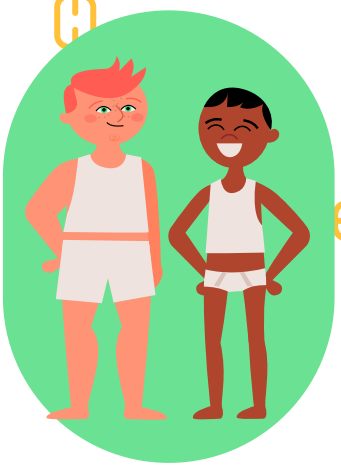
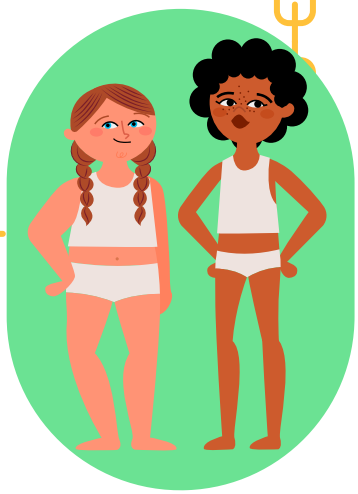
DEDICADO AL AMOR DE MI VIDA, EL PROPIO

Guía para el profesorado

Ayudamos a promover relaciones de buen trato en primaria

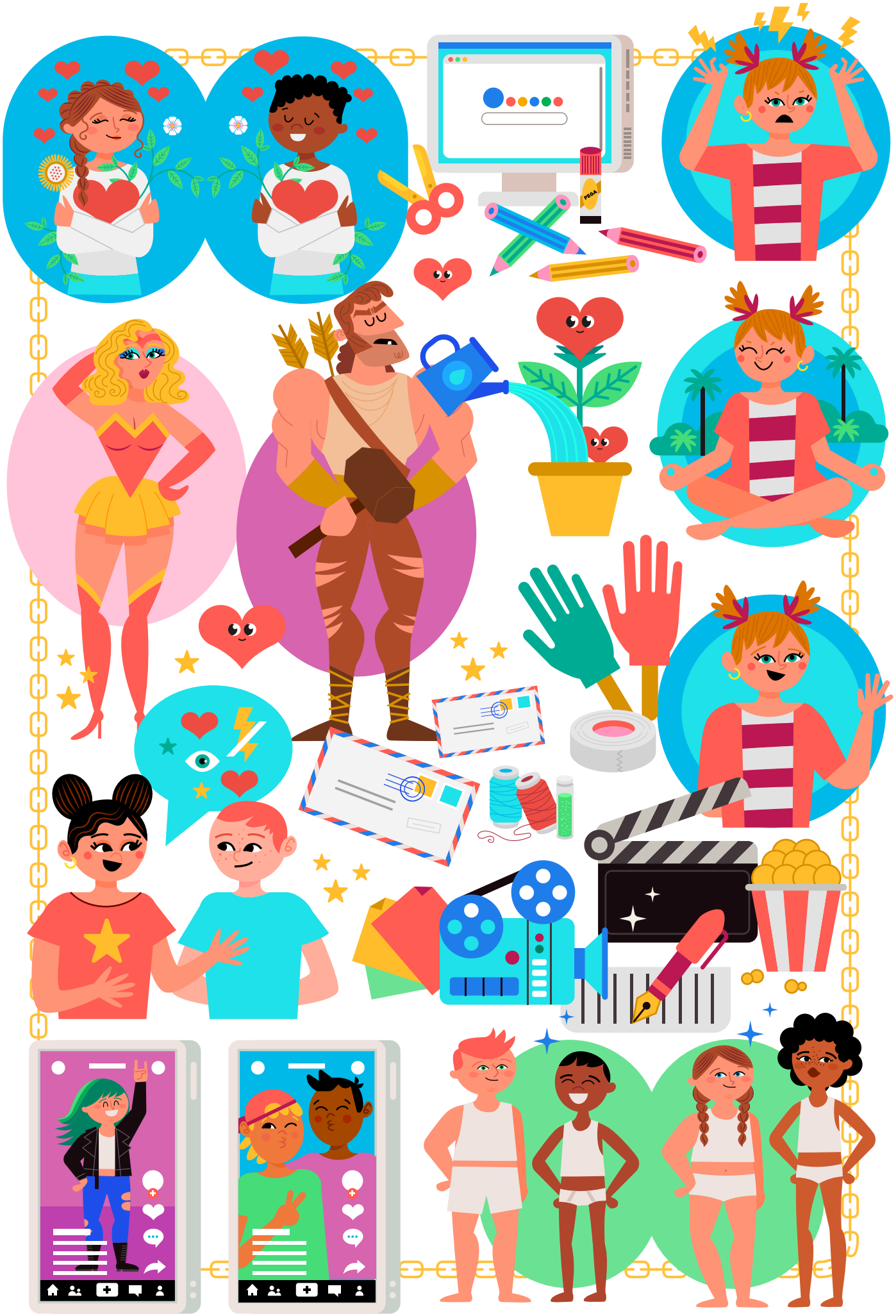




AYUNTAMIENTO DE LA CARLOTA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE IGUALDAD

Pacto de Estado contra la violencia de género


PEGA

DEDICADO
AL AMOR DE MI VIDA,
EL PROPIO

Guía para el profesorado

Ayudamos a promover Relaciones de buen trato en primaria

Edita:
Excmo. Ayuntamiento de La Carlota. Área de Igualdad.

Autora:
Ana Magallanes Camón.

Ilustración y maquetación:
Rebombo Estudio S.L.

Depósito Legal:
CO-1159-2022

INTRODUCCIÓN

En una sociedad expuesta a continuos cambios, el acceso a contenidos violentos y sexistas es mucho más común que antaño. Las consecuencias de dicho aprendizaje en menores, favorece que existan relaciones de poder y desigualdades. Por lo tanto se convierte en responsabilidad administrativa intervenir si queremos prevenir relaciones de malos tratos. El amor propio, el autocuidado, la autoestima, la empatía, la asertividad, la habilidad a la hora de gestionar nuestras propias emociones, adquirir una perspectiva crítica frente al sexismo, se convierten en salvavidas para construir relaciones humanas basadas en los buenos tratos.

