando por universal lo que tan sólo es propio de los varones. Como cuando desconocemos los síntomas del infarto de miocardio en las mujeres, pues se ha considerado que las conclusiones de su estudio en varones podían generalizarse, o cuando representamos la evolución humana con una figura masculina que camina cada vez más erguida.





## ¿Qué son los trabajos de cuidados?

Una de las consecuencias del pensamiento androcéntrico es la minusvaloración e invisibilidad que afecta a los trabajos y saberes que son fruto de la experiencia femenina del mundo, como serían los **trabajos de cuidados**. Hablamos de gestar, criar, alimentar, cocinar, lavar, coser, conseguir agua, gestionar el presupuesto del hogar, consolar, enseñar a hablar la lengua materna, asistir y sanar a personas enfermas, ancianas o con discapacidad, mejorar la autoestima o acompañar en la muerte. En definitiva, de todas aquellas actividades orientadas a la reproducción social, a **sostener la vida**, una vida que es vulnerable, como son vulnerables los cuerpos que encarnamos, y que, si no se sostiene, no es viable.

Si entendemos que **trabajo** es cualquier actividad que supone un esfuerzo físico o intelectual, realizada con el fin de generar bienes y servicios para la satisfacción de necesidades humanas, entonces los cuidados suponen más del 66% del tiempo total de trabajo en nuestra sociedad<sup>1</sup>. Unido a su gran peso cuantitativo, es también el espacio de cuidados el que asume la responsabilidad de que todo el conjunto social funcione, de que la vida continúe, encajando la tensión entre un modelo centrado en la producción, en el mercado, y las necesidades insoslayables de los seres humanos.

<sup>1</sup>Datos extraídos de M<sup>o</sup> A. Durán (2009), "La contabilidad del tiempo".

## La organización social de los cuidados: privatización y feminización

En nuestro entorno social y cultural, la responsabilidad de sostener la vida se ha privatizado, pues se ha asignado de manera prácticamente exclusiva a los hogares, sin corresponsabilidad por parte del Estado, las empresas u otras instituciones sociales. Así mismo, esta responsabilidad se ha **feminizado**, pues son las mujeres, de manera remunerada o de manera gratuita en el marco de las relaciones familiares, las que tradicionalmente se han encargado de cuidar.

Pero, como decíamos anteriormente, a pesar de su importancia, los cuidados son un trabajo escasamente reconocido y valorado a nivel social, llegando a resultar invisibles, al igual que le sucede a aquellas personas que lo realizan. Como cuando se confunden los términos trabajo y empleo y se dice que un ama de casa "no trabaja", o se la considera estadísticamente población "inactiva", o se normaliza que cobre una pensión "no contributiva" tras toda una vida sosteniendo la vida de las personas que componen su hogar, y de paso, al mercado y a la sociedad de la que éste forma parte.





Otro efecto de la invisibilidad y minusvaloración de los trabajos de cuidados es la confusión entre el concepto de autonomía e independencia, o autosuficiencia, en oposición a la noción de dependencia. En nuestra sociedad, todas las personas aspiramos a ser independientes, por la valoración social y los derechos que a ella están asociados, pero la comprensión de dicha independencia no está tan relacionada con la capacidad de satisfacer las propias necesidades, como con la disponibilidad de recursos materiales, percibidos generalmente a cambio de la realización de un trabajo productivo. Se desconoce así que todas las personas somos en mayor o menor medida **interdependientes**, que todas y todos necesitamos cuidados, de manera variable a lo largo de la vida, y todas y todos podemos (y debemos) cuidar.

### Estamos en crisis... de cuidados

El bajo reconocimiento otorgado a los trabajos de cuidado, hace que cada vez nuestras sociedades reserven menos tiempo y energías para su realización, lo que nos ha conducido a una **crisis de los cuidados**. Esta situación tiene múltiples causas, que operan de manera diversa y combinada en distintos lugares del planeta. En el contexto de las sociedades industrializadas, es la incorporación de las mujeres de las clases medias al empleo —las mujeres de ámbito rural o de clases más desfavorecidas siempre estuvieron entrando y saliendo precariamente del mercado laboral— lo que genera un desplazamiento de parte de los tiempos y energías antes puestos al servicio de la sostenibilidad de la vida para ser puestos al servicio del mercado. También contribuyen a la crisis las largas jornadas de trabajo, el envejecimiento de la población, la ausencia de políticas públicas de apoyo a las personas en situación de dependencia o un

modelo de ciudad que nos hace vivir junto a perfectos desconocidos o nos obliga a pasar muchas horas transportándonos para llegar al puesto de trabajo, dificultando tejer redes de cuidados compartidos. En otras sociedades, a estos problemas se suma la ausencia de las cuidadoras principales de muchos hogares por haber migrado o los altos requisitos de trabajo por la carencia de tecnología (como cocinas o refrigeradores) o recursos básicos (como agua o combustible). Por poner un ejemplo, según la FAO, las mujeres en el África subsahariana dedican unos 200 millones de horas al día en recoger agua, 40.000 millones de horas por año<sup>2</sup>, el equivalente de un año de trabajo de toda la fuerza laboral de Francia.

La carencia de cuidados es una vulneración de los derechos humanos de las personas, pues de estos trabajos depende tanto nuestra calidad de vida como viabilidad misma de la vida. Podemos hablar entonces de **Pobreza** cuando no se reciben o pueden prestar los cuidados necesarios, pues si tradicionalmente se ha atendido exclusivamente al ingreso para medir la pobreza, entendemos ahora que para que un hogar pueda alcanzar condiciones de vida dignas requerirá, además de ingresos, de un nivel mínimo de trabajos cuidados, ya que nadie puede alimentarse o vestirse con su salario si este no es transformado en un plato de comida caliente o ropa limpia. De esta manera, se pone en evidencia que, en algunos hogares, este nivel mínimo de trabajo de cuidados no puede obtenerse, concibiéndose así una nueva dimensión de la pobreza, pobreza en términos de tiempo o **pobreza de cuidados**.

---

<sup>2</sup>FAO (2011) "El Estado Mundial de la Agricultura y la Alimentación 2010-2011". Roma.



## Una salida en falso a la crisis de cuidados

En respuesta a esta crisis de cuidados, nos gustaría decir que se está produciendo una transformación en la **organización social de los cuidados**, que los hombres, en general, y los diferentes sujetos sociales se han hecho corresponsables del cuidado en la misma proporción que las mujeres se han incorporado al empleo, pero bien sabemos que no es así. Al contrario, hoy observamos cómo además de haberse privatizado y feminizado, la responsabilidad de sostener la vida ha sufrido una **mercantilización, precarización y globalización**.

Así, en muchos hogares, y en seno de una sociedad capitalista como la nuestra, la solución más habitual ha sido la de acudir al mercado a **comprar cuidados**: empleadas domésticas, escuelas infantiles con horarios ampliados, residencias de ancianos, centros de ocio infantil, servicios de lavandería, arreglos de costura, comida para llevar, profesionales que visitan personas ancianas, llevan a las niñas o niños al parque o nos atienden cuando enfermamos. Esta es una de las paradojas del sistema, dedicamos tiempo a trabajar para obtener los ingresos que nos permitan comprar los cuidados que no tenemos tiempo de darnos.

Pero no todos los hogares pueden comprar los cuidados que necesitan y, además, no todos los cuidados se pueden comprar y vender. Ante esta limitación, la solución más habitual es la **doble jornada** de las mujeres, que además de realizar el 45% del trabajo remunerado en nuestro Estado, se hacen cargo del 80% de los cuidados, unas 2,5 horas diarias más que los hombres, asumiendo, en conclusión, el 69% de la carga global de trabajo de nuestra sociedad<sup>3</sup>. Mujeres que reducen o concentran su jornada laboral para poder atender a ambas responsabilidades, perdiendo por el camino condiciones laborales, reconocimiento profesional, satisfacción personal y, casi siempre, buena parte de su salud. Por eso, tanto en estos casos, como en el de las empleadas domésticas y de cuidados, cuyas condiciones laborales son, con diferencia, las menos protegidas, puede afirmarse que en nuestra sociedad se está cuidando de manera muy precaria: sin los medios materiales y temporales apropiados, sin la seguridad o el apoyo necesario, sin reconocimiento y, casi siempre, en soledad.



<sup>3</sup>“Encuesta de Usos del Tiempo”, CIS 2009 y M<sup>a</sup> A. Durán (2009) “La contabilidad del tiempo”.



Finalmente, otra solución dada en nuestras sociedades a la crisis de la reproducción social ha sido la **globalización** de la organización social de los cuidados, es decir, la “importación” de tiempos y energías para el cuidado. Así, como una evolución de la tradicional migración del campo a ciudad para “ponerse a servir”, se han conformado **Cadenas Globales de Cuidados**, a través de las cuales se transfieren trabajos de cuidados de unos hogares a otros según su desigual posición con respecto a ciertos ejes de poder, como el género, la identidad cultural, la clase social, la edad o el lugar de procedencia. Una cadena global de cuidados podría conformarse, por ejemplo, por una familia española que ha contratado a una mujer dominicana para cuidar de sus hijos, lo que hasta ahora venía haciendo la madre, que pidió una excedencia de su trabajo pero que ha calculado que resulta mucho más rentable contratar a una mujer extranjera y ahorrarse de paso la nada barata escuela infantil. A su vez, la mujer contratada ha migrado, dejando a sus hijos a cargo de la abuela, para asegurar unos ingresos familiares suficientes, que incluso permiten contratar, a su vez, una trabajadora de origen haitiano por horas que sirva en su casa.

Para hacer visible y denunciar este desigual reparto de responsabilidades y cargas de trabajo, se ha concebido la idea de la **Deuda de Cuidados**, que sería la diferencia entre el tiempo y energía puesta en ofrecer cuidados y los cuidados recibidos. El balance sería negativo para la mayor parte de los hombres, que consumen más energía cuidadora de la que aportan. Para la mayor parte de las mujeres, por el contrario, el balance de esa deuda sería altamente positivo, lo que representa un serio riesgo para su bienestar, así como un obstáculo en su desarrollo personal, social y profesional. Del mismo modo, las empresas, el Estado y muchas instituciones sociales tienen una deuda no reconocida con las mujeres por los trabajos de cuidados prestados para el sostenimiento de la sociedad. Finalmente, también a nivel global, podemos concebir la deuda de cuidados que unas sociedades mantienen con respecto a otras.



*Los mejores crímenes para mis novelas se me han ocurrido fregando platos. Fregar los platos convierte a cualquiera en un maníaco homicida de categoría.*

Agatha Christie



## Otra posibilidad:

### Poner la sostenibilidad de la vida en el centro

Si queremos revertir esta situación de crisis de cuidados, de descuido colectivo, necesitamos dar valor y prioridad a esas actividades que garantizan el bienestar de todas las personas. Poner la sostenibilidad de la vida en el centro de la organización social, para que sean prioridad de las demás esferas actividad: la política, la cultura, el mercado, etc. En otras palabras, conseguir que el bienestar y el pleno ejercicio de los derechos humanos por parte de todas las personas, sin exclusiones, sea el fin último al que se orienten todas las actividades que realizamos, restando prioridad a otros objetivos como el enriquecimiento.

