



# Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN  
ADOLESCENTES  
EN MOVIMIENTO  
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia

# GUÍA DE ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE NIÑOS Y NIÑAS



Una publicación de:



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Conceptos básicos de igualdad para niñas y niños.....                 | 3  |
| Buenas prácticas para fomentar la igualdad en el entorno escolar..... | 6  |
| ACTIVIDAD I: Una mirada violeta a nuestro árbol familiar.....         | 7  |
| ACTIVIDAD II: Érase una vez un cuento al revés.....                   | 8  |
| ACTIVIDAD III: Y tú, ¿qué sabes hacer? .....                          | 12 |
| ACTIVIDAD IV: Elegimos nuestros juguetes.....                         | 13 |
| ACTIVIDAD V: Cuéntame un cuento.....                                  | 15 |
| ACTIVIDAD VI: Meterse en la piel.....                                 | 17 |
| ACTIVIDAD VII: Yo quiero ser una chica de revista.....                | 19 |
| ACTIVIDAD VIII: Role-playing contra el sexismo I.....                 | 20 |
| ACTIVIDAD IX: Role-playing contra el sexismo II.....                  | 21 |
| ACTIVIDAD X: 7 son muchos... ¿por qué no ayudáis? .....               | 22 |
| ACTIVIDAD XI: ¿Qué hago en mi tiempo libre? .....                     | 24 |
| ACTIVIDAD XII: ¡Nos vamos de vacaciones! .....                        | 26 |
| ACTIVIDAD XIII: Mamá tiene doble jornada.....                         | 27 |
| ACTIVIDAD XIV: ¡Cocinamos! .....                                      | 29 |
| ACTIVIDAD XV: Mi papel en la aldea.....                               | 30 |

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ACTIVIDAD XVI: Las olimpiadas de las oportunidades.....</b>   | <b>32</b> |
| <b>ACTIVIDAD XVII: Gymkana no sexista.....</b>                   | <b>33</b> |
| <b>ACTIVIDAD XVIII: Calendario de la corresponsabilidad.....</b> | <b>34</b> |
| <b>ACTIVIDAD XIX: Canciones por la Igualdad I.....</b>           | <b>35</b> |
| <b>ACTIVIDAD XX: Canciones por la Igualdad II.....</b>           | <b>36</b> |
| <b>Anexos: fichas para imprimir.....</b>                         | <b>38</b> |

Con la colaboración de:



# CONCEPTOS BÁSICOS DE IGUALDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS

Existen varias guías y diccionarios disponibles en la red donde se pueden consultar conceptos y términos relacionados con la Igualdad de oportunidades y la coeducación. Aquí se explican los más importantes para realizar las actividades de esta guía.

## **Coeducación**

Educación integral de niñas y niños al margen del género femenino o masculino. Es una educación en igualdad y para la igualdad, partiendo del hecho de su diferencia de sexo, pero sin tener en cuenta los papeles que se les exige cumplir desde una sociedad sexista.

## **Corresponsabilidad doméstica**

Reparto equitativo de las responsabilidades entre mujeres y hombres.

## **Discriminación de género**

Situación de marginación sistemática hacia las mujeres, está profundamente arraigada en la sociedad patriarcal. Implica que no se otorgan iguales derechos, responsabilidades y oportunidades a hombres y mujeres.

## **Estereotipo sexual**

Construcción cultural que un grupo o una sociedad asigna a hombres y mujeres, estableciendo para cada sexo distintos papeles, actitudes, comportamientos y características.

## **Género**

Construcción cultural según la cual se asigna a las personas determinados papeles, ocupaciones, expectativas, comportamientos y valores por el hecho de haber nacido mujeres u hombres.

## **Igualdad de género**

Igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres supone la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo.

## **Igualdad de oportunidades**

La igualdad es un derecho que implica que todos los seres humanos deben tener las mismas oportunidades para conseguir equivalentes condiciones de vida a nivel personal y social, independientemente de su sexo, etnia, religión, opinión o cualquier otra condición.

## **Lenguaje sexista**

Uso del lenguaje que utiliza exclusiva o mayoritariamente uno de los dos géneros (habitualmente el masculino) para referirse a ambos. Esta forma de lenguaje excluye sistemáticamente a uno de los dos géneros y fomenta la discriminación.

## **Machismo**

Conjunto de actitudes, conductas, prácticas sociales y creencias destinadas a justificar y promover el mantenimiento de actitudes discriminatorias contra las mujeres, así como contra aquellos que tienen comportamientos de tipo femenino no siendo mujeres.

## **Prejuicio**

Idea basada en estereotipos socialmente adquiridos, y que culturalmente es aceptada como verdad. Implica la elaboración de una opinión sin antes tener ninguna experiencia directa o real, por lo que está íntimamente relacionada con la discriminación.

## **Roles de género**

Actitudes, capacidades, comportamientos, funciones sociales y limitaciones diferenciadas para hombres y mujeres, adquiridas socialmente por medio de la socialización y la educación en un entorno determinado. Llegan a considerarse como naturales a pesar de tener un origen cultural.

## **Violencia de género**

Todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño de naturaleza física, sexual, psicológica, incluyendo las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad de las mujeres, ya sea en la vida pública o en la privada.

# BUENAS PRÁCTICAS PARA FOMENTAR LA IGUADAD EN EL ENTORNO ESCOLAR

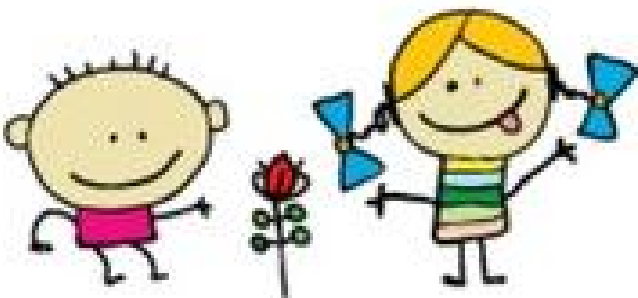
- ✓ La base de la educación en igualdad está en la formación de una actitud crítica desde la infancia. No debemos infravalorar esta etapa, puesto que desde el nacimiento se constituye la identidad de género de la persona, y se establecen los cimientos sobre los que se desarrollará la personalidad del individuo y sus valores.
- ✓ La mejor forma de fomentar la igualdad es practicar con el ejemplo. De nada sirve promover el rechazo a la discriminación de género con actividades socioeducativas, si en el día a día no nos esforzamos por transmitirlo con nuestros valores, actitudes y formas de expresión.
- ✓ Como en todos los ámbitos educativos, el refuerzo positivo tiene mucha más fuerza y ofrece mejores resultados. La atención y el afecto son el mejor estímulo para que niñas y niños incorporen los valores de igualdad en su desarrollo.
- ✓ La realización de dinámicas coeducativas y de fomento de la Igualdad no deben ser una actividad puntual, si no formar parte de la rutina diaria. Cualquier actividad o juego puede ser el escenario perfecto para practicar la Igualdad de oportunidades.