Según el estudio sobre **estereotipos y roles de género en la publicidad de juguetes, elaborado por el Instituto de la Mujer en 2020.**

• Muchos de los anuncios que son para niñas utilizan diminutivos: cochecito, barriguita, perrito, brujita, etc. Todo minúsculo, pasivo y dedicado al glamour, la moda y los cuidados.

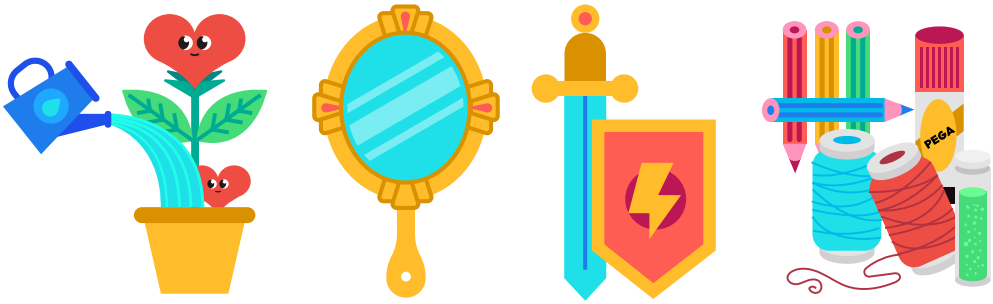
• Los de niños usan nombres de cosas superlativas: mega, ultra, super, hot, etc. Son activos, violentos y ultrarrápidos.

• EL 60% de los anuncios televisivos muestran a las niñas como coquetas, cuidadoras, madres o esposas, frente a un 9% en que los niños asumen el rol de cuidador.

• Solo en el 3,7% ellas son heroínas o guerreras. Ellos en el 22% son héroes, en el 33% guerreros y en el 15,6% aventureros.

• En el 60% de los anuncios para chicas no aparecen dispositivos electrónicos y mecánicos, en los dirigidos a chicos solo en el 26%.

• Los chicos aparecen en primer plano por delante de las chicas el doble de veces que al contrario. Y en el 11% se sexualiza a las niñas.



Es innegable como la publicidad normaliza roles y estos son imitados por nuestras y nuestros menores. Estos roles establecen relaciones de poder y por lo tanto son los causantes de que existan abusos y malos tratos entre iguales. Tenemos que tener muy presente que si limitamos el uso del juego y el juguete en la infancia, estamos limitando el desarrollo de las capacidades de niñas y niños, y estamos construyendo una sociedad donde las personas van a estar limitadas por los roles de género, lo que se considera masculino y femenino.

No solamente la publicidad: los cuentos, los dibujos animados, las series, los videojuegos, las redes sociales, la música, el lenguaje, los medios de comunicación, incluso los libros pueden y suelen estar impregnados de sexismo. Esto tiene múltiples consecuencias, entre las que podemos señalar: relacionar las labores de cuidado y domésticas, el culto al cuerpo, la hipersexualización, la dependencia con el mundo femenino y la agresividad, el riesgo, la falta de destrezas emocionales, la independencia con el masculino.

Sin embargo las personas somos diversas, nuestras capacidades, virtudes, destrezas, dificultades no van ligadas a nuestro sexo biológico. Cuestionar este sistema de aprendizaje, desaprenderlo y construir un modelo basado en la igualdad real, donde los mandatos de género no opriman es una de los objetivos educativos claves del siglo XVI. Y por lo tanto lo es de esta guía, con la que se pretende ofrecer propuestas didácticas que ayuden al profesorado de primaria a construir cimientos sólidos para que el alumnado adquiera habilidades sociales que fomenten los buenos tratos y crezca con una perspectiva crítica frente al sexismo que asegure el desarrollo de sus identidades de forma igualitaria, es decir, libre de estereotipos de género.

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

La autoestima es el amor que nos tenemos, la valoración que cada persona hace de sí misma. Depende de muchos factores: de aspectos físicos, emocionales, sentimentales. La experiencia de vida y el momento en el que nos encontramos es crucial, nuestra autoestima puede crecer o empequeñecer dependiendo de nuestras vivencias y nuestras herramientas emocionales.

Construirla en base a unos cimientos sólidos de autocuidado, donde la imagen no ocupe todo el protagonismo, sino que aprendamos a amarnos valorando nuestras capacidades, esfuerzos, logros... entendiendo que nuestro cuerpo es el vehículo que nos permite vivir, nos va a asegurar un amor propio mucho más duradero.

La exposición en la que nos encontramos a la hora de recibir mensajes sociales exigiéndonos continuamente la perfección, no ayuda si queremos contribuir a que nuestros menores crezcan en un ambiente seguro de amor propio. Tenemos que evitar que las niñas reciban el mensaje de que la belleza y un perfil dependiente es lo que les va a otorgar reconocimiento y éxito social. Y que la fortaleza, la valentía, las habilidades deportivas y la dureza es la imagen que colmará a los niños de éxito. Desmontar dicha construcción social, basada en estereotipos de género, ayudará a que desarrollen sus identidades de forma libre. Será por lo tanto, mucho más sencillo, que aprendan a quererse, sin miedo a no cumplir mandatos sociales.

OBJETIVOS:

- **Trabajar la autoestima con el alumnado.**
- **Deconstruir estereotipos de género para favorecer el amor propio basándonos en la diversidad.**
- **Contemplar el cuerpo como vehículo vital, que debe ser cuidado y amado.**
- **Favorecer el amor desde el buen trato.**
- **Procurar eliminar pensamientos autodestructivos.**
- **Trabajar los cuidados mutuos.**

Propuesta Didáctica.
LOS ESPEJOS

Actividad propuesta para todos los ciclos de primaria

Temporalización:
1 hora (si vamos a elaborar con cosas recicladas el tarro, habrá que dedicar algo más de tiempo).