Algunas claves para caminar en esta dirección serían las siguientes:

- **Valorar los cuidados** como imprescindibles para el bienestar colectivo y el buen funcionamiento de la sociedad. Reconocer que se trata de un trabajo, cuya realización puede resultar tan satisfactoria como dura para quien lo realiza, y poner en valor los saberes y destrezas que requiere.
- Reconocer el **derecho al cuidado**, como un derecho universal cuyo disfrute es necesario, a su vez, para el disfrute de los demás derechos humanos como el derecho a la educación, a la participación, a la salud... a la vida.

- Promover la **corresponsabilidad** de todas las personas e instituciones sociales (Estado, empresas, iglesias, escuelas...), socializando la responsabilidad de sostener la vida. Todas y todos somos responsables del derecho al cuidado de las demás personas y nadie puede hacer uso de un privilegio, basado en razones culturales, económicas, políticas, etc, para eludir su responsabilidad. Quién así lo haga, estará en deuda con el resto de su sociedad y, en especial, con quien asuma su parte de trabajo.

- Promover una **ética del cuidado**, que nos haga sensibles a las necesidades ajenas, pero que no se construya como mandato de género para las mujeres, ni se fortalezca a través de la culpa, sino como rasgo básico de un desarrollo moral común para todas las personas, que se asiente en la empatía y en la solidaridad.

- Promover la **democratización de los hogares**, rechazando la división sexual del trabajo basada en estereotipos de género, y repartiendo de manera equitativa las responsabilidades de cuidado entre todas las personas que lo formen. Promover la autonomía personal y el aprendizaje de tareas de cuidado por igual por parte tanto de niñas y niños, como de personas adultas.

- Exigir la **equiparación de las condiciones laborales y de protección social** de empleo doméstico y de cuidados, así como la minusvaloración y precariedad que sufren las personas que lo realizan, especialmente cuando forman parte de una Cadena Global de Cuidados.



# 2

## Propuestas generales de intervención educativa

Más allá de la realización de actividades puntuales, son muchos los aspectos del día a día de un centro educativo desde los que podemos poner en valor los cuidados y promover la corresponsabilidad. Estas serían algunas propuestas:

- Favorecer el **desarrollo de la autonomía** en nuestro alumnado, como vía para establecer relaciones equilibradas de interdependencia con otras personas. Podemos, por ejemplo, dar mayor importancia y concedernos más tiempo para que a cada persona aprenda a hacerse cargo de sus necesidades básicas (alimentación, ropa, ir al baño, etc.), de la organización de su trabajo (uso de la agenda, planificación de tareas, etc.) o del cuidado y gestión de sus bienes personales (material escolar, mochila, cajonera, etc.).
- Dar cabida entre los contenidos académicos a los **conocimientos y habilidades relacionadas con la vida cotidiana**, especialmente aquellas relacionadas tradicionalmente con la experiencia vital de las mujeres. Podemos, por ejemplo, trabajar sobre aspectos como la alimentación, las formas de amor y convivencia, el cuidado de la salud, el vestido, etc., a lo largo de la historia, resaltando su importancia en la comprensión de los cambios sociales y en la evolución de las sociedades. También podemos enriquecer el aprendizaje de la física y la química desde la práctica de su aplicación a la cocina, o aprender a tejer y confeccionar prendas de abrigo en educación plástica.
- Ofrecer referentes, tanto a través de nuestro propio comportamiento como a través de imágenes, narraciones o audiovisuales, de **mujeres y hombres realizando trabajos de cuidados de manera no estereotipada**. Podemos, por ejemplo, mostrar hombres y mujeres ejerciendo la paternidad y la maternidad por igual, retratados en el hogar o en espacios de relación comunitaria, como parques, plazas o polideportivos, realizando trabajos de cuidados: lavar, cocinar, fregar, peinar, hacer la compra, curar, consolar, hacer la cama, etc.
- Procurar **cuidados entre todas las personas que componen la comunidad educativa**. Podemos, por ejemplo, nombrar responsables rotatorios de cuidados en los grupos que, por ejemplo, llamen a quien ha faltado por enfermedad para interesarse por su estado y, si se prolonga la ausencia, le ayuden a recuperar el trabajo académico. También podemos animar y facilitar la gestión comunitaria de algunos cuidados a través, por ejemplo, de bancos de tiempo, desplazamientos compartidos al centro o intercambio de ropa y juguetes. E, incluso, podemos celebrar un Día de los Cuidados en el que se reconozcan los cuidados brindados y recibidos por todos los miembros de la comunidad educativa y, especialmente, a quienes trabajan en la limpieza, la cocina o el mantenimiento, conocer un poco sobre su trabajo y realizar algún tipo de acción de agradecimiento.





> Favorecer la **corresponsabilidad en el cuidado colectivo**. Podemos, por ejemplo, repartir equitativamente tareas como el cuidado y gestión del material común, el riego de las plantas, el reciclaje de papel, la organización del almuerzo de media mañana o la limpieza del aula, contando en las aulas con escobas y bayetas. También podemos hacer que el alumnado colabore en el comedor sirviendo el agua, cortando o reponiendo el pan, pasando una bayeta por las mesas al terminar, subir las sillas encima de las mesas para que se pueda limpiar mejor el suelo, etc.

> Promover la **corresponsabilidad en el mantenimiento y limpieza de los espacios comunes**. Podemos, por ejemplo, crear brigadas de limpieza para el patio, y otros espacios, como pasillos, escaleras o entradas, que pongan especial atención a la separación de residuos para su posterior reciclaje. Incluso, podríamos sensibilizar y repartir responsabilidades en relación al cuidado de los aseos: organizar turnos para reponer papel, aplicar jabón o traer toallas con las que lavarse las manos antes de comer.

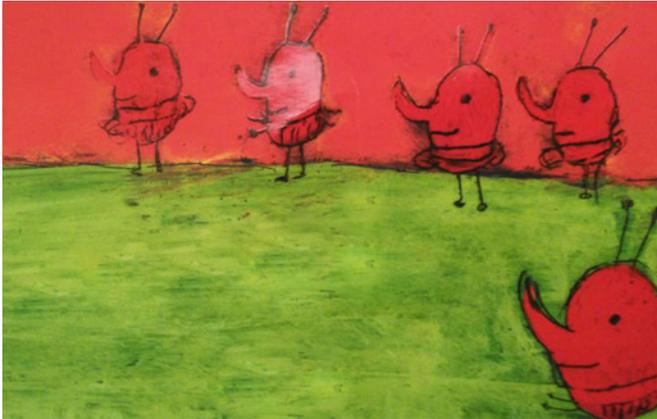
> Poner en valor y fomentar **actitudes y formas de relación que contribuyen al cuidado y al bienestar personal y comunitario**. Podemos, por ejemplo, reconocer explícitamente a aquellas personas que, sea cual sea su sexo, muestren actitudes como la ternura, la empatía, la compasión, la responsabilidad, la sensibilidad, la resiliencia, etc., otorgándoles protagonismo y promoviendo su liderazgo en los grupos. También podemos proponer una resolución de conflictos que esté basada en la ética del cuidado, en la comprensión y consideración tanto de las necesidades y motivaciones propias como de las otras personas.





**Infantil**

## El león y los escarabajos peloteros



1

NOMBRE	EL LEÓN Y LOS ESCARABAJOS PELOTEROS
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar nuestras principales necesidades vitales: alimento, higiene, vestido, protección, escucha, atención médica, afecto, etc.</li> <li>➤ Identificar los cuidados como las actividades que nos permiten satisfacer necesidades básicas.</li> <li>➤ Comprender que los cuidados requieren de tiempo y energía para ser realizados.</li> <li>➤ Valorar la importancia de los trabajos de cuidados y los saberes que implican.</li> <li>➤ Sentir y mostrar agradecimiento hacia las personas que nos cuidan.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuento <b>“El león y los escarabajos peloteros”</b> (Podemos leerlo o visualizarlo)</li> <li>➤ Papel continuo, pegamento y rotuladores.</li> <li>➤ Dibujos que representen las necesidades básicas de las personas.</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>SESIÓN 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leemos el cuento. Dialogamos sobre él y nos aseguramos de su comprensión.</li> <li>2. Reflexionamos.</li> <li>3. Preguntamos al grupo sobre qué otras necesidades, además de la limpieza y el orden, tenemos las personas para mantenernos vivos y sentirnos bien. Vamos identificando necesidades básicas, como alimento, higiene personal, vestido, atención en la enfermedad, protección, consuelo, afecto, etc.</li> <li>4. Elaboramos un mapa conceptual pegando dibujos que representen las necesidades básicas con la imagen de una niña y un niño en el centro.</li> <li>5. Explicamos al grupo que son muchas las tareas que hay que realizar en un hogar para satisfacer nuestras necesidades. Le pedimos que pregunten a su familia cuáles son. Podemos entregarles una pequeña fichita para que traigan la respuesta el día siguiente.</li> </ol>

## El león y los escarabajos peloteros



1

NOMBRE	EL LEÓN Y LOS ESCARABAJOS PELOTeros
Desarrollo	<p><b>SESIÓN 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recordamos el cuento y el mural.</li> <li>2. Ponemos en común la información que trae el grupo sobre los trabajos de cuidado que se realizan en sus hogares: hacer la compra, diseñar un menú saludable, cocinar, poner la mesa, barrer, fregar, limpiar el wáter, reponer el papel higiénico, hacer las camas, sacar la basura, curar una herida...</li> <li>3. En el mapa conceptual, vamos tomando nota, o dibujándolas los trabajos que son necesarios para satisfacer cada una de las necesidades de las personas.</li> <li>4. Reflexionamos.</li> </ol>
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sobre el cuento: ¿Qué piensa el león de los escarabajos? ¿Le parece que son tan importantes como él o se siente superior? ¿Es consciente del trabajo tan importante que realizan? Y tú, ¿qué animal crees que es más importante? ¿Quién trabaja más? ¿Podría vivir el león sin los escarabajos? ¿Podríamos vivir si nadie limpiara nuestras casas, nuestro cole, nuestro patio o las calles?</li> <li>➤ Sobre los trabajos de cuidado: ¿Sabíamos que había que hacer tantos trabajos para que las personas nos encontremos bien y tengamos una vida agradable? ¿Nos parecen importantes? ¿Nos pasa un poco lo mismo que al león que no nos damos cuenta de todo el trabajo que hacen otras personas para que estemos bien? ¿Qué pasaría si nadie hiciera estos trabajos? ¿Cómo nos sentiríamos?</li> <li>➤ Sobre la complejidad de los cuidados: ¿Nos parecen difíciles de hacer? ¿Hay que saber algo especial? ¿Hay que practicar para que te salgan bien? ¿Nos parecen trabajos cansados? ¿Se necesita mucho tiempo para hacerlos?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En vez de, o además de, pedir al grupo que pregunte en casa, podemos invitar a las familias a venir a contar las tareas que hay que realizar en un hogar. Intentaremos que venga tanto un padre como una madre.</li> <li>➤ Podemos pedir al grupo que realice un dibujo sobre el cuento. El resultado no suele decepcionar.</li> </ul>

## ¿Quién cuida a quién?



2

NOMBRE	¿QUIÉN CUIDA A QUIÉN?
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorar la importancia de los trabajos de cuidados, y los saberes que implican, en relación a otros tipos de trabajo.</li> <li>➤ Tomar consciencia de qué personas, del entorno familiar o social, nos cuidan.</li> <li>➤ Tomar consciencia de nuestra interdependencia: todas las personas necesitamos cuidados y todas podemos cuidar.</li> <li>➤ Cuestionar que sean las mujeres quienes mayoritariamente realizan los trabajos de cuidados, tanto en casa como en otros lugares públicos.</li> <li>➤ Comprender que las niñas y niños pueden, y deben, realizar algunos trabajos de cuidados.</li> <li>➤ Sentir y mostrar agradecimiento hacia las personas que nos cuidan.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuento <b>“En casa”</b> (podemos imprimir sus ilustraciones para acompañar la lectura)</li> <li>➤ Papel continuo o cartulina grande. Gometes de colores o pinturas de dedo.</li> </ul>