# ACTIVIDAD I: Una mirada violeta a nuestro árbol familiar

**Material** folios, cartulinas, pinturas y rotuladores.

1. Explicamos algunos conceptos básicos, como machismo, igualdad o discriminación.
2. Pedimos a niñas y niños que pregunten acerca de las mujeres de su familia, para conocer cómo vivían, en qué trabajaban, qué podían hacer y qué no... Es suficiente con remontarse tres generaciones atrás (bisabuela, abuela y madre). También se puede preguntar a otros familiares o amistades de la familia.
3. Podemos reflejar esta información en dibujos, collages, pequeñas redacciones, etc. Después, ponemos en común con el grupo la evolución de la mujer en cada familia.
4. Reflexionamos acerca de cómo han cambiado las condiciones de vida para la mujer a lo largo de las generaciones: hace relativamente poco tiempo, las mujeres no tenían muchos de los

derechos que poseen en la actualidad, incluso podían parecer insólitos.



# ACTIVIDAD II: Érase una vez un cuento al revés

**Material** folios, bolígrafos, pinturas y rotuladores.

1. En la actualidad, existen multitud de cuentos no sexistas disponibles que pueden utilizarse para esta dinámica. Este es un ejemplo:

## EL PRINCIPE CENICIENTO

El príncipe Ceniciento no parecía un príncipe, porque era bajito, pecoso, sucio y delgado. Tenía tres hermanos grandullones y peludos que siempre se burlaban de él. Estaban siempre en la Disco Palacio con unas princesas que eran sus novias. Y el pobre Príncipe Ceniciento siempre en casa, limpia que te limpia lo que ellos ensuciaban.

- ¡Si pudiera ser fuerte y peludo como mis hermanos! – pensaba junto al fuego, cansado de trabajar.

El sábado por la noche, mientras lavaba calcetines, un hada cochambrosa cayó por la chimenea.

- Se cumplirán todos tus deseos- dijo el hada.

- Zis Zis Bum, Bic, Bac Boche, esta lata vacía será un coche. ¡Bif, baf bom, bo bo bas, a la discoteca irás!

- ¡Esto no marcha! – dijo el hada. Había creado un coche de juguete diminuto, y el príncipe no se había movido de la cocina...

- ¡Dedo de rata y ojo de tritón salvaje, que



tus harapos se conviertan en un traje! –grito el hada, pero solo consiguió un ridículo bañador de rayas para el príncipe.

- Bueno...ahora cumpliré tu deseo más importante. ¡Serás fuerte y peludo a tope!

Y vaya si era un Ceniciento grande y peludo: ¡se había convertido en un mono!

- ¡Jolines! – dijo el hada-. Ha vuelto a fallar, pero estoy segura de que a medianoche se romperá el hechizo...

Poco se imaginaba el Príncipe Ceniciento que era un mono grande y peludo por culpa de aquel error. ¡Él se veía tan guapo! Y así fue corriendo a la discoteca.

El coche era muy pequeño, pero supo sacarle provecho. Pero al llegar a aquella disco de príncipes, ¡era tan grande que no pasaba por la puerta! Y decidió volver a casa en autobús. En la parada había una princesa muy guapa.



- ¿A qué hora pasa el autobús? – gruñó, asustando a la princesa.

Por suerte, dieron las doce y el Príncipe Ceniciento volvió a ser como antes. La princesa creyó que la había salvado ahuyentando a aquel mono peludo

-¡Espera!- gritó ella, pero el Príncipe Ceniciento era tan tímido que ya había echado a correr. ¡Hasta perdió los pantalones!

Aquella Princesa resultó ser la rica y hermosa Princesa Lindapasta. Dictó una orden para encontrar al propietario de los pantalones. Príncipes de lejanas tierras intentaron ponérselos, pero los pantalones se retorcían y nadie lo conseguía. Como era

de esperar, los hermanos del Príncipe Ceniciento se peleaban por probárselos

- **Que se los pruebe él,** -ordenó la princesa, señalando al Príncipe Ceniciento

- Este mequetrefe no podrá ponérselos- se burlaron sus hermanos... ¡pero lo consiguió! La Princesa Lindapasta se le declaró al punto. El Príncipe Ceniciento se casó con la Princesa Lindapasta y fueron ricos y felices por siempre jamás.

La Princesa Lindapasta habló con el hada de los tres peludo... y ésta los convirtió en hadas domésticas. Y en adelante, les tocó hacer las labores de la casa, por siempre jamás.



\* Autora: Babette Cole. Fuente:

<http://es.scribd.com/doc/28051167/el-principe-ceniciento>

2. Una vez leído el cuento, proponemos que expresen qué ideas les sugiere el cuento y cuál es la moraleja.

### **Preguntas clave:**

¿Normalmente leemos cuentos como este?

¿Cómo son los cuentos tradicionales?

3. Organizamos un concurso de cuentos no sexistas, en el que cada participante puede presentar un relato de tema libre que fomente la igualdad de oportunidades y evite los estereotipos de género.

4. Mientras redactan el cuento, podemos ayudarles a diferenciar qué personajes o actitudes pueden considerarse sexistas.
5. Una vez redactado el texto, se pueden añadir ilustraciones o dibujos para decorarlo, siempre evitando los roles tradicionales de género.

✓ El **premio** puede consistir en publicar el cuento en la revista o la web del centro, también se puede utilizar para realizar una obra de teatro en las fiestas escolares.

## ACTIVIDAD III: Y tú, ¿qué sabes hacer?

### **Material** Ficha imprimible

1. Repartimos la ficha a todo el grupo, en la que aparece un listado de las tareas que se realizan a diario en el hogar.
2. Escribimos en el primer cuadro los nombres de todos los miembros de la familia.
3. Al lado de cada tarea, debemos escribir el nombre de quien o quienes la realizan habitualmente. Una vez completado, sumamos un punto a cada miembro de la familia que realice una tarea.
4. Ponemos en común los resultados

#### **Preguntas clave:**

¿Quién realiza la mayoría de las tareas?

¿Cuántas tareas realizáis en casa?

¿Es justo que el trabajo doméstico este repartido de manera desequilibrada?