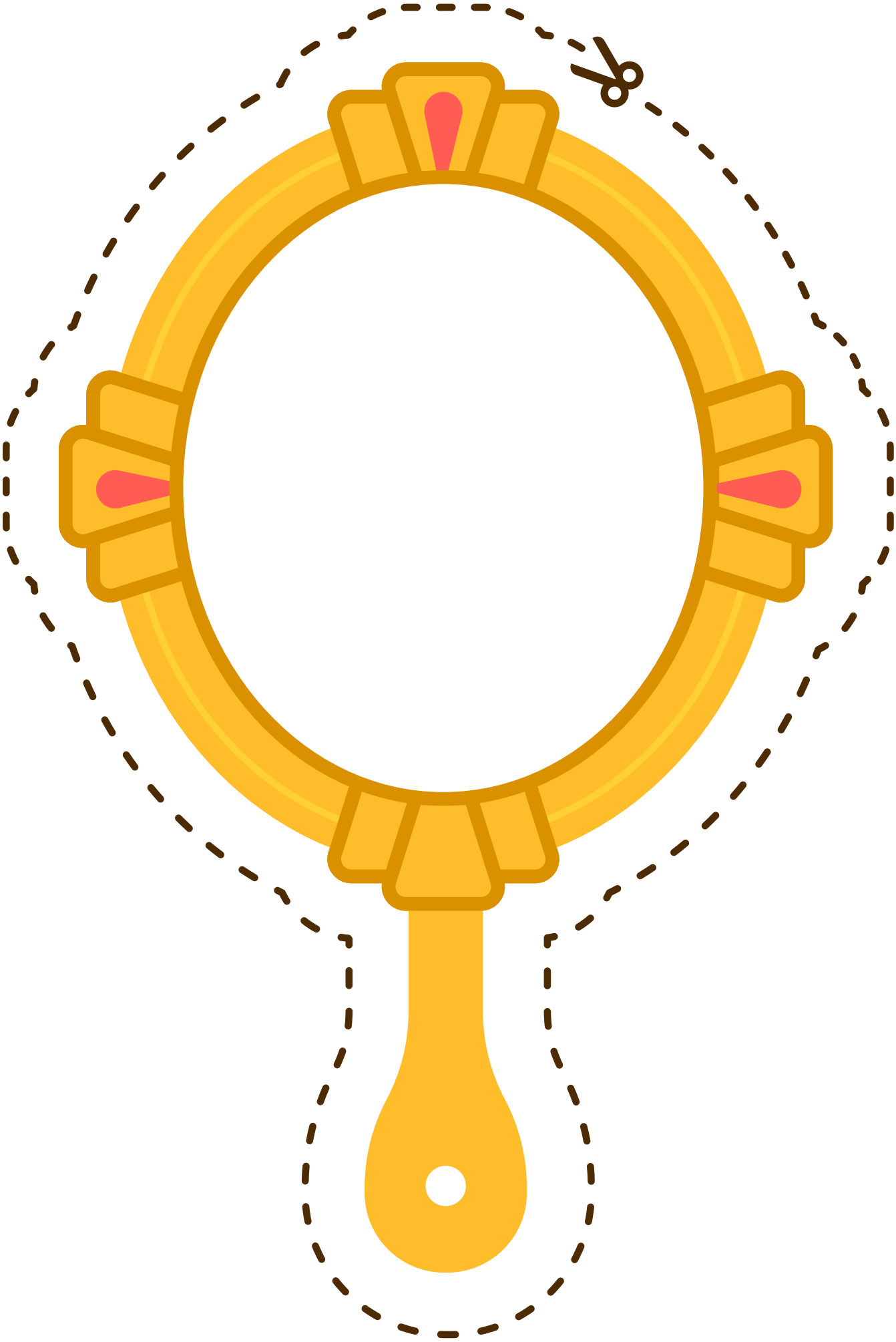
Materiales:
Tarro reciclado o materiales para elaborarlo, ficha del espejo y colores.

Imprimimos la ficha del espejo, una por menor. En ella escribirán su nombre y de forma rotativa lo irán pasando a sus compañeras y compañeros para que les escriban alguna característica positiva que consideren que la dueña o dueño del espejo tiene.

La norma principal es que no se pueden repetir características y tampoco pasar el espejo sin escribir nada. Incidiremos en que todas las personas tienen muchas cosas buenas y que no hace falta que sean mis mejores amigas o amigos para decirlas y reconocerlas.

Cuando todos los espejos hayan pasado por todas las manos y vuelvan al lugar de inicio, dejaremos tiempo para que lean lo que les han escrito. En asamblea comentaremos las características que más les sorprenden y si ven semejanzas en cómo les describen.

Para terminar les pediremos que elaboren su tarro reciclado y que escriban en papeles separados cada una de las palabras que les han dedicado. Meterán los papeles en el bote y se lo llevarán a casa para ponerlo cerca del espejo en el que se miren a diario. Cada día podrán sacar un papel para aprender a mirarse con una perspectiva positiva y tendrán la posibilidad de darse mensajes agradables que les reconforten.



Propuesta Didáctica.
QUIÉN QUIEREN QUE SEA VS QUIÉN SOY

Actividad propuesta para todos los ciclos de primaria.

Temporalización:
1 hora

.....

Materiales:
Colores, materiales para decorar nuestro personaje (pequeños trozos de tela, lana o algodón para simular el pelo, purpurina...), ficha impresa del superhéroe y la superheroína.

Comenzaremos analizando el sexismo en la imagen en los cuentos proyectando las siguientes imágenes:
En asamblea lanzaremos las siguientes preguntas para reflexionar en grupo:

- ¿Notáis diferencia en los colores de ambas imágenes? ¿En cuál los colores son más dulces y en cuál más agresivos y vivos?
- ¿Qué imagen suele relacionarse más con el mundo masculino y cuál con el femenino? ¿Qué diferencias notáis en las imágenes y las características de las y los personajes?
- ¿Parecen los superhéroes más fuertes que las princesas?
- ¿Qué diferencia veis entre las princesas y las superheroínas? ¿Cuáles son más sexis? ¿Cuáles más bonitas? ¿Creéis que van vestidas cómodas para tener aventuras? ¿Aparecen mujeres bajitas o gorditas? ¿Por qué? ¿Pueden las mujeres más gorditas o bajitas ser sexis y guapas?
- ¿Los superhéroes pueden ser guais aunque no sean guapos? ¿Siempre son fuertes y valientes? ¿Os parece normal que no tengan nunca miedo? ¿Pensáis que los hombres siempre tienen que ser fuertes y valientes?
- ¿Suele ser común que las princesas tengan trabajo? ¿Y los superhéroes? ¿Veis diferencia? ¿Pensáis que es normal? En el mundo, ¿existen trabajos de mujeres y de hombres o todas las personas deberían poder trabajar en cualquier cosas?
- ¿Las personas de vuestro entorno piensan que la imagen es lo más importante?
- ¿Elegís vuestras compañías y amistades por cómo son físicamente o miráis otras cosas? ¿Cuáles?