## ¿Quién cuida a quién?



2

NOMBRE	¿QUIÉN CUIDA A QUIÉN?
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leemos el cuento "En casa". Dialogamos sobre él.</li> <li>2. Dibujado un cuadro de doble entrada, de 5 columnas por 10 filas, sobre una cartulina o papel continuo. En la primera casilla de cada columna dibujamos los tipos de persona que aparecen en el cuento: mujer adulta, hombre adulto, mujer u hombre mayor y niña o niño. Al inicio de cada fila escribimos o dibujamos una tarea de las que aparecen en el cuento o en el mapa de la actividad anterior.</li> <li>3. A continuación preguntamos, tarea por tarea, cómo es la persona que realiza generalmente ese trabajo en su casa. Cada persona se levantará y pegará un gomets o pintará una huella en la casilla que corresponda. Intentaremos que sólo elijan a una persona, a quien más trabajo realice, aunque en ocasiones también podemos permitir dos.</li> <li>4. Reflexionamos.</li> </ol> <p>Podemos dejarlo aquí o seguir un poquito más:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Vamos a fijarnos en qué cosas hacen las niñas y niños del grupo y a pensar en qué más podrían hacer: recoger el cuarto, poner la mesa, llevar su ropa a la lavadora, etc. Cuando el grupo haya acordado una o varias tareas que puede realizar, redactamos colectivamente una carta para las familias en la que el grupo exprese su deseo y compromiso de llevarla a cabo de ahí en adelante. Todo el grupo la firma y se lleva una copia a casa.</li> </ol>
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ¿Qué personas realizan la mayor parte de los trabajos de cuidado en nuestras casas? ¿Son las mujeres adultas (mamá, abuelas, empleadas...)? ¿Nos llama la atención este reparto de trabajo? ¿Por qué creemos que es así? ¿Las mujeres nacen sabiendo realizar todos esos trabajos o los aprendieron?</li> <li>&gt; ¿Nos parece bien que unas personas realicen más trabajo que otras? ¿Cómo nos sentiríamos si tuviéramos que realizar más trabajo que otras personas?</li> <li>&gt; Y, por nuestra parte, ¿Hacemos todos los trabajos que podríamos hacer? ¿Ayudamos a que los que no podemos hacer sean más sencillos: no sacando agua fuera de la bañera o dejando juguetes por el suelo?</li> <li>&gt; ¿Qué nos gustaría hacer a partir de ahora? ¿Cómo se nos ocurre que podríamos repartir el trabajo en nuestra casa?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Para involucrar a las familias en este trabajo, podemos mandar a casa una pequeña encuesta, en la que la niña o niño deberá apuntar quién realiza cada tarea en su casa.</li> <li>&gt; Recomendamos la lectura de algunos de los cuentos que aparecen en el libro <b>"El misterio del chocolate en la nevera"</b>.</li> </ul>

En el cole, como en casa 



3

NOMBRE	EN EL COLE, COMO EN CASA
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprender que las niñas y niños pueden, y deben, realizar algunos trabajos de cuidados.</li> <li>➤ Cuestionar los estereotipos de género en relación al cuidado.</li> <li>➤ Ser capaz de realizar algunas tareas domésticas.</li> <li>➤ Desarrollar actitudes para el cuidado.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Objetos y herramientas relacionadas con los trabajos de cuidado: escobas, bayetas, cazos, esponjeras, bebés de juguete, esponjas, carritos o mochilas portabebés, bebés de juguete, termómetros, botes de jabón, etc.</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Para preparar la actividad, pediremos a las familias que nos traigan distintos objetos de casa. Con ellos montaremos dos rincones en el aula relacionados con los trabajos de cuidados: un rincón sobre la alimentación, con una cocinita y una mesa, con útiles de cocina, platos, cubiertos, vasos, mantel y comida de madera o plástico, y un rincón sobre el cuidado de bebés, con carritos, ropitas, bañeritas, botes de jabón o de medicamentos.</li> <li><b>2.</b> Durante varias semanas mantendremos los rincones para que puedan actuar con ellos con libertad y en función de sus intereses.</li> <li><b>3.</b> También tendremos un cubito con bayetas para que el grupo limpie sus mesas después de trabajar o almorzar, si es que lo hacen en el aula. Un día podemos pedir también que traigan escobas o cubos y fregonas, con los que probaremos a barrer o fregar la clase o el pasillo.</li> </ol>

En el cole, como en casa 

## 3

NOMBRE	EN EL COLE, COMO EN CASA
Desarrollo	<p><b>4.</b> Por nuestra parte, realizaremos una observación detallada y analizaremos los comportamientos de niños y niñas en el juego para comprobar si las actuaciones se orientan en la dirección de los estereotipos de género. Si fuera así, intervendremos en el juego con actitud abierta, sin excesiva presión o dirigismo, proponiendo opciones distintas y situaciones nuevas, que lleven a niños y a niñas a ampliar sus esquemas lúdicos en las parcelas en las que se muestran más pobres y estereotipados. Por ejemplo, proponiendo en la casita que el padre bañe, cambie pañales, lleva a los hijos/as al colegio...</p> <p><b>5.</b> Reflexionamos con el grupo.</p>
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Los hacemos habitualmente o los hacen otras personas para cuidarnos? ¿Con nuestra edad podemos hacerlo o hay que ser más mayores? ¿Damos habitualmente las gracias a las personas que nos cuidan?</li> <li>➤ ¿Nos gusta que nos cuiden? ¿Nos gusta cuidar? ¿Es difícil? ¿Es cansado? ¿Pueden las niñas y niños realizar algunas tareas de cuidado con ayuda de las personas mayores? ¿Pueden cuidar por igual las niñas y los niños? ¿Qué tareas no podremos hacer hasta que seamos un poco más mayores?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Otros posibles rincones pueden ser: el consultorio médico, la tienda de alimentos o el rincón de la ropa para tender y doblar.</li> <li>➤ Algún día podemos también hacer un taller masaje o de caricias compartidas, ponernos el termómetro para ver cómo funciona o qué temperatura tenemos, pintarnos una herida y ponernos una tirita o hacernos vendajes.</li> <li>➤ Para introducir o cerrar la actividad recomendamos la lectura del poema <b>“¿Sabéis lo que pasa?”</b> de Carmen Gil, sobre el Fantasma Antón, que es amo de casa.</li> <li>➤ Podemos invitar a algún papá, o a alguna mamá si no se anima ningún varón, del grupo a venir al aula para enseñar a a barrer, a fregar o a bañar a un bebé.</li> </ul>

## Lecturas recomendadas



3

### Cañones y manzanas

de Adela Turín. Lumen

### Historia de unos bocadillos

de Adela Turín. Lumen

### Una feliz catástrofe

de Adela Turín  
Lumen y Kalandraca



PDF



vídeo

### El León y los escarabajos peloteros

de Amaia Low  
B de Blok



vídeo

### El misterio del chocolate en la nevera

de M<sup>a</sup> Jesús Cerviño Saavedra  
y Juan Calzón Álvarez  
Cuadernos de educación no sexista N<sup>o</sup> 15  
Instituto de la Mujer



PDF

### En casa

de Marian Royo Carceller  
Ayuntamiento de Zaragoza



PDF

### El libro de los cerdos

de Anthony Browne  
Fondo de Cultura Económica



PDF



vídeo

### Papa León y sus felices hijos

Pequeña guía para padres, de Janosh  
Kokinos.

### Las lavanderas locas

de John Yeoman y Quentin Blake  
Océano Travesía.

The background is a solid light purple color. A large, faint circular outline is centered on the page. Inside this circle, there are two sets of wavy, horizontal lines that resemble stylized waves or a textured surface. The word "Primaria" is written in a bold, white, sans-serif font, centered horizontally and vertically within the circle.

**Primaria**

Yo necesito... muchos cuidados



1

NOMBRE	YO NECESITO... MUCHOS CUIDADOS
<p>Nos proponemos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar nuestras principales necesidades vitales: alimento, higiene, vestido, protección, escucha, atención médica, afecto, etc.</li> <li>➤ Reconocer los cuidados como las actividades imprescindibles para satisfacer necesidades básicas.</li> <li>➤ Comprender que los cuidados son un trabajo que requiere de tiempo y energía para ser realizado.</li> <li>➤ Identificar los saberes y destrezas que requieren los trabajos de cuidado.</li> <li>➤ Tomar consciencia de qué personas, del entorno familiar o social, nos cuidan.</li> <li>➤ Valorar la importancia de los trabajos de cuidados y los saberes que implican.</li> <li>➤ Sentir y mostrar agradecimiento hacia las personas que nos cuidan.</li> </ul>
<p>Necesitamos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Libro <b>“El misterio del chocolate en la nevera”</b>.</li> <li>➤ Papel continuo, cartulinas, recortes de revista y rotuladores.</li> </ul>
<p>Desarrollo</p>	<p><b>SESIÓN 1</b></p> <p><b>1.</b> Para introducir el tema preguntamos al grupo sobre qué necesidades tenemos las personas para mantenernos vivos y sentirnos bien. Vamos identificando necesidades básicas, como alimento, higiene, vestido, atención cuando estamos enfermas, protección, etc. Vamos tomando nota en la pizarra o en un papel continuo.</p> <p><b>2.</b> Dividimos el grupo en 5 equipos. A cada uno le pedimos que lean un cuento de los que aparecen en el libro “El misterio del chocolate en la nevera”. Cada cuento se refiere a los trabajos que realizamos en el hogar para satisfacer distintas necesidades, en concreto: Alimentación saludable, Limpieza y orden, Atención durante la enfermedad, Preparación de un viaje y Celebración de un cumpleaños.</p>



## Yo necesito... muchos cuidados



1

NOMBRE	YO NECESITO... MUCHOS CUIDADOS
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>3.</b> Explicamos al grupo que son muchas las tareas que hay que realizar en un hogar para satisfacer cada una de estas necesidades. Le pedimos que pregunten a su familia cuáles son y las apunten. Por ejemplo, para poder llevar a cabo una alimentación saludable, hay que hacer la compra, colocar lo comprado en su sitio, diseñar un menú saludable, cocinar, poner la mesa, fregar los platos, preparar el almuerzo para el cole...</p> <p><b>SESIÓN 2</b></p> <p><b>1.</b> Por equipos, se pone en común la información que trae cada persona y se elabora un cartel, para el que pueden utilizar también imágenes impresas en casa o recortadas de revistas.</p> <p><b>2.</b> También se prepara la presentación del cuento que daba pie al trabajo de cada equipo.</p> <p><b>SESIÓN 3</b></p> <p><b>1.</b> Cada equipo cuenta su cuento y expone su cartel.</p> <p><b>2.</b> Reflexionamos.</p>
<p><b>Reflexión</b></p>	<p>➤ ¿Sabíamos que había que hacer tantos trabajos para que las personas nos encontremos bien y tengamos una vida agradable? ¿Nos parecen importantes? ¿Qué pasaría si nadie hiciera estos trabajos? ¿Cómo nos sentiríamos?</p> <p>➤ ¿Nos parecen difíciles de hacer? ¿Hay que saber algo especial? ¿Hay que practicar para que te salgan bien? ¿Nos parecen trabajos cansados? ¿Se necesita mucho tiempo para hacerlos? ¿Los hacemos habitualmente o los hacen otras personas para cuidarnos? ¿Con nuestra edad podemos hacerlo o hay que ser más mayores? ¿Damos habitualmente las gracias a las personas que nos cuidan?</p>
<p><b>Para enriquecer la propuesta</b></p>	<p>➤ Podemos investigar sobre otros trabajos como los relacionados con el vestido o con el cuidado de plantas o mascotas, y pedir al grupo que escriba su propio cuento que podría titularse "El caso de los calcetines limpios" o "Mi hámster se ha puesto en huelga".</p> <p>➤ Podemos pedirles también que traigan fotografías de sí mismas o mismos realizando las tareas de cuidado para la elaboración del cartel.</p>