5. Recordamos que, a esta lista de tareas, hay que añadir el trabajo fuera de casa, el cuidado de niñas o niños pequeños, o estudiar. Esto aumenta el trabajo considerablemente.
6. Explicamos el concepto de corresponsabilidad en el hogar y debatimos como podemos repartir mejor las tareas.

Anexo: ficha para imprimir al final de la guía

## ACTIVIDAD IV: Elegimos nuestros juguetes

**Material** catálogos de juguetes, folios, cartulinas, pinturas

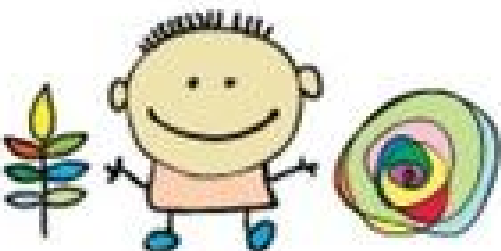
1. Al acercarse las vacaciones escolares, las jugueterías suelen editar puntualmente un catálogo para que niños y niñas escojan sus juguetes. Estos a menudo están repletos de publicidad sexista que fomenta de forma visible los estereotipos de género.
2. Nos dividimos por parejas o pequeños grupos, y repartimos los catálogos. Otra opción es utilizar los catálogos virtuales disponibles en internet, y proyectarlos en una pantalla.
3. Pedimos a niños y niñas que echen un vistazo al catálogo durante unos minutos.

### Preguntas clave:

¿Qué os ha llamado la atención?

¿Qué juguetes os gustan más?

4. Explicamos el concepto de estereotipo y rol de género. Podemos poner ejemplos usando el propio catálogo (secciones de juguetes separadas para niños y niñas, uso de los colores rosa y azul, clasificación de juguetes domésticos, de aventuras, muñecas y monstruos, etc.)



### Preguntas clave:

¿Os parece bien que se dividan los juguetes de esta forma?

¿Qué os digan a qué podéis jugar y a qué no?

¿Qué os dirían los adultos a vosotras si escogéis un "juguete de niños"?

¿Y a vosotros si escogéis uno "de niñas"?

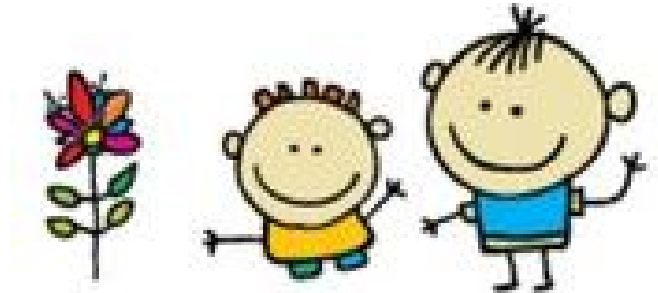
### 5. Se puede ampliar la actividad

haciendo un catálogo no sexista entre todos:

- Repartimos por grupos las diferentes secciones (muñecas, coches, manualidades...).

- Cada grupo realiza una hoja del catálogo evitando estereotipos de género mediante dibujos o collages.

- Unimos las secciones y hacemos una portada.



# ACTIVIDAD V: Cuéntame un cuento

**Material** Ficha imprimible, cuentos.

1. Explicamos algunos conceptos básicos, como machismo, igualdad o discriminación.
2. Nos dividimos en grupos y, basándonos en las "Princesas Disney", recordamos los cuentos que durante generaciones han sido herramientas educativas para niños y niñas.



3. A cada grupo se le asigna una princesa. En común deben recordar el cuento que corresponda, hacer un pequeño resumen y completar la ficha.
4. Un representante de cada grupo comenta en voz alta las características que tienen las princesas, así como los personajes femeninos del cuento, y cuál es su papel en la historia.

5. Reflexionamos acerca de la similitud de características entre las princesas, que tradicionalmente han constituido un ejemplo del estereotipo femenino.

**Preguntas clave:**

¿Podrían tener características diferentes?

A veces al principio del cuento son más independientes y aventureras, ¿por qué al final siempre acaban comportándose de manera estereotipada?

6. Recordamos ahora el papel de los príncipes y los personajes masculinos: también cumplen un estereotipo de género.
7. Pensamos en las moralejas que transmiten estos cuentos: ¿parte de su mensaje es sexista?

✓ Podemos ampliar la actividad con la dinámica de  
"Érase una vez un cuento al revés"

## ACTIVIDAD VI: Meterse en la piel

**Material** Historias de niñas de otras culturas o épocas

1. No siempre es fácil transmitir la desigualdad de oportunidades entre las niñas y los niños más pequeños. Una buena manera de introducir este concepto es trabajar con historias reales de niñas de otras culturas o épocas, con las que podemos identificarnos.
2. Podemos encontrar estos recursos en la red o centros de documentación. Este es un ejemplo:

Ponte en el lugar de Rhinka, una niña que vive en Ghana (África). Asistes a clase en el colegio de tu aldea. A ti te gustaría seguir estudiando en el futuro, y de mayor ser maestra, pero te lo están poniendo difícil. Para empezar, tienes que madrugar más que tus compañeros, porque tú y las otras niñas tenéis que limpiar la clase y las letrinas antes de que empiece la jornada. En el recreo las chicas tenéis que ir a por agua a la fuente más próxima para abastecer la escuela y la casa del maestro. En esta tarea perdéis una hora y media, que los chicos dedican a jugar al fútbol o a descansar.

Para colmo, el profesor no os dedica casi nada de tiempo porque piensa que no merece la pena esforzarse en vosotras, ya que, según él, vuestro único futuro es casaros lo mejor posible. Después de las clases, tus compañeros se quedan jugando en la aldea, pero tú debes volver a casa para ayudar a las mujeres a preparar la comida, limpiar la casa, hacer la colada y cuidar de tus hermanos y hermanas más pequeños. Cuando has acabado estas tareas, ya es de noche. No te ha dado tiempo a hacer los deberes. Mañana el maestro seguramente te castigará por ello.

3. Leemos la historia en alto y dejamos unos minutos en silencio para reflexionar sobre lo que hemos escuchado.
4. Preguntamos al grupo qué le ha parecido:

### **Preguntas clave:**

¿Cómo te sentirías al final de la jornada?

¿Te parece que esta historia está muy alejada de lo que ocurre hoy en día con las mujeres?

¿Crees que es posible que Rhinka llegue a ser maestra?