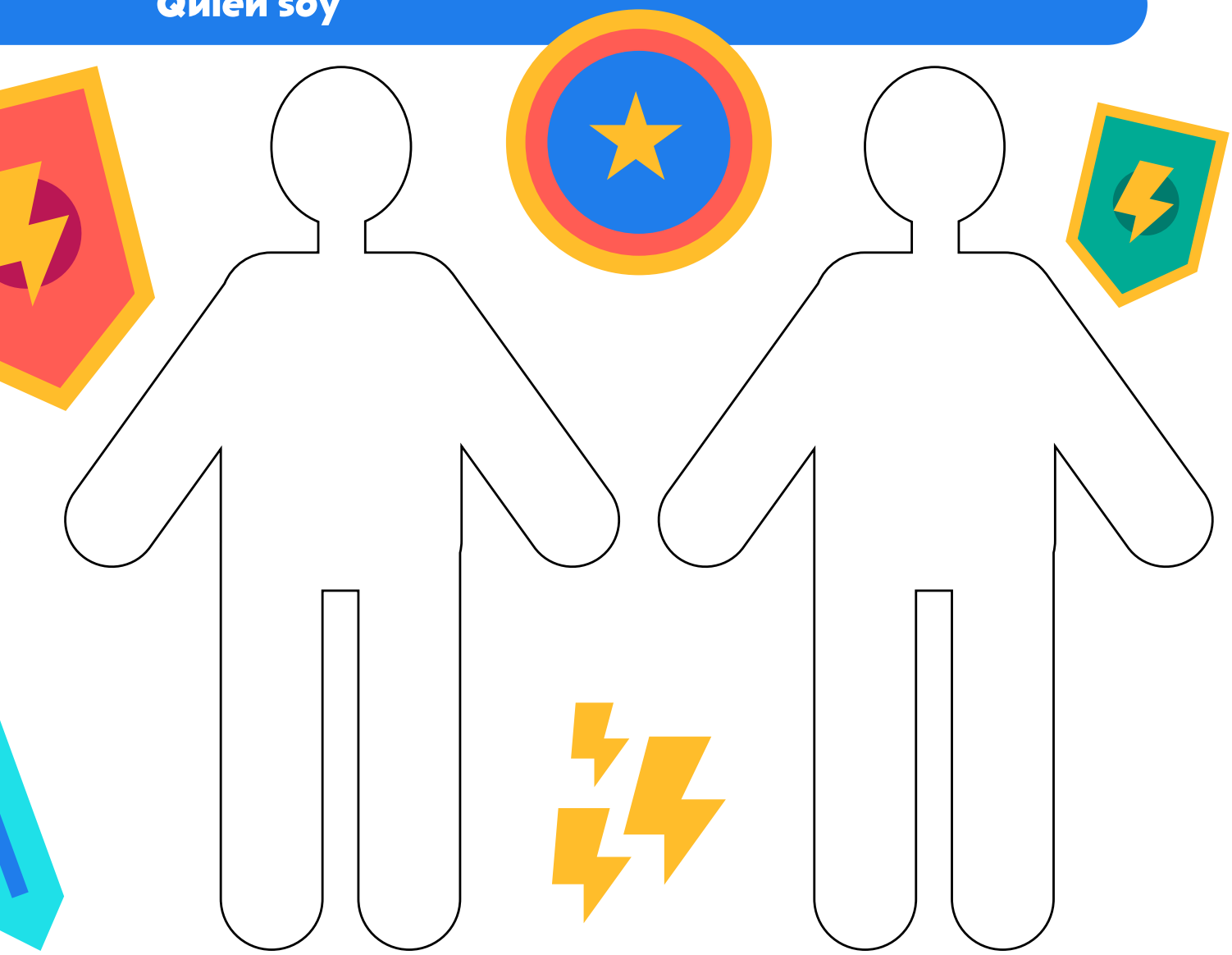
Quién quieren que sea

- A continuación crearán su propio personaje, poniéndoles las características físicas que les representan y utilizando la vestimenta y complementos que les gusten.

- Lo harán de forma individual y en secreto. Cuando hayan acabado podrán colocarlos en un lugar común y terminaremos la actividad intentando adivinar a quién corresponde cada cual y cuáles son las características que más nos llaman la atención y nos gustan.

- Compararemos la distancia que existe entre la realidad y el machaque social que sufrimos a causa de los estereotipos culturales sexistas.

Quién soy



Propuesta dáctica.
MI CUERPO ES MI VEHÍCULO

Actividad propuesta para segundo y tercer ciclo de primaria.

Temporalización:
1 hora

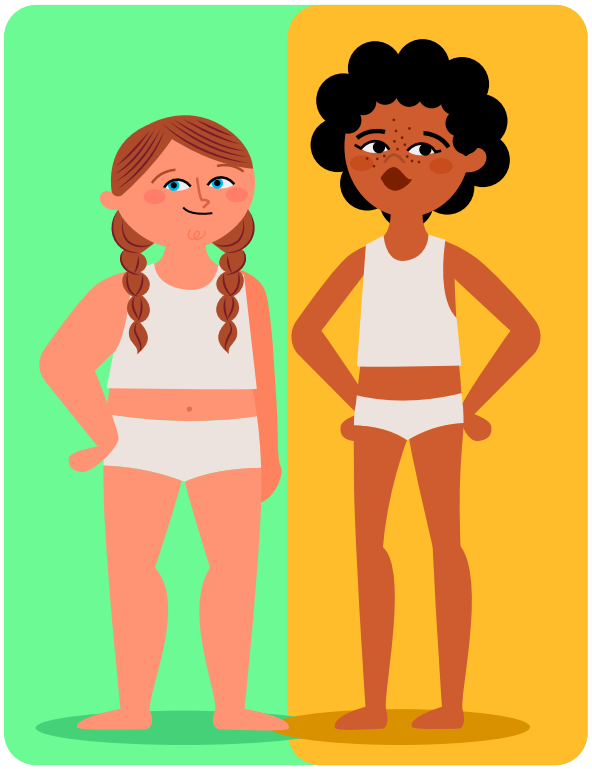
Materiales:
Acceso a internet o revistas, impresora si fuese necesario, folios, colores, pegamento y tijeras.