## ¿Quién cuida a quién?



NOMBRE	¿QUIÉN CUIDA A QUIÉN?
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocer los cuidados como las actividades imprescindibles para satisfacer necesidades básicas.</li> <li>➤ Comprender de que los cuidados son un trabajo que requiere de tiempo y energía para ser realizado.</li> <li>➤ Ser conscientes de qué personas, del entorno familiar o social, nos cuidan.</li> <li>➤ Reconocer y cuestionar los roles de género y la feminización de los cuidados.</li> <li>➤ Valorar la importancia de los trabajos de cuidados y los saberes que implican.</li> <li>➤ Sentir y mostrar agradecimiento hacia las personas que nos cuidan.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papel continuo o pizarra y rotus.</li> <li>➤ Cuento "Huelga de Mamá" del libro <b>"La revolución de los cuidados"</b></li> <li>➤ Ficha: "Reparto de trabajos de cuidado" (<b>Anexo P.1</b>) ➔</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Para introducir la actividad recordamos los trabajos de cuidados que identificamos en la actividad anterior. Si no hemos realizado la actividad, recomendamos leer alguno de los cuentos de "El misterio del chocolate en la nevera" o "En casa"</li> <li><b>2.</b> Para empezar, repartimos una ficha individual para que cada persona identifique quién en su casa realiza distintos trabajos: hacer la compra, cocinar, barrer, fregar, poner la mesa, hacer las camas, ordenar los cuartos, limpiar el baño, acompañar al médico, peinar, quitar piojos, poner la lavadora, guardar la ropa en los armarios, preparar maletas... Deben decidir si es una mujer adulta, hombre adulto, niña, niño, mujer mayor u hombre mayor.</li> <li><b>3.</b> A continuación, formamos 4 grupos de 6 personas y les entregamos una nueva ficha en la que deberán poner en común la distribución de las tareas de sus casas.</li> <li><b>4.</b> Finalmente, cada grupo enseña su tabla y se suman los resultados en la pizarra.</li> <li><b>5.</b> Leemos el cuento "Huelga de mamá".</li> <li><b>6.</b> Reflexionamos.</li> </ol>

## ¿Quién cuida a quién?



## 2

NOMBRE	¿QUIÉN CUIDA A QUIÉN?
Desarrollo	<p>Podemos dejarlo aquí o seguir un poquito:</p> <p><b>7.</b> Escribimos en la pizarra uno o varios de los siguientes refranes: “La mujer y la sartén, en la cocina se estén” “La mujer y la sardina, en la cocina” “Bien parece y bien están el asno en la cuadra y la mujer en el hogar”. Explicamos lo que es un refrán y que refleja estereotipos sexistas que tenemos que superar pero que han influido en la manera que entendemos el mundo.</p> <p><b>8.</b> Pedimos al grupo que investigue otros refranes que reflejen estereotipos sobre mujeres y hombres. Cuando los traigan a clase y los compartamos, analizaremos qué imagen y valoración transmiten de las personas en base a su identidad sexual.</p>
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sobre el resultado del análisis: ¿Ha resultado fácil saber quién realiza cada uno de los trabajos en nuestras casas? ¿Hemos dudado mucho? ¿Nos sorprende el resultado o ya éramos conscientes? ¿Cómo nos hace sentir? ¿Es justo?</li> <li>➤ Sobre la feminización de los trabajos de cuidado: ¿Por qué creemos que es así? ¿Les resulta a las mujeres más fácil o menos cansado realizar los trabajos de cuidado? ¿Tienen más tiempo para ello? ¿Nacen las mujeres sabiendo cuidar mejor que los hombres? ¿Cómo crees que aprenden las mujeres a cuidar? ¿Pueden los hombres realizar los trabajos de cuidado igual que las mujeres? ¿Qué consecuencias tiene para las mujeres realizar más trabajos de cuidado que los hombres?</li> <li>➤ Sobre el cuento Huelga de Mamá: ¿Sabes lo que es una huelga? ¿Qué piden las mamás que hacen huelga? ¿Qué pasaría si un día hubiera una huelga de mujeres? ¿Sabes si ha sucedido en tu país o en otros alguna vez?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Podemos dividir la actividad en dos sesiones y pedir que la ficha individual sea completada en casa para que la información refleje mejor la realidad y anime a las familias a reflexionar también sobre el tema.</li> <li>➤ También podemos hacer una lectura en voz alta del libro “Quién ayuda en casa”, recomendado para alumnado entre 6 y 8 años.</li> </ul>

## El trabajo más importante del mundo



3

NOMBRE	EL TRABAJO MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser conscientes de nuestra interdependencia.</li> <li>➤ Valorar los trabajos de cuidado como imprescindibles para la vida.</li> <li>➤ Reconocer los cuidados como un trabajo que requiere de tiempo y energía para su realización.</li> <li>➤ Agradecer el esfuerzo que realizan las personas que más nos cuidan y cuestionar el poco reconocimiento social que habitualmente reciben.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fotografías de espacios del centro antes y después de la jornada escolar.</li> <li>➤ Cuento <b>“El león y los escarabajos peloteros”</b></li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Para introducir el tema preguntamos al grupo en qué trabajan las personas adultas que conocen. Casi seguro que el grupo va a nombrar muchas profesiones, es decir, empleos. Entonces preguntaremos si es que en su casa no trabaja nadie realizando cuidados y recordaremos que todas las actividades de las que ya hemos hablado en la actividad anterior son trabajos: ¿Cómo sería nuestro hogar si nadie cuidara?</li> <li><b>2.</b> A continuación, leemos el cuento “El león y los escarabajos peloteros”.</li> <li><b>3.</b> Seguidamente, mostramos dos fotografías de algunos lugares del cole, como el patio, el comedor o el baño, una tomada antes y otra después de su uso cotidiano para mostrar la diferencia y pensar cómo sería encontrarlo así de sucio al día siguiente. Si las proyectamos en la pizarra digital podemos jugar a “Las 7 (mil) diferencias”, identificando concretamente el tipo de desorden y suciedad que aparece en la segunda imagen y tratando de pensar en cómo llegó allí.</li> <li><b>4.</b> Reflexionamos.</li> </ol>



## El trabajo más importante del mundo

# 3

NOMBRE	EL TRABAJO MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO
Desarrollo	<p><b>5.</b> Identificamos qué podemos cambiar en nuestro uso cotidiano del cole para contribuir a mantener el orden y la limpieza. Elegimos 3 acciones y elaboramos una declaración, que firmará todo el grupo, comprometiéndonos a su cumplimiento.</p> <p><b>6.</b> Preparamos una nota, tarjeta o sorpresa de agradecimiento para las personas que limpian el cole cuando nos marchamos.</p>
Reflexión	<p>➤ Sobre el cuento: ¿Qué piensa el león de los escarabajos? ¿Le parece que son tan importantes como él o se siente superior? ¿Es consciente del trabajo tan importante que realizan? Y tú, ¿qué animal del cuento crees que es más importante? ¿Quién trabaja más? ¿Podría vivir el león sin los escarabajos? ¿Podríamos vivir si nadie limpiara nuestras casas, nuestro cole, nuestro patio o las calles?</p> <p>➤ Sobre el valor de trabajos de cuidado: ¿Sabíamos que había que hacer tantos trabajos para que nos encontremos bien y tengamos una vida agradable? ¿Nos parecen importantes? ¿Crees que reciben el reconocimiento que merecen o nos pasa un poco lo mismo que al león que no nos damos cuenta de todo el trabajo que hacen otras personas para que estemos bien? ¿Qué valoración social reciben las personas que limpian, que cuidan, que sirven, etc? ¿Qué pasaría si nadie hiciera estos trabajos? ¿Cómo nos sentiríamos?</p>
Para enriquecer la propuesta	<p>➤ Otras lecturas que nos ayuda a poner en valor los trabajos de cuidado, partiendo precisamente de su invisibilidad, serían “Una feliz catástrofe” y “Historia de unos bocadillos” de Adela Turín.</p>

## Interdependientes



NOMBRE	INTERDEPENDIENTES
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar en qué momentos de la vida necesitamos más cuidados.</li> <li>➤ Cuestionarnos la manera en la que se cuida y se reciben cuidados en nuestro entorno.</li> <li>➤ Comprender lo que son las Cadenas Globales de Cuidados y las consecuencias personales y sociales que tiene para las personas que las conforman.</li> <li>➤ Ser conscientes de nuestra interdependencia.</li> <li>➤ Desarrollar la empatía y la corresponsabilidad.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El libro <b>“La Revolución de los Cuidados”</b> en los que encontraremos los cuentos “Crepes de Manzana” y “Una experiencia intensa”.</li> <li>➤ Corto <b>“¿Qué es eso?”</b>. Ficha “Una vida de cuidados” (<b>Anexo P. 2</b>) ➔</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>SESIÓN 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Empezamos por visionar el corto “¿Qué es eso?” y comentamos para asegurar su comprensión.</li> <li><b>2.</b> Llamamos la atención sobre la situación de muchas personas mayores, enfermas o con discapacidad que viven solas, aunque algunas no pueden valerse del todo por sí mismas. Antes solían vivir en casa de sus hijas o, a veces, de sus hijos, pero ahora la mayoría vive en residencias o acompañadas por trabajadoras o trabajadores de cuidado.</li> <li><b>3.</b> Leemos el cuento “Crepes de Manzana”. Comentamos su contenido para asegurar su comprensión.</li> <li><b>4.</b> Dividimos el grupo en equipos de 4, les entregamos la ficha con el gráfico en el que en horizontal se representan las etapas de la vida de una persona y en vertical los tiempos destinados a los cuidados. Después les pedimos que dibujen una línea roja y otra azul que representen, respectivamente, la cantidad de cuidados que reciben y realizan en las distintas etapas de la vida.</li> <li><b>5.</b> Reflexionamos.</li> </ol>