# ACTIVIDAD VII: Yo quiero ser una chica de revista

**Material** Revistas juveniles

1. En la actualidad, existen en el mercado varias revistas dirigidas al público femenino infantil-juvenil, que constituyen una importante fuente de estereotipos de género.
2. Según la cantidad de revistas de las que dispongamos, nos dividimos en grupos o parejas. Se reparten las publicaciones y dejamos 10 minutos para echar un vistazo rápido.
3. Analizamos las portadas: qué titulares aparecen, cómo es la imagen de la chica de la portada, etc.
4. Ojeamos el interior y buscamos ejemplos de estereotipos sexistas en los reportajes o en la publicidad (con revisar la primeras 10 o 15 páginas será más que suficiente para encontrar varios).
5. Ponemos en común nuestra búsqueda de estereotipos



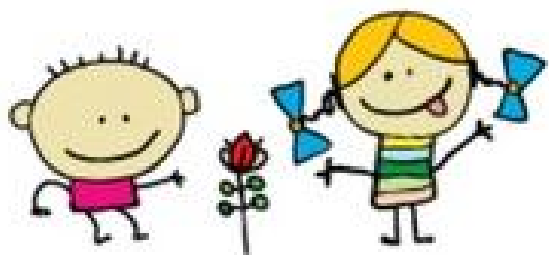
## **Preguntas clave:**

- ¿De qué temas hablan en estas revistas?
- ¿Qué ideales nos transmiten al leer la revista?
- ¿Se repiten continuamente los mismos estereotipos?
- ¿Se parecen a las revistas para el público femenino adulto (Cosmopolitan, Vogue, etc.)?

# ACTIVIDAD VIII: Role-playing contra el sexismo

**Material** Tarjetas de role-playing imprimibles

1. El role-playing o juego de roles es una dinámica en la que simulamos una situación que se presenta en la vida real. Para trabajar la igualdad de oportunidades, nos puede resultar muy útil esta herramienta.
2. Hacemos grupos de 3 o 4 personas (según el número de personajes) y repartimos las tarjetas de role-playing para representarlas. También podemos crear nuestras propias tarjetas.
3. Dejamos 15-20 min para prepararlas, depende del grupos y la dificultad de las tarjetas. Es conveniente ayudar al grupo a entender la situación que se va a representar, y no olvidar que,



aunque podemos darle un toque de humor, las situaciones que estamos representando simulan injusticias y desigualdades que merecen cierta seriedad.

4. Una vez representadas todas las situaciones, reflexionamos sobre lo que hemos visto y dramatizado.

✓ Podemos utilizar prendas y objetos para añadir más realismo a la representación

Anexo: ficha para imprimir al final de la guía

# ACTIVIDAD IX: Role-playing contra el sexismo II

**Material** Tarjetas de role-playing imprimibles (actividad 8)

1. Después de haber realizado la actividad anterior, podemos ampliar la dinámica con una segunda versión de role-playing. Habitualmente, niños y niñas se expresan con más comodidad y creatividad con la práctica de estas técnicas.
2. En esta ocasión, utilizando los mismos grupos y tarjetas, vamos a cambiar el rol de los personajes (marcados con la palabra observador) del role-playing anterior. De este modo, el papel de este personaje pasará de ser pasivo a ser activo, y el curso de la situación cambia por completo.
3. Dejamos de nuevo 15-20 min para prepararlas, depende del grupos y la dificultad de las tarjetas. Debemos ayudar a los grupos a entender el cambio que estamos representando.
1. Por turnos, exponemos de nuevo la representación utilizando el nuevo rol. Al final, debatimos sobre la nueva dramatización.

## **Preguntas clave:**

¿Qué supone pasar de un rol observador y pasivo, a un rol activo?

¿Se puede luchar contra el sexismo con esta nueva actitud sin perder los papeles?

# ACTIVIDAD X: 7 son muchos...¿por qué no ayudáis?

**Material** 7 objetos de referencia (pupitres, sillas, libros,...), el cuento o la película de *"Blancanieves y los 7 enanitos"*

1. Para comenzar la actividad, recordamos el cuento de *Blancanieves y los 7 enanitos*.

✓ Podemos leer el cuento, ver la película o relatarlo entre todos, dependiendo del tiempo del que dispongamos para la actividad.

2. Reflexionamos sobre algunos aspectos discriminatorios del cuento, centrándonos en el trabajo doméstico que realiza Blancanieves.
3. En un espacio amplio, vamos a simular la habitación de los enanitos del cuento, para lo que colocaremos 7 objetos que sirvan de referencia para imaginar las camas.
4. A continuación, cada participante deberá realizar las siguientes acciones mediante mímica: hacer las siete camas (sábana de

abajo, de arriba, edredón y almohada), doblar y poner debajo de las almohadas los siete pijamas, recoger la ropa sucia de cada uno de los siete enanitos, barrer la habitación y debajo de las



- siete camas, llevar los siete vasos de agua a la cocina y colocar los siete pares de zapatillas de andar por casa junto a cada cama.
5. Cuando todos los participantes hayan terminado (no es necesario que lo haga todo el grupo), reflexionamos sobre la actividad. Es fácil llegar a la conclusión de que el trabajo de Blancanieves requiere esfuerzo y tiempo. Recordamos al grupo que solo han arreglado el dormitorio, no han recogido juguetes, ni el baño, ni el cuarto de estar, ni han lavado la ropa, etc.
  6. Enumeramos entre todos las tareas diarias del hogar, calculando el volumen total de trabajo que tiene Blancanieves.
  7. Para finalizar, proponemos a los mismos participantes hacer su cama, doblar su pijama, llevar su ropa y el vaso de agua a la cocina, y recoger sus zapatillas.

### **Preguntas clave:**

¿Cómo podemos contribuir en el reparto de tareas en casa?

¿supone mucho tiempo responsabilizarse cada uno de sus tareas?

# ACTIVIDAD XI: ¿Qué hago en mi tiempo libre?

**Material** Papel continuo, pintura de dedos, música.

1. Explicamos algunos conceptos básicos, como machismo, igualdad o discriminación, y cómo afectan a la vida familiar y doméstica.
2. Colocamos el papel continuo en el el suelo, fijándolo con cinta adhesiva. Repartimos los botes de pintura a lo largo del papel y nos colocamos alrededor, de modo que todos tengamos espacio para pintar.

✓ Podemos poner música relajada de fondo para  
amenizar la actividad

3. Vamos a realizar un mural en el que cada participante exprese que actividades realiza en su tiempo libre, cuales son las que más le gustan, con quién le gusta divertirse,...
4. Dejamos tiempo suficiente, esta actividad se debe desarrollar sin prisas para que podamos expresarnos a gusto. Cuando hayamos finalizado, contamos al grupo qué hemos dibujado.