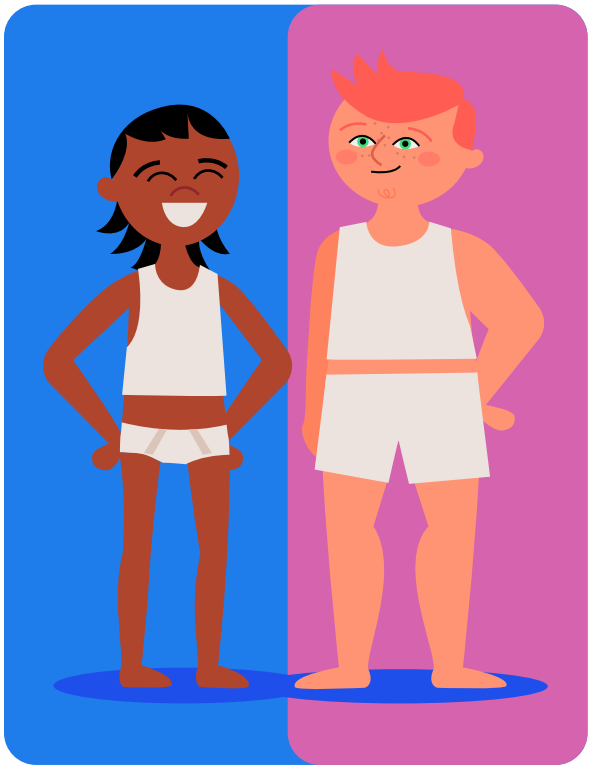
Pediremos al alumnado que hagan un dibujo de sí mismos en ropa interior. Deberán señalar con colores las partes que más y menos les gusten de su cuerpo.

A continuación irán buscando a personas famosas en internet que compartan alguna de las partes del cuerpo que se han señalado sin cumplir los cánones de belleza típicos: caderas anchas, narices grandes, frentes extensas, cintura poco señalada, etc. No hace falta que se parezcan, con que identifiquen partes del cuerpo y encuentren ejemplos que no casen con la idea generalizada de belleza, vale.

Posteriormente haremos una ronda de impresiones, el alumnado comentará sus dibujos y enseñarán sus búsquedas. En asamblea reflexionaremos:

- ¿Pensáis que todos los cuerpos pueden ser deseables?
- ¿Hay personas que por sus particularidades físicas se hacen populares y sacan beneficio de la exclusividad? ¿Tendríais algún ejemplo?
- ¿Puede hacernos la personalidad ser más deseables y que crezca nuestro atractivo?
- ¿Os habéis fijado que las personas pueden resultar guapas o atractivas para alguna gente y para otra no? ¿Existe una única definición de belleza o los diferentes gustos influyen?
- ¿Es malo quererse a una o uno mismo? ¿Cómo nos beneficia tener autoestima? ¿Pensáis que la tenéis?
- Nuestro cuerpo es nuestro vehículo, sin él no podríamos vivir, ¿lo cuidáis? ¿cómo?





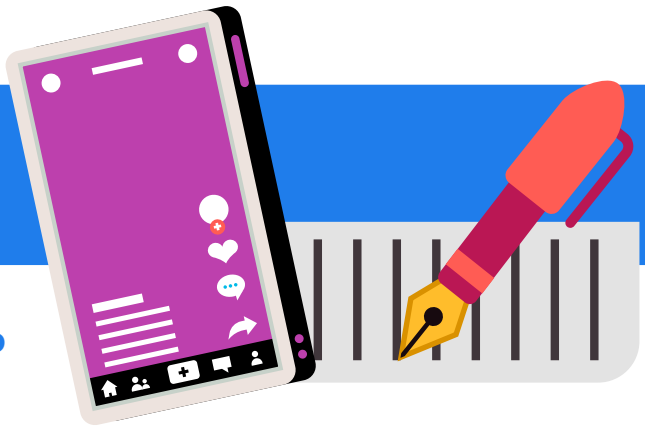
A continuación haremos una lluvia de ideas en la que compartiremos las formas en las que se nos ocurre que podemos cuidar nuestro cuerpo.

Luego nos organizaremos por parejas y con ayuda de una pluma nos daremos por turnos caricias para recordar la importancia y el bienestar que produce mimarnos.

Finalizaremos la actividad analizando cómo debemos cuidar la autoestima de las demás personas. Las ideas podrán colgarse por el centro o la clase para no ser olvidadas:

- **No hago valoraciones desagradables del físico de nadie.**
- **Intento trasmitir las cosas bonitas que veo al resto.**
- **Las personas son mucho más que un físico. Valorar otro tipo de virtudes hace que no seamos gente superficial.**
- **Hay que entender que las modas influyen en nuestro criterio. Tener un estilo poco común es muestra de personalidad.**
- **Soy capaz de alabar el físico de las demás personas siempre desde el respeto y con conocimiento de que la otra persona lo desee.**
- **Valorar en voz alta el esfuerzo de las demás personas sienta bien.**
- **Que las personas se muestran cariño en público no tiene por qué ser muestra de atracción.**

Propuesta dáctica.
CREAMOS CINE



Actividad propuesta para segundo y tercer ciclo de primaria.

Temporalización:

4 horas. El tiempo de la actividad puede variar. Lo ideal sería dejar una primera hora para crear los grupos de trabajo, explicar la intención de la actividad, comenzar a pensar en la idea de lo que quieren grabar y lo que van a necesitar para hacerlo: escenario, vestuario, luces, sonidos. En una segunda sesión de otra hora se preparará el atrezo y se redactará el guión atendiendo a las recomendaciones marcadas para que el material creado no sea sexista. En la tercera hora se llevarán a cabo las grabaciones. Y en la cuarta sesión se visionarán los trabajos y reflexionaremos sobre la experiencia.