## Interdependientes



4

NOMBRE	INTERDEPENDIENTES
Desarrollo	<p><b>6.</b> Explicamos lo que son las “Cadenas Globales de Cuidado” y pedimos al grupo que entreviste a alguna persona que conozcan y que haya venido de otro país para realizar trabajo doméstico o de cuidados: ¿De dónde vienen? ¿Por qué motivo? ¿De qué trabajaban allí y en qué trabajan ahora? ¿Si dejaron hijas, hijos o personas mayores a las que cuidaran? ¿Quién cuida de estas personas ahora? ¿Cómo se comunican? ¿Si piensa regresar?</p> <p><b>SESIÓN 2</b></p> <p><b>7.</b> Ponemos en común la información obtenida y reflexionamos.</p>
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En relación a la línea de vida: ¿En qué momentos de la vida necesitamos más cuidados? ¿Somos por completo independientes (no necesitamos ningún cuidado) en algún momento? ¿Somos por completo dependientes (no realizamos ningún cuidado pero necesitamos muchos) en algún momento? ¿En qué momentos de la vida cuidamos más de otras personas? ¿Crees que los cuidados recibidos y realizados en nuestro entorno por hombres y mujeres serán los mismos?</li> <li>➤ En relación a las cadenas globales de cuidado: Antes del ejercicio, ¿Conocías a alguna persona que venga de otro país para realizar trabajo doméstico o de cuidados? ¿Le habías preguntado por su país, o por su familia, por sus sentimientos o por los motivos por los que migró? ¿Cómo crees que se sienten los familiares que quedaron en su país? ¿Crees que preferirían que no se hubieran ido? ¿Crees que reciben los cuidados que necesitan? ¿Cómo te hace sentir su situación? ¿Cómo crees que te sentirías tú en su situación? ¿Te has separado alguna vez de tu familia durante mucho tiempo? ¿Cuánto tiempo y con qué motivo? ¿Fue forzado o elegido? ¿Qué sentiste: seguridad o inseguridad, tristeza o alegría, libertad o nostalgia...? ¿A quién echaste más de menos: a alguien que te cuida o a alguien a quien cuidas?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En el apartado 3 de esta propuesta podemos pedir al grupo que investigue en torno el ejercicio de la línea de vida preguntando a su familia y posponer a la segunda sesión la puesta en común en grupo y la reflexión posterior.</li> <li>➤ Para profundizar en las consecuencias de las Cadenas Globales de Cuidado podemos leer los cuentos “Una experiencia intensa” y “Luna se va” que aparecen en el mismo libro.</li> </ul>

Con cuidado o descuidado



5

NOMBRE	CON CUIDADO O DESCUIDADO
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorar los trabajos de cuidado como imprescindibles para la vida.</li> <li>➤ Reconocer el Cuidado como un derecho humano.</li> <li>➤ Ser conscientes de que en nuestra sociedad cada vez contamos con menos tiempos, recursos y energías para cuidarnos.</li> <li>➤ Desarrollar la corresponsabilidad.</li> <li>➤ Sentirnos comprometidas y comprometidos para defender el derecho al cuidado y exigir corresponsabilidad por parte de toda la sociedad.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuento <b>“La Revolución de los Cuidados”</b> que encontramos en el libro del mismo nombre.</li> <li>➤ Cajas de zapatos, galletas o similar (1-2 por persona) que habrán traído de casa.</li> <li>➤ Etiquetas autoadhesivas o papeles de colores y celo o pegamento.</li> <li>➤ Rotuladores.</li> <li>➤ Pizarra y tizas o rotus de pizarra.</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>1.</b> Explicamos que en nuestra sociedad cada vez tenemos menos tiempo para cuidarnos y cuidar a otras personas. Las personas adultas solemos ir corriendo todo el día y terminamos muy cansadas. Indagamos sobre sus experiencias e intentamos que compartan situaciones en las que no da tiempo a preparar una comida saludable, pasa mucho tiempo sin ir a visitar a un familiar mayor o alguien se pone enfermo en casa y todo es un caos. ¿Cómo se encuentran las personas que les cuidan en estas situaciones? ¿Cómo se sienten?</p> <p><b>2.</b> En la pizarra hacemos un listado de trabajos de cuidados y de trabajos productivos remunerados (empleos) que hayamos visto otros días, hasta que haya tantos trabajos como cajas. Escribiremos en cada caja un trabajo de cada tipo por cada lado.</p>



## Con cuidado o descuidado



5

NOMBRE	CON CUIDADO O DESCUIDADO
Desarrollo	<p><b>3.</b> Con todas las cajas formaremos una gran pirámide, dejando a la vista uno de los dos trabajos: en las cajas que formen la base de la pirámide, leeremos trabajos de cuidados, y en la parte superior, trabajos productivos. El resultado debe ser una figura bien estable que muestre 1/3 con trabajos productivos y 2/3 con trabajos reproductivos.</p> <p><b>4.</b> En el desarrollo del juego, iremos pidiendo a cada niño o niña que se acerque y, con mucho cuidado vaya tomando una caja de la base y situándola en la parte de arriba, a la vez que la gira para que ya no se lea más un cuidado sino un trabajo productivo. El objetivo será llegar cuanto más alto posible antes de que la torre se derrumbe.</p> <p><b>5.</b> Cuando esto suceda, reflexionamos.</p> <p><b>6.</b> Para terminar, leemos en voz alta el cuento “La Revolución de los cuidados”.</p>
Reflexión	<p>➤ ¿Es sencillo convertir la pirámide en una torre? ¿Y sustituir tiempo de cuidados por tiempo de empleo? ¿Está equilibrada una torre tan alta con una base tan pequeña? ¿Cuánto tiempo se puede sostener? Y en la vida real, ¿Hasta dónde podríamos llegar a restar tiempo a los cuidados para dedicarlos a la producción? ¿Podríamos vivir sin ningún cuidado?</p> <p>➤ Por otro lado, ¿Qué cajas son más visibles? ¿Cuáles son más importantes en la torre? ¿Quién soporta más peso? ¿Soportan en la vida real los trabajos de cuidados a los otros trabajos? ¿A qué dedican más tiempo las personas: a trabajar fuera de casa o a cuidarse a sí mismas y a otras personas? ¿Qué trabajos son más importantes? ¿Quién realiza mayoritariamente unos y otros trabajos? ¿Quién recibe mayor valoración social o económica? ¿Es justo este reparto? ¿Qué podemos hacer para mejorarlo?</p>
Para enriquecer la propuesta	<p>➤ Tras la lectura de “La Revolución de los cuidados” podemos pedir al grupo que imagine cómo sería un mundo sin cuidados, tal vez como era aquél en el que los humanos se extinguieron y aparecieron los droides.</p>

## Gymkana de cuidados



6

### NOMBRE

### GYMKANA DE CUIDADOS

#### Nos proponemos

- Comprender que los cuidados son un trabajo que requiere de tiempo y energía para ser realizado.
- Ser conscientes de qué personas, del entorno familiar o social, nos cuidan.
- Desarrollar la autonomía personal y la corresponsabilidad.
- Ser capaz de realizar algunos trabajos de cuidado sencillos.
- Valorar la importancia de los trabajos de cuidados y los saberes que implican.
- Sentir y mostrar agradecimiento hacia las personas que nos cuidan.

#### Necesitamos

- Mapa del recorrido y de la localización de las pruebas.
- Material para cada una de las pruebas: ropa limpia y sucia, escobas, confetis, fregonas, juguetes, cajas, etc.
- Fichas para rellenar en cada uno de los puestos (**Anexo P.3**) ➔

#### Desarrollo

##### 1. Formamos equipos de 4-6 personas

Explicamos al grupo que van a realizar una gymkana en la que van a hacerse más mayores en un solo día. Deberán realizar varias pruebas y cuando terminen deberán completar una ficha. Podrán cambiar de prueba cuando suene una señal. Todos los grupos cambian de prueba a la vez y en el mismo sentido para no coincidir.



## Gymkana de cuidados



6

NOMBRE	GYMKANA DE CUIDADOS
Desarrollo	<p><b>2. Las pruebas a realizar pueden ser las siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recibirán un montón de ropa y deberán separar la sucia de la que limpia. Doblarán la limpia y separarán la sucia en dos montones, blanco y color, para lavar.</li> <li>➤ Barrerán el suelo de una habitación en la que habremos tirado confeti.</li> <li>➤ Fregarán el suelo de una habitación en la que habremos derramado algún líquido coloreado.</li> <li>➤ Guardarán juguetes clasificándolos: canicas, chapas, cocinitas, muñecos, coches, piezas de puzzle... en sus distintas cajas.</li> <li>➤ Fregarán y secarán platos, cubiertos y cazuelas.</li> <li>➤ Pondrán una mesa con todo lo necesario para que coman 6 personas.</li> <li>➤ Limpiarán unos cristales en los que hayamos escrito algo con rotuladores de cristal</li> <li>➤ Separarán residuos para ser reciclados en su contenedor apropiado: azul (papeles y cartones limpios), amarillo (envases sin residuos orgánicos), verde o marrón (orgánico), Verde (botellas -no vidrio), Marrón oscuro o negro (pilas) y Punto limpio (electrodomésticos, ropa, madera, aceite, etc).</li> </ul> <p><b>3.</b> Cuando el equipo termina de realizar la tarea, completa individualmente la ficha y espera la señal para pasar a la siguiente prueba.</p> <p><b>4.</b> Cuando el grupo se vuelve a reunir, ponemos en común lo apuntado.</p> <p><b>5.</b> Reflexionamos.</p>
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Sabías realizar todas estas tareas? ¿Las habías realizado antes? ¿Nos han parecido sencillas? ¿Nos han parecido cansadas? ¿Quién realiza habitualmente estas tareas en nuestra casa? Y ahora que hemos aprendido a realizar muchas tareas nuevas, ¿Cómo nos hace sentir el sabernos más autónomos y capaces de cuidarnos? ¿Y ser capaces de cuidar a otras personas?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para esta actividad resultaría especialmente interesante, y facilitaría enormemente la realización, contar con familiares de las niñas y niños del grupo, que enseñaran a realizar las tareas y llevaran cada uno de las pruebas.</li> <li>➤ En relación a esta actividad, recomendamos la lectura del libro "Mi padre es amo de casa".</li> </ul>

## Lecturas recomendadas



7

### Cañones y manzanas

de Adela Turín. Lumen

### Historia de unos bocadoillos

de Adela Turín. Lumen

### Una feliz catástrofe

de Adela Turín  
Lumen y Kalandraca



PDF



vídeo

### El León y los escarabajos peloteros

de Amaia Low  
B de Blok



vídeo

### El misterio del chocolate en la nevera

de M<sup>a</sup> Jesús Cerviño Saavedra  
y Juan Calzón Álvarez  
Cuadernos de educación no sexista N<sup>o</sup> 15  
Instituto de la Mujer