5. Vamos a pensar ahora en el tiempo libre que tienen los demás miembros de la familia.



### **Preguntas clave:**

¿Tienen tanto tiempo libre como nosotros?

¿Quién tiene menos tiempo para divertirse y hacer las actividades que le gustan?

6. Normalmente, quien tiene la mayor parte de las cargas domésticas no tiene tanto tiempo libre como el resto de la familia. Es importante transmitir la importancia del tiempo libre en la vida familiar y la desigualdad que esto supone.
7. Vamos a marcar en nuestro mural, con un símbolo en color morado, qué actividades le gustaría realizar a esa persona con nosotros, pero no tiene tiempo para ello.

### **Preguntas clave:**

¿A nosotros nos gustaría también compartir nuestro tiempo libre con esa persona?

¿Qué podemos hacer para que todos tengamos tiempo libre para divertirnos?

Si nos repartimos las cargas domésticas, ¿seguiremos teniendo tiempo para hacer estas actividades?

## ACTIVIDAD XII: ¡Nos vamos de vacaciones!

**Material** Folios, lápices y pinturas de colores.

1. Esta actividad se puede poner en práctica los últimos días antes de las vacaciones.
2. Preguntamos a niños y niñas qué van a hacer en vacaciones: a dónde van a ir, con quién, cuánto tiempo...
3. Entre todos, hacemos una lista detallada de todo lo que tenemos que preparar antes de irnos: hacer las maletas, preparar la comida, recoger la casa, cargar el coche, etc.
4. Repartimos los folios, donde vamos a dibujar un objeto que represente cada tarea que hay que realizar antes de irse de vacaciones. Después, coloreamos de un color diferente cada objeto, según la persona que suele hacer esa labor (podemos dibujarlos en la pizarra a la vez)

### **Preguntas clave:**

¿Quién o quiénes hacen la mayor parte de las tareas?

¿Podemos repartirnos entre todos mejor el trabajo?

5. A continuación, hacemos un dibujo por detrás del folio en el que representemos cómo nos preparamos para las vacaciones, colaborando entre todos y repartiéndonos las tareas.

## ACTIVIDAD XIII: Mamá tiene doble jornada

**Material** Copias de la ficha imprimible y pinturas de colores.

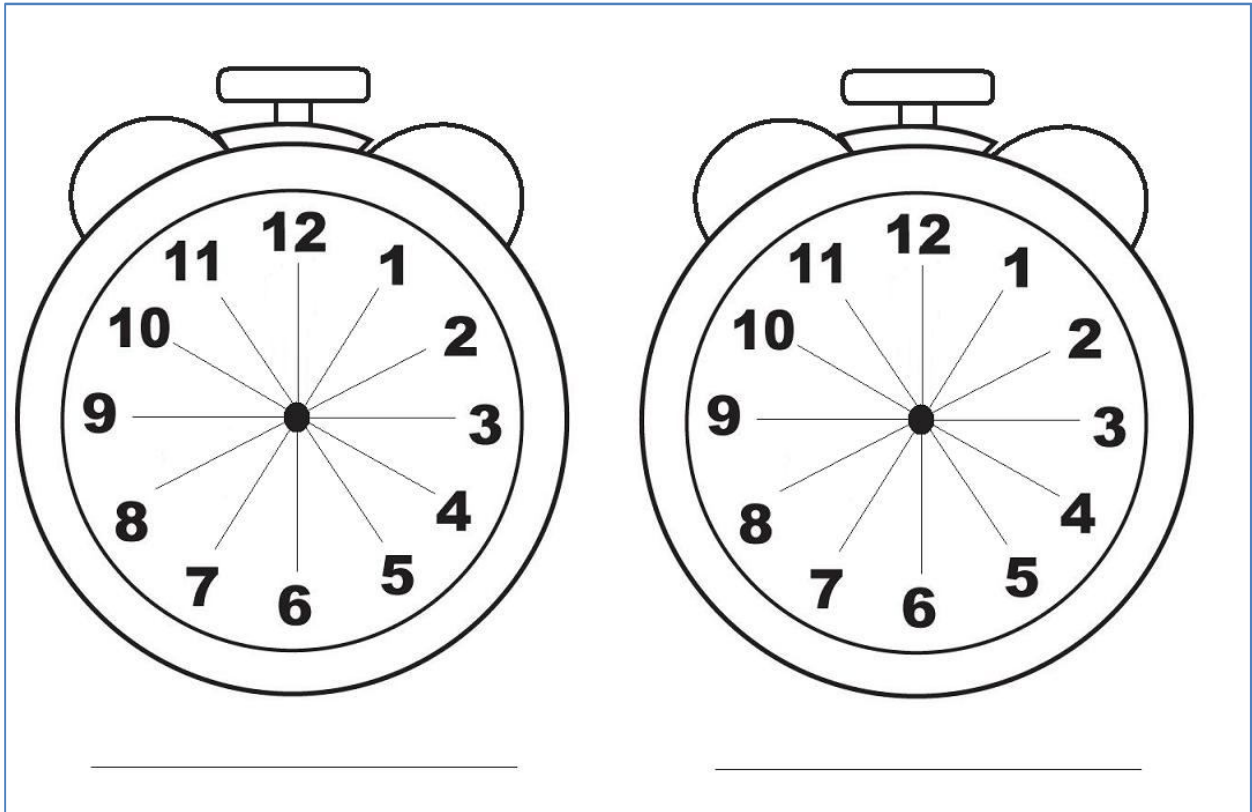
1. Preguntamos a niños y niñas sobre el trabajo de mamá y papá: en qué trabajan, cuantas horas, de mañana o de tarde, etc.
2. Repartimos las copias de la ficha, y les pedimos que, debajo de cada reloj, escriban los nombres de "mamá" y "papá". También podemos poner los nombres de otros familiares que convivan en casa.
3. Volvemos a recordar a qué hora van a trabajar y cuándo vuelven, y coloreamos esas horas en sus relojes. Podemos ir pintando nuestro propio reloj en una pizarra para explicarnos mejor.
4. A continuación, preguntamos qué hacen cuando llegan a casa (ver la tele, preparar la comida, limpiar, etc.). Deben seguir pintando en cada reloj, con colores diferentes, las distintas actividades de su rutina.
5. Comparamos los dos relojes, y reflexionamos sobre cuantas horas dedican las mamás a trabajar y cuantas al tiempo libre. Explicamos el concepto de "doble jornada".

### **Preguntas clave:**

¿Las tareas del hogar se consideran trabajo?

¿Quién trabaja más horas en total?

6. Si queremos ampliar la actividad, podemos volver a pintar una nueva ficha, intentando repartir de forma más equilibrada las horas de trabajo doméstico entre toda la familia.