Materiales:

Papel y bolígrafo para desarrollar el guion, móviles o tabletas para grabar el video e indumentaria y atrezo que el alumnado quiera construir para su trabajo.

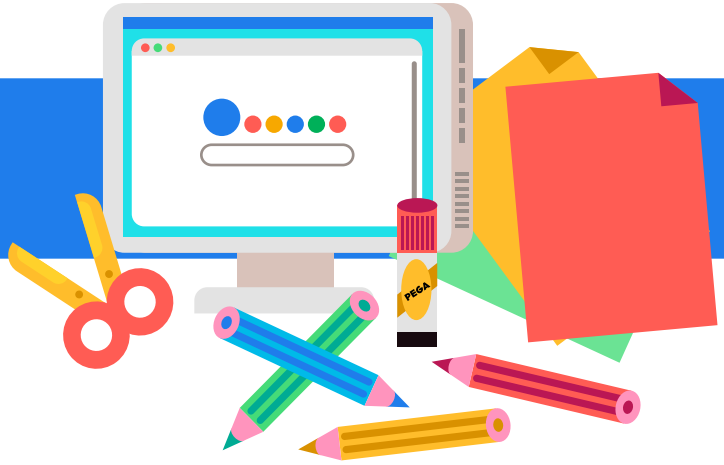
El trabajo del alumnado consistirá en crear un cortometraje de temática libre, donde el único requisito será que no exista sexismo en la producción y el video.

Actualmente y según el estudio 'Las mujeres en el mundo de la animación' de la Asociación de Mujeres en la Industria de la Animación (MIA) la representatividad de mujeres en el mundo de la animación queda reducida a un 29% de personajes hablantes y un 28% en personajes no hablantes; las mujeres no aparecen retratadas según la diversidad y realidad social, y el 90% de los personajes con ropas ajustadas o provocativas son mujeres.

Sin embargo las mujeres son el 52% de la población mundial. Su representación en la pantalla debería ser proporcional y representarlas sin sexismo una muy buena idea para contribuir a crear un mundo igualitario. Para eso el alumnado creará un pequeño cortometraje con ayuda de sus tabletas o móviles en el que además de la paridad en el trabajo tendrán que tener en cuenta aspectos tales como:

- Los personajes femeninos no siempre tienen que ser madres, novias o víctimas de violencia. Las mujeres pueden desempeñar papeles muy diversos en la sociedad, tanto como los hombres.
- Apostar por la diversidad. Existen mujeres de diferentes razas, etnias, clases sociales. Cuanto más diversos sean los personajes seleccionados más rico y amplio será el contenido de la obra.
- Mostrar a las mujeres en diferentes espacios. Siempre se les suele representar en espacios domésticos. Representarlas viajando, desempeñando tareas que impliquen independencia, poder, nos dará una visión más cercana a la igualdad que queremos conseguir.
- Las mujeres no son solo cuerpos. Tratarlas como objetos sexuales es sexismo. Otorgarle papeles activos donde la intención de su interpretación sea lo más importante y no únicamente su imagen, es fundamental.
- Representar a las mujeres de todas las edades. Interpretar a mujeres mayores de 20 y 40 años, que tienen en el mundo de la imagen siempre menos protagonismo, mientras que a los hombres no les pasa.
- Eliminar estereotipos de género a la hora de mostrar a mujeres: hay mujeres que les gusta maquillarse, otras que no, algunas usan tacones pero otras no, etc.
- Apuesta por crear y mostrar referentes masculinos igualitarios y también libres de estereotipos de género.

Propuesta dáctica.
¿ME REPRESENTA?



Actividad propuesta para tercer ciclo de primaria.

Temporalización:
1 hora.

Materiales:
Móvil o tableta con acceso a internet, revistas, cartulinas, tijeras, pegamento y colores.

En asamblea comenzaremos un debate en el que plantearemos las siguientes cuestiones:

- **¿Pensáis que los chicos y las chicas reciben la misma presión social cuando hablamos de imagen?**
- **¿Cuántos champús hay para mujeres? ¿Y para hombres?**
- **¿A qué sexo suelen ir destinados los anuncios de cosmética? ¿Quién suele aparecer en la publicidad maquillándose? ¿Aparecen mujeres u hombres en los anuncios de dieta? ¿Y en los que se publicitan cremas antiarrugas? Por lo tanto ¿a qué sexo creéis que se le ejerce más presión social con la imagen?**
- **¿Pensáis que maquillarse y cuidarse solo es asunto de chicas? ¿Es menos femenina una chica a la que no le interese estar pendiente de la estética?**
- **En la música, ¿las estrellas suelen ir vestidas iguales? ¿En qué sexo es más normal ver vestimentas eróticas.**

A continuación deberán buscar el significado de sexismo. Cuando tengan claro que se refiere a aquellas prácticas y actitudes que promueven y fomentan el trato diferenciado de las personas en razón de su sexo biológico, pediremos al alumnado que organizados por equipos, construyan un mural donde se represente el sexismo en la imagen. Podrán poner como ejemplos portadas de disco, imágenes de conciertos, diferentes roles normalizados en televisión, etc. La idea es mostrar a quién admire el trabajo, cómo el cuerpo de las mujeres se vincula de forma casi mecánica con la sexualidad, convirtiendo el trato que se le da, en cosificación.

Posteriormente en asamblea hablaremos de:

- **Cuando usáis las redes sociales, ¿las chicas suelen hacerse selfies igual que los chicos? ¿Suelen hacer los mismos gestos? ¿Posan igual? ¿Nos chocaría ver a chicos poniendo morritos? ¿hay posturas más masculinas y otra más femeninas? ¿Representan una imagen realista del día a día o vendemos una imagen irreal?**
- **Cuando bailamos. ¿Por ejemplo, el twerking suelen bailarlo los chicos igual que las chicas? ¿Con quién se relaciona más la sensualidad en el baile? ¿Tenemos la misma manera de parecer sexis?**

Para cerrar la actividad podremos motivar al alumnado para que por grupos de cuatro hagan tres fotos donde le den la vuelta al sexismo. Podrán representar roles invertidos: chicos poniendo morritos, bailando twerking, con escote y minifalda y chicas vestidas con chándal, con cadenas de oro, en actitudes chulescas. Podrán exponer sus fotos en el centro con el lema “Si te parece ridículo, por qué lo vemos normal cuando es al contrario”.

EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

La empatía es la capacidad para sintonizar con los sentimientos, circunstancias e intenciones de las demás personas. Ser capaces de ponernos en el lugar de las y los demás.

Hacer juicios de valor acerca de cómo reaccionan el resto de seres humanos sin saber sus circunstancias es un comportamiento muy común que conlleva daño. Cada cual actúa según sus experiencias, sus circunstancias, sus sistemas de creencias, sus intenciones. Sin tener esa información y sin ponernos en su lugar, rara vez vamos a entender sus comportamientos.

¿Cómo me sentiría yo si estuviera en sus circunstancias?, ¿reaccionaría igual?, ¿puedo entender por qué se comporta así? Son las preguntas claves para ser alguien con empatía.

Si somos capaces de ponernos en el otro lugar podremos comprender como puede afectar nuestro comportamiento a otras personas. Puedo modelar la forma en la que decir las cosas, el momento, elegir las palabras, evitar ciertos tratos, etc. Sin empatía conseguir ser seres asertivos es imposible, ya que nos limitaremos a pensar en nuestro bienestar y no en el común.

La asertividad es comunicarse de forma en la que puedas defender tu forma de pensar, tus derechos, tus opiniones y tus sugerencias de manera franca, sin caer en la agresividad, la violencia o la indiferencia, respetando a las personas receptoras del mensaje y mostrando total honestidad entre lo que decimos y lo que sentimos.

Podemos hacer el mismo daño comunicándonos con agresividad que aplicando silencios, indiferencia, pasotismo. Encontrar un término medio en el que transmitir nuestras ideas y forma de pensar desde el respeto y la empatía es ser seres asertivos. Se trata por tanto de decir lo que realmente pensamos y darle forma para transmitir esa idea y que no sea demasiada agresiva o débil.

Como el resto de habilidades sociales, podemos aprender a ser asertivas y asertivos. En el momento en el que tomamos consciencia de la forma particular de comunicarnos y la trabajamos desde la autoestima y la empatía, comunicarnos con asertividad resultará mucho más sencillo de lo que creemos. De hecho hablar desde la honestidad puede ser realmente liberador, aceptar que nuestra forma de ver las cosas no tiene por qué complacer a todo el mundo y que aún así mi opinión es igual de válida que la del resto (mientras esté basado en el respeto hacía ti misma/o y hacia las y los demás) es un aprendizaje maduro y reconfortante.

Si no somos capaces de manejar y hablar desde la honestidad y el respeto será imposible contar un comportamiento en el buen trato. No dejar de decir lo que pensamos, cómo nos sentimos, qué ideas queremos aportar, pero teniendo en cuenta que existe alguien recibiendo esa información y que si la transmitimos de una forma inadecuada podemos causar daños colaterales añadidos innecesarios.

Dotar al alumnado de estrategias para comunicarse será por tanto un valor social altamente necesario en la prevención de la violencia.

OBJETIVOS:

- Entrenar en la empatía y la asertividad para favorecer relaciones basadas en el buen trato.
- Aprender a decir que no y asumir negativas de forma consciente.
- Concienciar sobre el deseo y el consentimiento.
- Construir vínculos en el aula basados en el respeto.
- Conocer las distintas realidades que pueden vivir las compañeras y los compañeros.
- Dedicar tiempo a pensar distintas posibilidades de tener una comunicación sincera, asertiva y pacífica.
- Favorecer la resolución de conflictos sin violencia.

Propuesta dáctica.
MI MANO SABE DECIR QUE NO

Actividad propuesta para primer ciclo de primaria.

Temporalización:
30 minutos.

Materiales:
Color verde y rojo, tijeras, pegamento o papel celo, ficha de la mano, cañitas o palitos de madera para construir con la ficha una paleta.

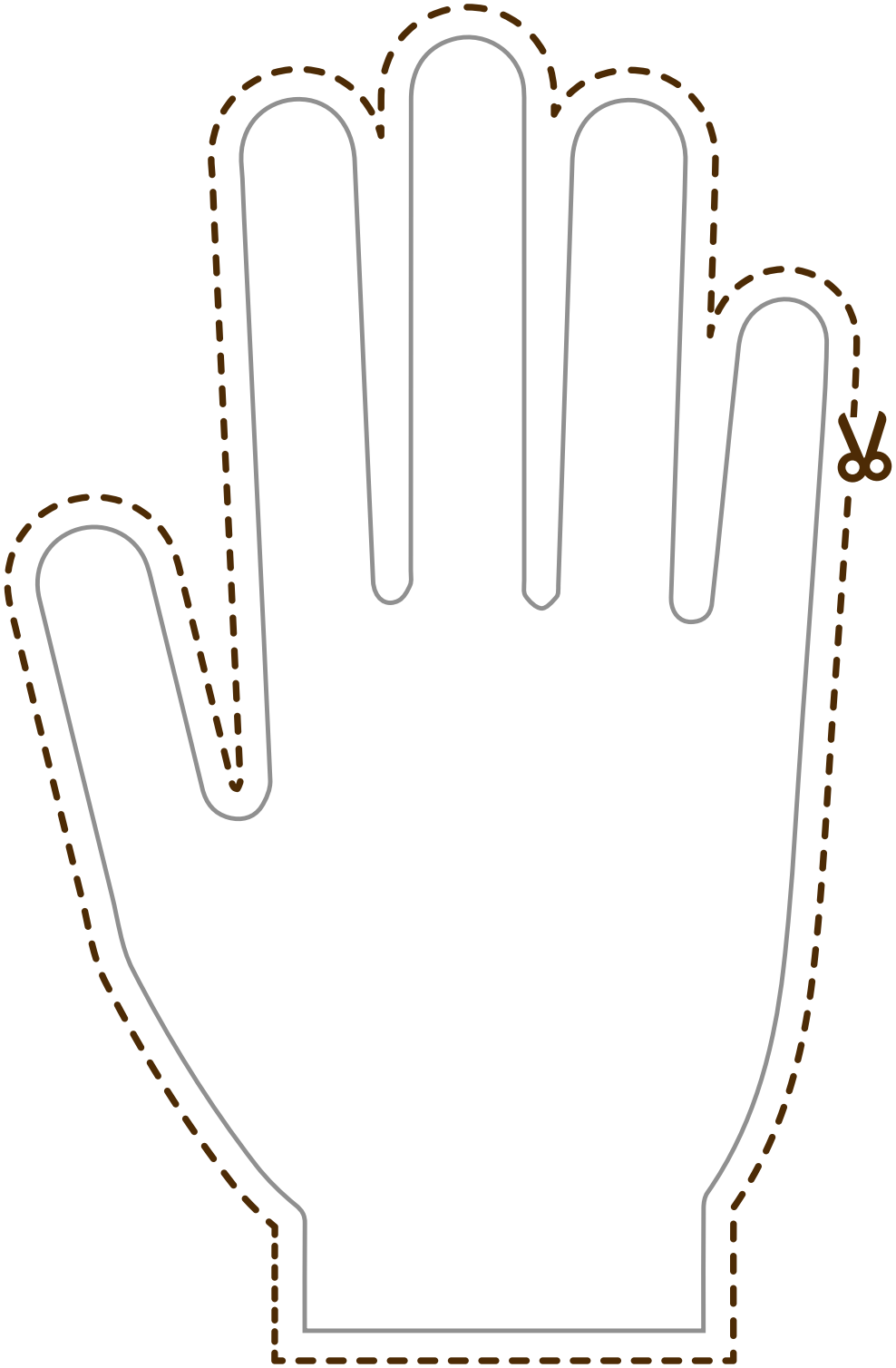
El alumnado pintará un lado de la mano en rojo y el reverso en verde. Recortará la ficha y pediremos que la peguen a su palo de madera o cañita con pegamento o papel celo. Explicaremos que tendrán que levantar la mano mostrando el color rojo cuando quieran que la persona con la que comparten el juego pare, y podrán ponerla en verde cuando deseen que siga.