PDF

### El libro de los cerdos

de Anthony Browne  
Fondo de Cultura Económica



PDF



vídeo

### Las lavanderas locas

de John Yeoman y Quentin Blake  
Océano Travesía

### Mi padre es ama de casa. ¿Y qué?

de Silvia Ugidos, Editores Asociados

### Ramona y su padre; Ramona y su madre

de Beverly Cleary. Espasa

### Cuando se estropeó la lavadora

de UIF Stark. Barco de Vapor Azul

### Quién ayuda en casa

de Ricardo Alcántara. Edelvives



PDF

### Querido hijo, estás despedido

de Jordi Serra i Fabra. Edelvives

### Querido hijo, estamos en huelga

de Jordi Serra i Fabra. Edelvives

### ¡Estas despedida!

de Rachel Flynn. SM

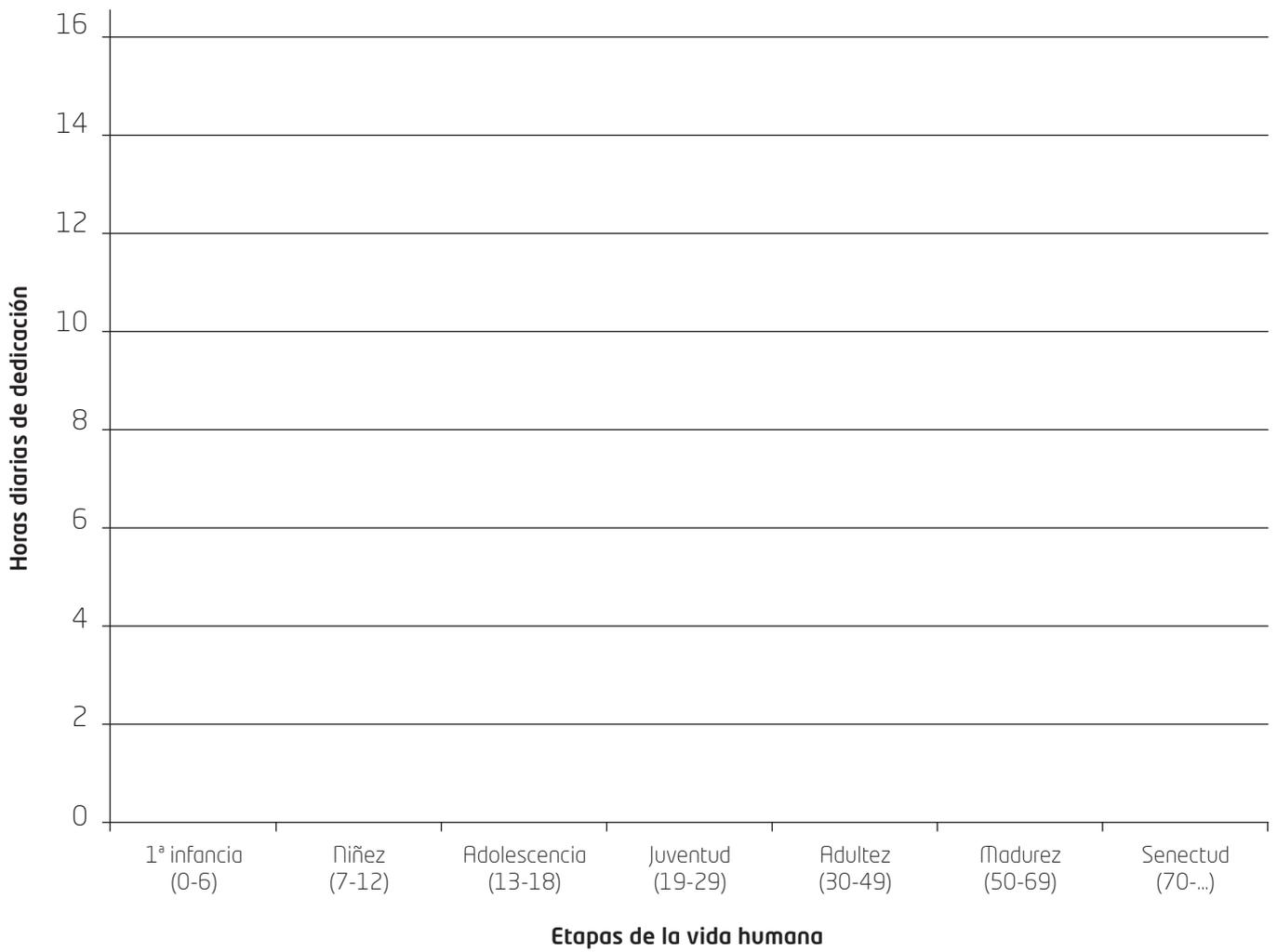
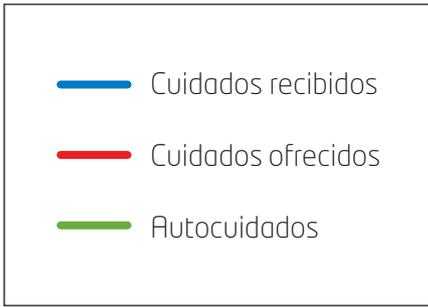


## ANEXO P1

Trabajo	Persona					
	Mujer adulta	Hombre adulto	Niña	Niño	Mujer mayor	Hombre mayor
Hacer la compra						
Cocinar						
Barrer						
Fregar						
Poner la mesa						
Hacer las camas						
Ordenar los cuartos						
Limpia el baño						
Acompañar al médico						
Peinar						
Quitar piojos						
Poner la lavadora						
Guardar la ropa						
Preparar maletas						
Organizar cumpleaños						



## ANEXO P2





## ANEXO P3

<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>	<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>
<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>	<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>
<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>	<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>
<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>	<p><b>Trabajo realizado:</b></p> <p>Persona que realiza este trabajo en mi casa: -----</p> <p>Mi experiencia previa: • Ninguna • Alguna • Mucha Nivel de dificultad:</p> <p>Nivel de esfuerzo físico:</p> <p>Lo más difícil ha sido: -----</p>

The background is a solid orange color. A large, faint, circular outline is centered on the page. Inside this circle, there are several wavy, horizontal lines that resemble stylized waves or a textured surface. The word "Secundaria" is written in a bold, white, sans-serif font, centered horizontally and vertically within the circle.

# Secundaria

24 horas de cuidados...



1

**NOMBRE**

**24 HORAS DE CUIDADOS...**

**Nos proponemos**

- Reconocer los cuidados como las actividades imprescindibles para sostener la vida y procurar bienestar a las personas.
- Comprender que los cuidados son un trabajo que requiere de tiempo y energía para ser realizado.
- Identificar los saberes y destrezas que requieren los trabajos de cuidado.
- Tomar consciencia de qué personas, del entorno familiar o social, nos cuidan.
- Valorar la importancia de los trabajos de cuidados y los saberes que implican.
- Sentir y mostrar agradecimiento hacia las personas que nos cuidan.

**Necesitamos**

- Pizarra y tizas o rotuladores.
- Texto "Una mañana cualquiera" (**Anexo S.1**) ➔
- Fotocopias de silueta humana. Material para pintar (rotuladores, lápices, etc)



## 24 horas de cuidados...



1

NOMBRE	24 HORAS DE CUIDADOS...
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Ordenamos al grupo que cierre los ojos y escuche. Leemos el texto “Una mañana cualquiera”.</li> <li><b>2.</b> A continuación, pedimos al grupo que trate de recordar los cuidados que ha recibido “imaginariamente” en ese pasaje. ¿Qué actividades ha realizado alguien para que su vida se sostenga y sea lo más agradable posible? Cada persona apunta los que recuerde, luego une su listado a otra persona y después hacemos una puesta en común en la pizarra. Algunos cuidados que pueden identificarse son: despertar, cocinar, planificar una dieta saludable, limpiar el baño, poner toallas limpias, fregar el suelo, lavar, tender, planchar o guardar la ropa, recordar el horario y calendario escolar, ir a comprar equipamiento escolar o deportivo, dar una medicación, ayudar a hacer los deberes, hacer la compra de alimentos y productos de higiene...</li> <li><b>3.</b> Reflexionamos.</li> <li><b>4.</b> Escribimos en la pizarra: “Los trabajos de cuidado son aquellas actividades, que requieren para su realización de tiempo y energía, orientadas a garantizar la sostenibilidad de la vida.” Y aclaramos lo que entendemos por “sostenibilidad de la vida” que sería no solo su mantenimiento y reproducción, sino también la generación de bienestar individual y colectivo.</li> <li><b>5.</b> Entregamos a cada persona una silueta. Les pedimos que la personalicen un poco para que les represente y que escriban en ella los cuidados que reciben habitualmente. Explicamos también que los trabajos de cuidado pueden satisfacer distintas necesidades (físicas, emocionales, sociales, mentales, etc)</li> <li><b>6.</b> A continuación completaremos en la pizarra el listado de trabajos que identificamos en el punto 2 a partir de los cuidados apuntados en las siluetas.</li> <li><b>7.</b> Reflexionamos. Podemos dejarlo aquí o seguir un poquito más:</li> <li><b>8.</b> Pedimos al grupo que revise el listado y sus siluetas, identificando qué persona realiza mayoritariamente dichas actividades en su hogar.</li> <li><b>9.</b> Ponemos en común, apuntando en la pizarra, junto a cada tipo de cuidado, el sexo de la persona que lo realiza.</li> <li><b>10.</b> Reflexionamos.</li> </ol>

## 24 horas de cuidados...



## 1

NOMBRE	24 HORAS DE CUIDADOS...
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tras el primer listado de trabajos de cuidado: ¿Qué has sentido al imaginar la escena: bienestar, agobio, pereza, protección, seguridad, cuidado...? ¿Eras consciente de todos los trabajos que se realizan a tu alrededor para que te encuentres bien y disfrutes del mayor bienestar posible? ¿Te parece que son importantes o prescindibles? ¿Te parece que requieren esfuerzo o se realizan fácilmente? ¿Te parece que requieren de mucho tiempo? ¿Hay que tener conocimientos o saber hacer algo especial? ¿Hay que practicar para que te salgan bien?</li> <li>➤ Tras la silueta: ¿Eras consciente de necesitar tantos cuidados? ¿Y de recibirlos? ¿Crees que tus necesidades de cuidado están suficientemente cubiertas? ¿Qué crees que pasaría si no recibieras dichos cuidados? ¿Cómo sería tú vida? ¿Y si nadie cuidara de nadie? ¿Cómo sería el mundo que nos rodea?</li> <li>➤ Tras ver la distribución de los trabajos de cuidado: ¿Eras consciente de qué persona es la principal cuidadora en tu hogar? ¿Cuántos cuidados recibes tú y cuántos realizas? ¿Crees que haces todo lo que puedes hacer con tu edad para cuidar de las personas que conviven contigo? ¿Cómo te hace sentir? ¿Damos habitualmente las gracias a las personas que nos cuidan?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Podemos proponer que diferencien dentro de la silueta el tipo de necesidad que se ve satisfecha con cada cuidado, localizándolos en lugares específicos: por ejemplo, necesidades físicas en las piernas, afectivas o emocionales en el tronco, sociales en los brazos y mentales en la cabeza. Esto nos dará un listado más completo e integral de los cuidados a la vez que nos permitirá reflexionar sobre la distinta naturaleza de nuestras necesidades y lo complejo que es, en ocasiones, establecer una división entre ellas.</li> <li>➤ Si el clima de confianza es adecuado, podemos exponer las siluetas en algún corcho de la clase para que el grupo pueda verlas más despacio.</li> </ul>



## El valor del trabajo (basada en una técnica de Marta Pascual Rodríguez)



2

### NOMBRE

### EL VALOR DEL TRABAJO (BASADA EN UNA TÉCNICA DE MARTA PASCUAL RODRÍGUEZ)

#### Nos proponemos

- Reconocer la importancia de los trabajos de cuidado como imprescindibles para el sostenimiento de la vida y el bienestar de las personas.
- Cuestionar la valoración social y económica que reciben los trabajos de cuidado, tanto si se realizan de manera remunerada como gratuita, en relación a otros trabajos.
- Tomar consciencia de la relación entre el cuidado a las personas y el cuidado del medio ambiente.
- Reconocer y analizar de manera crítica la división sexual del trabajo.
- Cuestionar roles y estereotipos de género.

#### Necesitamos

- Tres cartulinas o piezas de papel continuo de aprox. 1,2 x 0,6 mts.
- Tres copias de las 27 etiquetas con el nombre de distintos trabajos **(Anexo S.2)** ➔
- Pegamento y rotuladores.