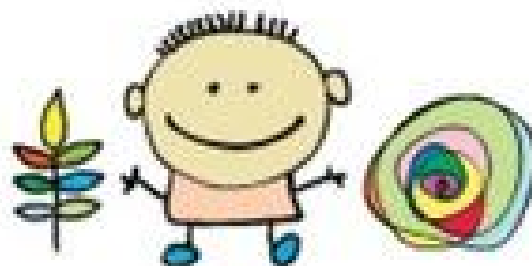
Anexo: ficha para imprimir al final de la guía

## ACTIVIDAD XIV: ¡Cocinamos!

**Material** Ingredientes para el menú, utensilios de cocina, servilletas, platos y vasos de papel

1. La cocina suele ser atractiva para niños y niñas, pero muchas veces su poca experiencia hace que no se animen a ayudar en casa, cuando hay muchas tareas que sí pueden hacer.
2. Vamos a preparar una merienda, podemos escoger una fecha especial para el grupo: una fiesta escolar, carnavales, etc.
3. Hay que pensar en un menú sencillo, que no necesite procesos de cocción o el uso del horno.

Existen en la red multitud de recursos para cocinar con los más pequeños: recetas fáciles de aperitivos, postres o batidos son ideales para esta actividad.



Además podemos aprovechar la oportunidad para promover la alimentación saludable y la higiene en la cocina.

4. Repartimos los diferentes platos del menú en pequeños grupos, de modo que cada uno tenga claro qué pasos debe realizar.
5. Un grupo puede encargarse de la preparación de la mesa

✓ Se puede hacer un mantel de papel continuo  
decorado con pintura de dedos

6. Al acabar la fiesta, recogemos entre todos.

## ACTIVIDAD XV: Mi papel en la aldea

**Material** Copias de la ficha imprimible, pinturas de cara, botellas de agua, baldes, folios, bolígrafos, pinturas

1. Las actividades sobre Igualdad de oportunidades suelen centrarse en el ámbito familiar, pero también es importante destacar su función en el conjunto de la sociedad.

2. Para el desarrollo de esta dinámica, nos dividimos en grupos de 5 personas, que simbolizan las familias de una aldea. Cada familia podrá elegir un nombre y un símbolo. También hay que elaborar un mural familiar, en el que aparezca el nombre del grupo, su símbolo y las personas que lo componen. Este mural se colocará en la zona que elija la familia para establecer su hogar.



3. Junto a cada grupo, habrá un responsable (monitor o monitora) que certificará las tareas que realiza cada familia.

4. Cada grupo tendrá 7 tareas que realizar para colaborar con la aldea, para las que pueden organizarse como quieran:

- **Traer agua:** con la boca deben transportar el contenido de una botella de agua de 2 l. hasta el balde de su hogar (mínimo 2 participantes)
- **Acicalar a la familia:** pintar la cara de cada miembro del grupo con el símbolo y el nombre de la familia (mínimo 2 participantes)

- **Transmitir el himno de la aldea:** aprenderse un himno de 15 versos y recitarlo (todo el grupo)
  - **Bailar la danza de la lluvia:** bailar una canción con pasos de moda a elección del responsable (todo el grupo)
  - **Limpiar el hogar:** cada grupo tendrá que alejar 10 pelotas de papel de su hogar, soplando a lo largo de 5 metros (mínimo 2 participantes)
  - **Cocinar para la aldea:** encontrar 3 manzanas en un balde con agua sin usar las manos (mínimo 2 participantes)
  - **Mantener los lazos familiares:** colocados en círculo, pasar un papel entre todo el grupo, aspirándolo de boca a boca sin usar las manos, dando dos vueltas sin que el papel se caiga (todo el grupo)
5. El responsable del grupo va marcando en la ficha del grupo las tareas que van realizando. El grupo que acabe primero es el mayor colaborador de la aldea, después debe ayudar y animar a los demás grupos a terminar sus tareas.
6. Reflexionamos sobre cómo nos hemos organizado para realizar las tareas, y qué relación tienen con las cargas domésticas de la vida real.

### **Preguntas clave:**

¿En la sociedad están repartidas las tareas por sexos?

7. Repasamos algunos conceptos relacionados con la igualdad de oportunidades, como el machismo o discriminación.

# ACTIVIDAD XVI: Las olimpiadas de las oportunidades

**Material** Canchas deportivas, material deportivo

1. Los deportes están actualmente muy diferenciados por sexos, y es un ámbito en el que la desigualdad por razón de género marca una discriminación muy evidente.
2. Hacemos dos o más equipos, en los que esté equilibrado el número de niñas y niños.
3. Dependiendo de las posibilidades deportivas de las que dispongamos, ponemos en marcha un campeonato en el que todos y todas deben participar por igual en cada uno de los deportes. Por ejemplo, podemos elegir deportes como fútbol, comba, beisbol, voleibol, etc.
4. Todos los equipos deben participar en cada deporte, recordando que no está permitido hacer comentarios o bromas sexistas (lo que restaría un punto al equipo). Por cada partido ganado el equipo sumará un punto.



## Preguntas clave:

¿Por qué existe la creencia de que en algunos deportes un equipo mixto es algo negativo?

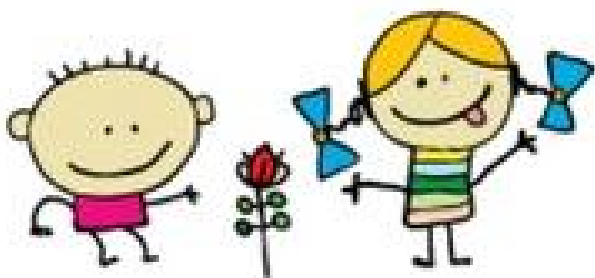
¿Con el mismo entrenamiento, niños y niñas podemos llegar a jugar con la misma habilidad?

## ACTIVIDAD XVII: Gymkana no sexista

### **Material** Pruebas escritas

1. Esta actividad se puede poner en práctica en el patio escolar o en alguna salida en espacios abiertos.
2. Se deben esconder las pruebas de forma discreta, repartidas por todo el espacio, de modo que no se vean unos equipos a otros al encontrarlas.
3. A la hora de redactar las pruebas, siempre tendrán un acertijo, jeroglífico o adivinanza relacionada con la Igualdad de oportunidades, y una pista para encontrar la siguiente prueba.
4. Hacemos dos o más equipos, en los que esté equilibrado el número de niñas y niños. Repartimos una primera pista a cada equipo, que serán distintas para que no coincidan a la hora de recorrer la Gymkana.
5. Junto con las pistas, se pueden entregar trozos de un mapa o

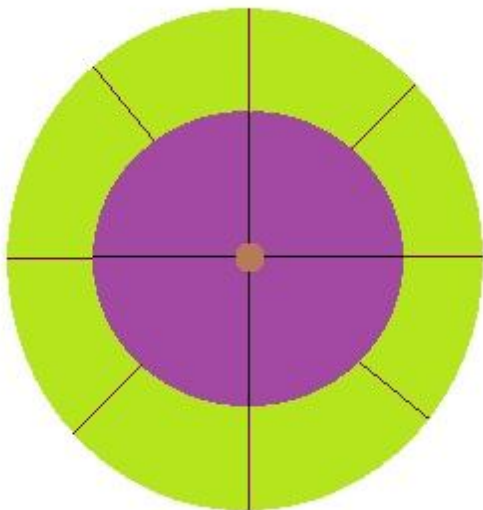
mural con el que finalizar la dinámica: un mensaje representativo para fomentar la Igualdad de oportunidades.



# ACTIVIDAD XVIII: Calendario de la corresponsabilidad

**Material** Cartulinas y folios de colores, pinturas, rotuladores, tijeras, pegamento, tachuelas

1. Explicamos el concepto de corresponsabilidad en el hogar.
2. Vamos a realizar un calendario de tareas para repartir de forma equilibrada las tareas del hogar, de modo que todos los miembros de la casa participen.
3. Recortamos dos círculos de cartulina, de modo que compongan el siguiente esquema:



4. En cada apartado del círculo interior escribimos los nombres de cada miembro familiar. También podemos pegar fotos o hacer un dibujo.

5. A continuación, en cada apartado del círculo más grande, dibujamos las tareas a repartir (poner la mesa, limpiar el polvo, sacar al perro, etc.). Podemos decorar el calendario como más nos guste.

6. Ponemos una tachuela en el centro que una ambos círculos.
7. Colocamos el calendario en un lugar visible y, regularmente, giraremos la rueda para variar los turnos de tareas.

# ACTIVIDAD XIX: Canciones por la igualdad I

**Material** Letras y audios de canciones

1. Para esta actividad necesitaremos escoger canciones que contengan mensajes contra el machismo, la violencia de género y la lucha por la igualdad de oportunidades. Podemos elegir aquellas que estén más de actualidad, para que el grupo pueda sentirse más identificado con ellas.
2. Nos dividimos en grupos de 3 o 4 personas.
3. Repartimos las letras de las canciones, una por grupo, para que las analicen.
4. Cada grupo debe leer la letra, y debatir en común el mensaje de la canción, para después exponerlo al gran grupo. Antes de cada exposición podemos escuchar la canción o ver el videoclip.

## **Preguntas clave:**

¿Qué parte de cada canción os gusta más?

¿Creéis que el mensaje de la canción influye en la sociedad? Y si es así, ¿por qué aún existe tanta desigualdad?

# ACTIVIDAD XX: Canciones por la Igualdad II

## **Material** Letras y audios de canciones

1. Para esta dinámica vamos a escoger canciones que contengan mensajes que fomenten el mito del “amor romántico”.

**El mito del “amor romántico” transmite la idea de que...**

**...El amor conlleva sufrimiento**

**...El amor supone sacrificio**

**...El amor merece una entrega total**

**...El amor es único y verdadero**

**...El amor solo existe con mi media naranja**

**...El amor genera pasión eterna**

**...El amor todo lo puede**

**...El amor fomenta los celos**

**...El amor lo es todo**

2. Este ideal tan arraigado en nuestra cultura juega un papel transcendental en la transmisión de desigualdades de género. Encontrar canciones de actualidad que contengan este mensaje es casi inevitable.
3. Nos dividimos en grupos de 3 o 4 personas.

4. Repartimos las letras de las canciones, una por grupo, para que las analicen.
5. Cada grupo debe leer la letra, y debatir en común el mensaje de la canción, para después exponerlo al gran grupo. Antes de cada exposición podemos escuchar la canción o ver el videoclip.

**Preguntas clave:**

¿Conocíais la existencia de este mito?

¿Creéis que el amor solo puede demostrarse de este modo?

¿Por qué está relacionado el mito del “amor romántico” con la desigualdad de género?

# FICHAS PARA IMPRIMIR

## ACTIVIDAD III: Y tú, ¿qué sabes hacer?

|                              |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Miembros de la familia →     |  |  |  |  |  |  |
| Puntos por tarea realizada → |  |  |  |  |  |  |

| TAREA                       | FAMILIA | TAREA                       | FAMILIA |
|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| Preparar el desayuno        |         | Planchar                    |         |
| Fregar los platos           |         | Hacer la comida             |         |
| Pasar el aspirador          |         | Limpiar los baños           |         |
| Fregar el suelo             |         | Recoger la mesa             |         |
| Sacar al perro              |         | Poner la lavadora           |         |
| Hacer la cama               |         | Hacer la cena               |         |
| Poner la mesa               |         | Limpiar los cristales       |         |
| Limpiar el polvo            |         | Sacar la basura             |         |
| Regar las plantas           |         | Limpiar o lavar los zapatos |         |
| Tender la ropa              |         | Alimentar a la mascota      |         |
| Barrer el suelo             |         | Ordenar la compra           |         |
| Limpiar la habitación       |         | Limpiar las alfombras       |         |
| Bañar a la mascota          |         | Poner el lavavajillas       |         |
| Hacer la compra             |         | Limpiar la jaula/gatera     |         |
| Limpiar la terraza/jardín   |         | Pasar la mopa               |         |
| Quitar manchas de la ropa   |         | Preparar la merienda        |         |
| Ordenar la ropa planchada   |         | Arreglar electrodomésticos  |         |
| Sacar el lavavajillas       |         | Controlar las facturas      |         |
| Hacer arreglos de bricolaje |         | Limpiar puertas             |         |
| Atender a los enfermos      |         | Coser/ hacer arreglos       |         |
| Limpiar persianas           |         | Cambiar las sábanas         |         |
| Llevar el coche al taller   |         | Limpiar la nevera/ horno    |         |
| Limpiar las paredes/ techos |         | Reponer bombillas           |         |

# FICHAS PARA IMPRIMIR

## ACTIVIDAD V: Cuéntame un cuento

¿Recordáis la historia del cuento?

¿Qué características tienen las princesas y los personajes femeninos del cuento? ¿Cuál es su papel en el cuento?

¿Os acordáis de los príncipes y los personajes masculinos? ¿Cómo eran? ¿Cuál era su cometido en el cuento?