**El valor del trabajo (basada en una técnica de Marta Pascual Rodríguez)****2****NOMBRE****EL VALOR DEL TRABAJO  
(BASADA EN UNA TÉCNICA DE MARTA PASCUAL RODRÍGUEZ)****Desarrollo**

- 1.** Dividimos el grupo en tres equipos y les pedimos que cada uno se reúna en una esquina del aula para poder trabajar sin molestar.
- 2.** Entregamos a cada equipo un papel grande, un pegamento y un juego de etiquetas. Les indicamos que deben ordenarlos de mayor a menor valor, concretando que cuando hablamos de valor nos referimos a:
  - Equipo 1: Valor económico y prestigio social - ¿Quién gana más?
  - Equipo 2: Valor para el bienestar de las personas  
¿Cuál es más importante para sostener la vida y ofrecer bienestar?
  - Equipo 3: Valor ambiental ¿Cuál resulta más sostenible?
 Este trabajo no resulta un trabajo sencillo y es posible que necesiten ayuda de una persona adulta.
- 3.** Cuando ya han pegado todas las etiquetas les pedimos que dibujen, junto a cada trabajo, un símbolo femenino, masculino o un igual, en función de si este es realizado mayoritariamente por mujeres, por hombres o por igual.
- 4.** Pegamos los carteles juntos en un lugar bien visible. Hacemos una primera lectura sin desvelar las diferentes claves a las que responde cada cartel. Podemos incluso acusar a algún grupo de no haber entendido y dejamos un minuto a la especulación.
- 5.** Desvelamos las claves diferenciadas de trabajo y revisamos el resultado. Nos tomamos tiempo para analizar bien los detalles.
- 6.** Reflexionamos.  
Podemos dejarlo aquí o seguir un poquito más:
- 7.** Dibujamos un Iceberg en la pizarra, explicamos que representa trabajos que se realizan en nuestras sociedades. Una parte es muy visible, pero hay una gran masa de tiempos y energías dedicadas a la realización de otros trabajos, los cuidados, que los sostienen y hacen posibles. A continuación vamos escribiendo dentro del Iceberg cada uno de los trabajos, los que conllevan mayor notoriedad más arriba y los más invisibles abajo.
- 8.** Reflexionamos.



## El valor del trabajo (basada en una técnica de Marta Pascual Rodríguez)



2

NOMBRE	EL VALOR DEL TRABAJO (BASADA EN UNA TÉCNICA DE MARTA PASCUAL RODRÍGUEZ)
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En cuanto al trabajo realizado en los grupos: ¿Os ha resultado fácil poneros de acuerdo? ¿Compartimos ideas sobre el valor de cada actividad con respecto a cada una de las claves? ¿Cómo hemos resuelto las diferencias? ¿Cómo nos hemos sentido?</li> <li>➤ En cuanto al valor social que reciben cada uno de los trabajos: ¿Nos hemos sorprendido al comparar los tres carteles? ¿Éramos conscientes de que los trabajos que nos dan mayor bienestar reciben menos valoración económica? ¿Éramos conscientes de que los trabajos mejor remunerados resultan menos sostenibles ambientalmente? ¿Por qué pagamos para que nos contaminen y nos descuiden? Y a pesar de todo lo que hemos visto, ¿A qué te gustaría dedicarte cuando seas una persona adulta?</li> <li>➤ En cuanto al reparto de los trabajos: ¿Éramos conscientes? ¿Cómo nos hace sentir? ¿A qué crees se debe? ¿Es una elección completamente libre? ¿Influyen los estereotipos y los referentes sobre lo que deben ser mujeres y hombres? ¿Creéis que las mujeres realizan los trabajos menos remunerados por ser mujeres o que esos trabajos son los menos remunerados por ser realizados por mujeres? ¿Cómo interpretamos el hecho de que los hombres realicen tareas más contaminantes? Por otro lado, ¿Tiene algo que ver esta distribución con la desigualdad o la violencia de género? ¿Nos gustaría hacer algo para revertir esta situación?</li> <li>➤ En cuanto a la invisibilidad de estos trabajos representada en la idea del iceberg: ¿Sería posible realizar los trabajos que están arriba si no existieran los que están abajo? ¿Por qué creéis que son tan poco visibles? ¿Qué tiene que ver el sistema económico capitalista con esta valoración de los trabajos?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recomendamos la lectura del cuento de Andersen “El zapatero y los duendes” como metáfora de la invisibilidad de los cuidados, a pesar de resultar la base para la realización de cualquier otro trabajo o actividad económica.</li> <li>➤ También recomendamos la lectura de <b>“El león y los escarabajos peloteros”</b> como metáfora de la minusvaloración que reciben las personas que realizan tareas de cuidado, a pesar de que su trabajo resulte imprescindible para el sostenimiento de la vida.</li> </ul>

“La mujer y la sartén, en la cocina se estén”



<b>NOMBRE</b>	<b>“LA MUJER Y LA SARTÉN, EN LA COCINA SE ESTÉN”</b>
<b>Nos proponemos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocer la distribución sexual del trabajo y la feminización de los cuidados.</li> <li>➤ Cuestionar los estereotipos de género que justifican la división sexual del trabajo.</li> <li>➤ Identificar las vías por las que, todavía hoy en día, se trasmite el sexismo.</li> <li>➤ Desarrollar una visión crítica con los medios de comunicación y productos culturales como transmisores de estereotipos sexistas.</li> <li>➤ Comprender que la carga global de trabajo que soportan las mujeres es mayor que la de los hombres.</li> <li>➤ Comprometerse con un reparto equitativo de los cuidados.</li> </ul>
<b>Necesitamos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ordenador, proyecto y pantalla.</li> <li>➤ Pizarra y rotus o tizas.</li> <li>➤ Papel y bolígrafo (para cada persona).</li> </ul>

**“La mujer y la sartén, en la cocina se estén”****3****NOMBRE****“LA MUJER Y LA SARTÉN, EN LA COCINA SE ESTÉN”****Desarrollo**

- 1.** Introducimos la actividad escribiendo en la pizarra el refrán “La mujer y la sartén, en la cocina estén”. A continuación, proyectamos el video de la canción original **“Los días de la semana”** de los Payasos de la Tele.
- 2.** Reflexionamos sobre lo antiguos y sexistas que nos resultan y cuánto han cambiado las cosas, aparéntenme.
- 3.** A continuación, proyectamos varios spots de publicidad en los que aparecen mujeres y hombres realizando trabajos de cuidado o en los que se alude a ello:
  - Videos de mujeres: **Mix de anuncios estereotipados**, P&G **“El trabajo más difícil”**, Coca-Cola **“Referencias”**, Coca-Cola **“El secreto”**, Coca-Cola **“Repartidora de felicidad”**, Calvo **“Ellas lo saben”**, Alcaldía Cúcuta **“Heroínas”**
  - Videos de hombres: Movistar **“Mamá lo hace mejor”**, Senseo **“Nada limpio”**, Renault **“Son padres, pero son hombres”**, Fundación +Vida **“Superhéroe”**
  - Videos para comparar mujeres y hombres: Ford **“Solo una madre”**, Once **“Sorteo del Día del padre 2018” / “Sorteo del Día de la Madre 2008”** Coca Cola **“Destapa tu naturaleza”**
- 4.** Tras ver algunos videos, pedimos al alumnado que escriba individualmente cómo son, cómo se comportan, qué trabajos realizan... mujeres y hombres en los vídeos. Luego les pedimos que lo compartan en parejas y finalmente lo ponemos en común formando un listado de roles (qué hacen) y otro de estereotipos (cómo son, cómo se comportan, cómo se visten...).
- 5.** Reflexionamos.
- 6.** Para termina podemos ver el video: **“El reto de la corresponsabilidad”**

## "La mujer y la sartén, en la cocina se estén"



3

NOMBRE	"LA MUJER Y LA SARTÉN, EN LA COCINA SE ESTÉN"
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tras leer el refrán y ver el video de Los Payasos de la Tele: ¿Sabemos lo que es un refrán? ¿Conocíamos este? ¿Conocemos otros refranes que hablen negativamente de las mujeres? ¿Nos parecen algo antiguo u actual? ¿Cómo nos hacen sentir? ¿Nos indigna? Y el video, ¿Nos resulta muy antiguo? ¿Lo encontramos discriminatorio? ¿Es común escuchar en nuestros días estos mensajes? Si no es así, ¿Creéis que hemos acabado con el sexismo o es que ahora el sexismo se transmite por otras vías? ¿Cuáles serían?</li> <li>➤ Tras ver los anuncios y elaborar el listado de roles y estereotipos: ¿Realmente han cambiado tanto los mensajes desde Los Payasos de la Tele? ¿Alguna vez nos habíamos parado a pensar en la imagen que transmite la publicidad sobre mujeres y hombres? ¿Creéis que estos estereotipos representan a las mujeres y hombres reales? ¿Creéis que esta división de roles es natural: que las mujeres realizan las tareas de cuidado mejor que los hombres por naturaleza? ¿O pensamos que los mandatos de género son una construcción cultural? ¿Creéis que cumplís con los estereotipos y roles atribuido a tu sexo? ¿Cómo creéis que interiorizamos estos mandatos? ¿Qué influencia tienen los medios de comunicación como la televisión? ¿Y la publicidad?</li> <li>➤ A veces parece que los anuncios alaban o tratan de reconocer el valor del trabajo de las mujeres como cuidadoras: ¿Cómo nos hace sentir a las mujeres? ¿Plantean una distribución más justa de estos trabajos o contribuyen a que todo siga igual? También hay veces que los hombres parecen muy poco hábiles, incapaces de hacer nada. ¿Cómo nos hace sentir a los hombres? ¿Nos alienta a esforzarnos más o nos sirve de excusa? Con estos anuncios, ¿Resulta más fácil o más difícil cuestionar los estereotipos o distribución de las cargas de trabajo cuando vemos estos anuncios?</li> </ul>
Para enriquecer la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Podemos proponer al grupo la realización de un debate sobre cómo distribuir los trabajos de cuidado y el reconocimiento social dado a cada actividad a partir de las polémicas declaraciones de un periodista deportivo: <b>"Los futbolistas no pueden levantarse a cuidar de sus hijos"</b></li> <li>➤ También hay anuncios que promueven o reconocen otro modelo de masculinidad que ya existe en nuestra sociedad y que está más basado en la corresponsabilidad: Puntomatic <b>"Ellos también pueden"</b>, Mix de <b>anuncios no sexistas</b>, Instituto de la mujer <b>"¿Por qué no lo haces en casa?"</b>. Podemos verlos y proponer al grupo que grabe sus propios videos para promover la corresponsabilidad en su entorno. El alumnado de la Escuela Arrels de Barcelona, así lo hizo en el marco de la Campaña Actúa con Cuidados. Estas fueron algunas de sus producciones <b>"La publicitat"</b> y <b>"Si ella pot, ell també"</b>.</li> </ul>