¿Qué moraleja tiene el cuento?

# FICHAS PARA IMPRIMIR

## ACTIVIDAD VIII: Role-playing contra el sexismo

### CLASE DE HISTORIA

Están en clase de historia, y el profesor se ha saltado un apartado del nuevo libro de texto en el que hablan de mujeres científicas que consiguieron grandes logros para la ciencia. Usa la excusa de que la historia clásica es la que cuenta realmente, pero una alumna le lleva la contraria.

#### PERSONAJES GRUPO 1

**PROFESOR:** Es mayor, autoritario y de la vieja escuela. Cree que la educación mixta es un error, pero no puede admitirlo en público porque perdería su trabajo.

**ALUMNA:** Es extrovertida, muy estudiosa y siempre anda reivindicando causas perdidas. No se calla bajo ningún concepto cuando algo no le parece bien.

**ALUMNA 2:** Es la número uno de la clase en todas las asignaturas. La llaman "la pija" pero le da igual, ella siempre busca la aprobación de su familia y sus profesores.

**ALUMNO:** Es el gracioso de la clase, siempre tiene un chiste preparado para hacer reír a sus compañeros. Los temas serios le aburren.

**ALUMNO2 (OBSERVADOR):** Es un chico tímido, pero intenta defender la tolerancia y el respeto. Aunque no tiene el valor suficiente para decirlo en alto...

# FICHAS PARA IMPRIMIR

## ACTIVIDAD VIII: Role-playing contra el sexismo

### MAL ROLLO EN CASA

Cuando los hijos llegan a casa del instituto, notan que el ambiente está tenso. Al parecer, al padre le ha molestado que su mujer haya decidido asistir a una cena con sus amigas sin él.

#### PERSONAJES GRUPO 1

**MADRE:** Su carácter es tímido, pero cuando está en confianza es muy divertida. No le gusta discutir y con tal de evitar conflicto acaba cediendo siempre.

**PADRE:** Su educación fue la tradicional en su época, y cree que esa es la forma adecuada de formar a un hombre. Es autoritario y no le gusta que le lleven la contraria.

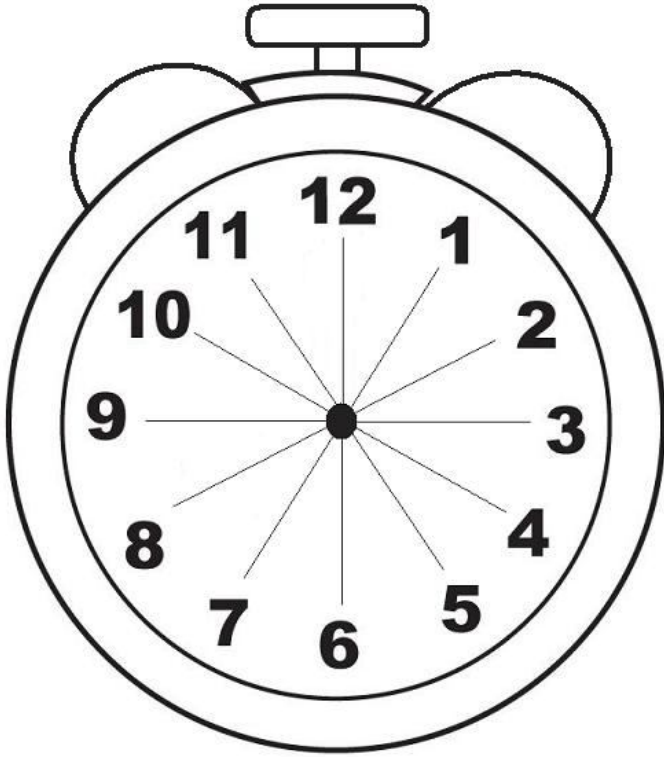
**HIJO:** Es estudioso y sociable. Tiene una relación muy buena con su madre, le está enseñando a usar el ordenador y ella le enseña a cocinar.

**HIJA (OBSERVADORA):** Es muy sociable y no para en casa, aunque tiene que salir a escondidas porque no le permiten mucho. Cuando está en casa, pasa de todo y prefiere estar en su cuarto.

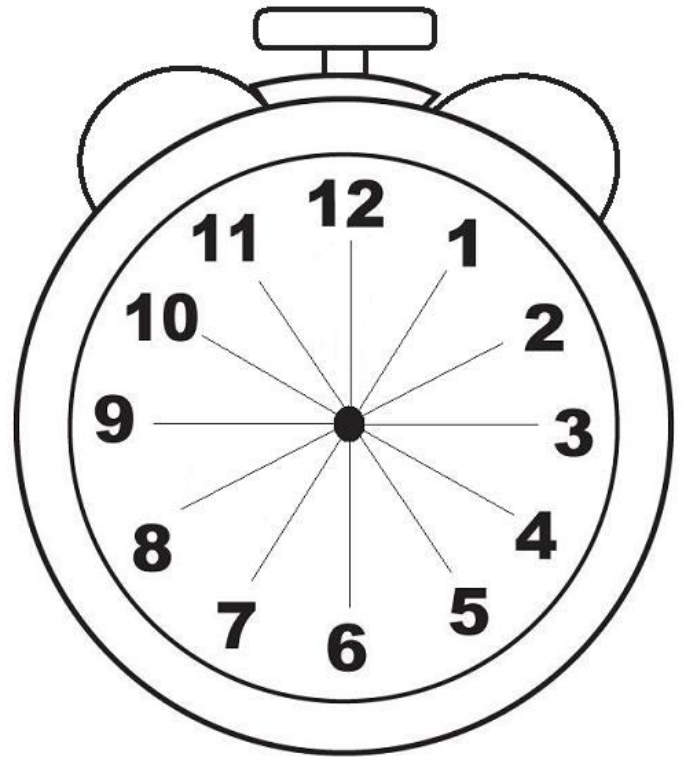
**ABUELA:** Es la madre del padre, y adora a su hijo por encima de todas las cosas. Fue una madre entregada a su familia y a su marido.

# FICHAS PARA IMPRIMIR

## ACTIVIDAD XIII: Mamá tiene doble jornada



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

# FICHAS PARA IMPRIMIR

## ACTIVIDAD XV: Mi papel en la aldea

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| TAREAS PARA COLABORAR CON LA ALDEA | ✓ |
| Traer agua                         |   |
| Acicalar a la familia              |   |
| Transmitir el himno de la aldea    |   |
| Bailar la danza de la lluvia       |   |
| Limpiar el hogar                   |   |
| Cocinar para la aldea              |   |
| Mantener los lazos familiares      |   |