## La herencia



NOMBRE	LA HERENCIA
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocer que todas las personas somos interdependientes.</li> <li>➤ Comprender en concepto “Deuda de Cuidados”.</li> <li>➤ Conocer lo que son las “Cadenas globales de cuidado” y analizar las consecuencias que tiene para las distintas personas que las forman y sus sociedades.</li> <li>➤ Ser conscientes de que en nuestra sociedad cada vez contamos con menos tiempos, recursos y energías para cuidarnos.</li> <li>➤ Desarrollar la corresponsabilidad.</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corto <b>“Loin du 16e”</b> de la película París Je t’aime.</li> <li>➤ Cómic <b>“La herencia”</b> (podemos pedirlo a InteRed o proyectarlo en la pizarra)</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para introducir el tema a tratar, proyectamos el corto “Loin du 16e”.</li> <li>2. Reflexionamos.</li> <li>3. A continuación, leemos el comic “La Herencia”.</li> <li>4. Pedimos al grupo que identifique de los personajes principales (Doña Ágeda, Xiomara Ágeda, Carlos, Alex, madre y padre de Alex) qué cuidados ofrece, qué cuidados recibe y qué cuidados se da a sí mismo. Recogemos la información en una tabla que nos facilite su análisis. Intentaremos que se identifiquen una diversidad de cuidados lo más amplia posible: cuidados a otras personas, a los animales y plantas, a la sociedad a través de la participación ciudadana, etc.</li> <li>5. Escribimos en la pizarra “Deuda de cuidados= cuidados recibidos – cuidados realizados”. Explicamos que hay personas que reciben más cuidados de los que ofrecen y que por lo tanto son deudoras de cuidados con otras personas que sostienen su vida y sus actividades. Estas otras personas, que cuidan más de lo que son cuidadas, ven mermado su bienestar y lastrado su desarrollo personal.</li> </ol>

## La herencia



## 4

NOMBRE	LA HERENCIA
Desarrollo	<p>6. Analizamos el cuadro con los personajes del comic para dilucidar quién debe cuidados y quien no recibe los cuidados necesarios.</p> <p>7. Reflexionamos.</p>
Reflexión	<p>➤ Tras la visualización del corto: ¿cómo nos sentimos? ¿Cómo creemos que se siente cada una de las personas que aparecen en el corto (2 mujeres y dos bebés) ¿Recordamos lo que es una Cadena Global de Cuidados? ¿En qué se diferencian y en qué se parecen las dos mujeres? ¿Qué determina la posición de cada una en la cadena (origen, sexo, formación, ingresos...)? ¿Por qué no aparecen hombres en esta historia? ¿Te parece justo? ¿Qué podríamos hacer?</p> <p>➤ Tras la lectura del comic de la herencia ¿Qué hemos sentido al escuchar la historia? ¿Qué sucesos o relaciones nos hacen sentir rabia? ¿Cuáles nos han hecho sentir mejor?</p> <p>➤ Tras el análisis de la deuda de cuidados: ¿Qué personajes están en deuda de cuidados? ¿Qué hace que tengan esa posición de privilegio? ¿Qué personajes están en situación de "descuido"? ¿Qué hace que tengan esa posición de desprotección? ¿Reconocen todos los personajes su interdependencia? ¿Tienen todos la capacidad de cuidar aunque no lo hagan? ¿Qué formas de relación y de organización de los cuidados aparecen en la historia? ¿Cómo influye el contexto socioeconómico, local y global, en la historia?</p>
Para enriquecer la propuesta	<p>➤ Podemos realizar en clase una lectura dramatizada del comic o incluso preparar una representación teatral para otros niveles. Repartiremos, para ello, los siguientes personajes: Xiomara, Doña Águeda, Carlos, Álex, Padre Alex, Madre de Alex, Narrador/a (describe las escenas sin diálogo y lee la información en recuadros), Abogada, Lucía, Jueza, Madre de Xiomara, Abogado amigo de Carlos, Jueza, 5 trabajadoras domésticas (Nelly, Milagros, Fátima, Irena y Victoria).</p> <p>➤ A partir de la proyección de este vídeo de la organización <b>Territorio Doméstico</b>, Podemos proponer al grupo investigar sobre las condiciones de trabajo de las empleadas domésticas y de cuidados, sus reivindicaciones en torno al cumplimiento del Convenio 189 de la OIT y las consecuencias que tienen las Cadenas Globales de Cuidado en los países de origen de las trabajadoras migrantes.</p>

## ¿Crecimiento sostenible?



NOMBRE	¿CRECIMIENTO SOSTENIBLE?
<p><b>Nos proponemos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entender la importancia del trabajo de cuidados para la sostenibilidad y la reproducción de la vida y su dimensión social.</li> <li>➤ Entender los límites físicos del modelo de producción actual.</li> <li>➤ Reconocer la división sexual del trabajo, así como la organización desigual del trabajo y los cuidados.</li> <li>➤ Desarrollar una actitud de corresponsabilidad respecto los cuidados, tanto a nivel personal como colectivo (exigencia con respecto a actores institucionales).</li> </ul>
<p><b>Necesitamos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una Jenga.</li> <li>➤ Un juego de <b>tarjetas del juego “Crecer con Cuidados”</b>.</li> <li>➤ También os podéis descargar la <b>guía didáctica del juego “Crecer con Cuidados”</b> de InteRed.</li> <li>➤ Pizarra y tizas o rotuladores.</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Para introducir el tema preguntamos al grupo en qué se ven trabajando dentro de 20 años. Casi seguro que el grupo va a nombrar muchas profesiones, es decir, empleos. Entonces preguntamos si nadie se ve cuidando de otras personas y recordaremos que los cuidados son trabajos. ¿Qué pasaría si nadie realizara trabajos de cuidado? ¿Cómo sería nuestro hogar si nadie cuidara?</li> <li><b>2.</b> Escribimos en la pizarra el concepto “Crisis de cuidados” y explicamos que en la actualidad cada vez disponemos de menos tiempo y energía para cuidarnos. Presentamos entonces la Jenga y explicamos que representa las actividades que realizamos globalmente en una sociedad. Las que están sosteniendo la torre son los cuidados y las que están más arriba son las dedicadas a producir, a comerciar, etc. Nuestro sistema necesita crecer de manera permanente, y decimos que hay crisis económica cuando crecemos poco o no crecemos.</li> </ol>

## ¿Crecimiento sostenible?



## 5

NOMBRE	¿CRECIMIENTO SOSTENIBLE?
Desarrollo	<p><b>3.</b> Empieza el juego: por turnos, cada persona debe tomar una <b>tarjeta</b> de cuidados y leerla en voz alta. A continuación, deberá coger un bloque de cualquier piso (menos los del último) con dos dedos y colocarlo en la parte superior de la torre. Se continúa con esta dinámica hasta que la torre se derrumbe. Se pueden jugar tantas partidas como se desee.</p> <p><b>4.</b> Reflexionamos.</p> <p><b>5.</b> Proyectamos el video <b>“Un futuro de cuidados”</b></p> <p><b>6.</b> Reflexionamos.</p>
Reflexión	<p>➤ ¿Cómo nos ha hecho sentir la lectura de las tarjetas? ¿Con qué experiencias personales relacionamos su contenido en nuestra familia o entorno? ¿Nos sentimos descuidados en ocasiones? ¿Qué cuidados echamos más en falta? ¿Todas las personas sufren la falta de cuidados por igual?</p> <p>➤ Por otro lado, ¿Qué ha sucedido al intentar hacer que la torre crezca quitándole sus cimientos? (vincularlo a la idea del iceberg). ¿Es posible crecer de manera infinita en un planeta que es finito y en el que las personas tienen tiempos y energías finitas también? ¿Cómo rellenamos los huecos de cuidados en nuestra sociedad? ¿Hemos necesitado comprar esos cuidados que ya no tenemos tiempo o energía para darnos? ¿Alguien en vuestro entorno tiene que hacer un esfuerzo extra para poder atender todas las necesidades de cuidado? ¿Sabemos lo que es la doble jornada? ¿Podríamos tomar fichas de otras torres, tiempos o energías de otras sociedades, para satisfacer tu necesidad de cuidados y dar equilibrio a tu torre sin dejar de crecer? ¿Nos parece que esto tiene algo que ver con las migraciones? ¿Sabemos lo que son las Cadenas Globales de Cuidado?</p> <p>➤ Tras la visualización del video: ¿Te imaginas una huelga de cuidados? ¿Crees que estaría justificada? ¿Crees que serviría de algo? ¿Qué ideas aparecen en el video que podríamos poner en práctica? ¿Qué otras cosas podemos hacer para equilibrar nuestro modelo de desarrollo?</p>
Para enriquecer la propuesta	<p>➤ Recomendamos, especialmente en los primeros cursos de la ESO, la lectura del cuento <b>“La Revolución de los Cuidados”</b>, incluido en el libro del mismo título.</p> <p>➤ También podemos visionar el video <b>“Pistas para un modelo de vida sostenible”</b> que forma parte de la campaña <b>“Actúa con Cuidados”</b>.</p> <p>➤ Descargando la guía didáctica del juego, podemos pedir al alumnado de Bachillerato que se prepare y dirija el juego con los grupos de la ESO.</p>

Lecturas y otros recursos recomendados



Poema **“Culpas Obsoletas”**  
de Gioconda Belli



Documentales de la asociación Bidez Bide:  
**“En tránsito”**  
**“Ángeles de la guarda”**  
**“Compañeras de viaje”...**

Libro **Mi padre es ama de casa. ¿Y qué?**  
de Silvia Ugidos. Editores Asociados

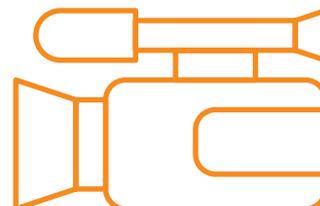


Documental de La Mirada Invertida:  
**“Cuidado Resbala”**  
**“Boconas”**

Corto **“Un futuro de cuidados”**

Video **“Pistas para un modelo de vida sostenible”**

Libro **Papá de noche**  
de María Gripe. Juventud





## **ANEXO S1: Una mañana cualquiera**

Es muy pronto, aún no ha amanecido. Aún estás en la cama pero en tu casa ya están preparando el desayuno: un zumo de naranja recién exprimido y una rebanada de pan con aceite, tomate y una loncha de jamón. Te avisan: es hora de levantarse. Te metes en la ducha sin despertarte del todo, huele a limpio, y al salir te envuelves en una toalla y vuelves a tu habitación dejando un camino de charquitos de agua por el pasillo. Abres el armario y ahí está toda tu ropa lavada, doblada y bien ordenada esperando a que te la pongas. Te recuerdan que hoy tienes Educa, así que te pones un pantalón de deporte y las zapatillas que fuisteis a comprar el sábado. Después de desayunar, te tomas la pastilla para la alergia que está junto a tu taza. Vuelves a tu habitación y guardas en la mochila los deberes que hiciste ayer, con mucho esfuerzo y algo de ayuda. Te lavas los dientes. Uy, casi no queda pasta! Lo apuntas en la pizarrita de la cocina para cuando se vaya a la compra. Te montas en el coche. Menos mal que aún te llevan al colegio. El año que viene probablemente tendrás que ir por tu cuenta.”



**ANEXO S2: Todos los trabajos**

Cuidado de niñas y niños	Compra-venta de acciones en la Bolsa
Participación en un movimiento social	Fabricación de joyas de oro
Mediación intercultural	Cuidado de personas enfermas
Preparación de comida	Gerencia de telefonía móvil
Producción ecológica patatas	Producción local de prendas de abrigo
Limpieza doméstica	Instalación de placas solares
Participante en el AMPA del colegio	Dirección de empresa farmacéutica

**ANEXO S2: Todos los trabajos**

Empresa de moda juvenil	Costura, arreglos de ropa y/o zapatos
Magisterio de educación primaria	Consejo de administración de empresa armamento
Asistencia en un parto normal	Conducción de autobús público
Cirugía Plástica	Pilotaje de Fórmula 1
Reparto en bici de comida a domicilio	Producción intensiva de carne
Venta de coches de lujo	Agricultura intensiva de tomates
Mecánica automóviles	Dirección en una cadena privada TV