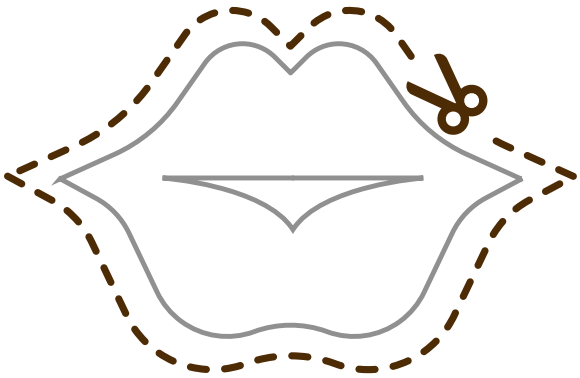
Se colocarán por parejas e iremos nombrando acciones que deberán ir desempeñando en el caso de que su compañera o compañero levante la mano en verde.

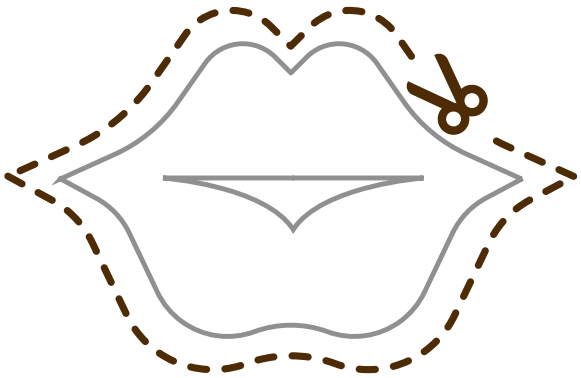
- **Nos saludamos dando la mano.**
- **Chocamos.**
- **Nos abrazamos.**
- **Nos peinamos.**
- **Acariciamos la mejilla.**
- **Rascamos la espalda.**
- **Hacemos masaje en los pies.**
- **Medimos la temperatura de la frente.**
- **Nos damos un beso en la mejilla.**
- **Hacemos cosquillitas en el brazo.**
- **Damos un masaje en las piernas.**

Comentaremos en asamblea:

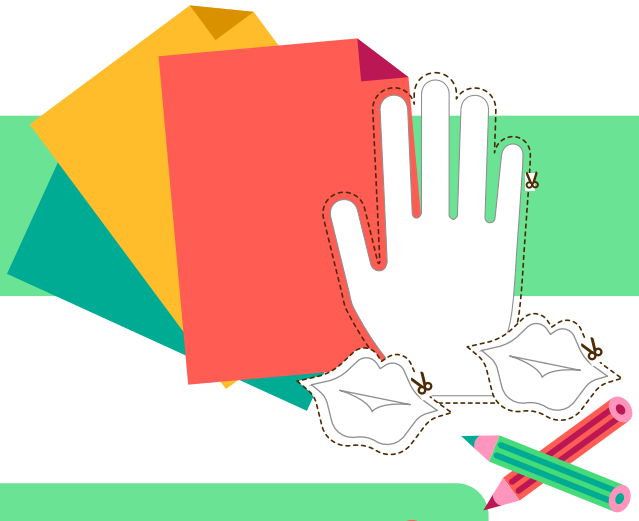
- **Cuando no os sentís bien ¿Sabéis que podéis contarlo tranquilamente para que las demás personas nos entiendan?**
- **¿A todas las personas nos tiene que gustar lo mismo?**
- **¿Quién se considera cariñosa o cariñoso?¿Eso nos da derecho a besar o abrazar a las personas que no se sienten a gusto?**
- **¿Vuestro cuerpo de quién es?, ¿sabéis que mandáis en él y que necesita que lo cuidéis?**
- **¿Es obligatorio dar besos a todo el mundo?**







Propuesta dáctica.
MI CUERPO HABLA POR MI



Actividad propuesta para primer ciclo de primaria.

Temporalización:
40 minutos.

.....

Materiales:
Ficha del beso, cartulina para el decálogo, tijeras y colores

.....

Para visibilizar los diferentes tipos de violencia de forma cercana, a modo de lluvia de idea iremos comentando actos en los que podemos usar bien y mal nuestras distintas partes del cuerpo. Por ejemplo:

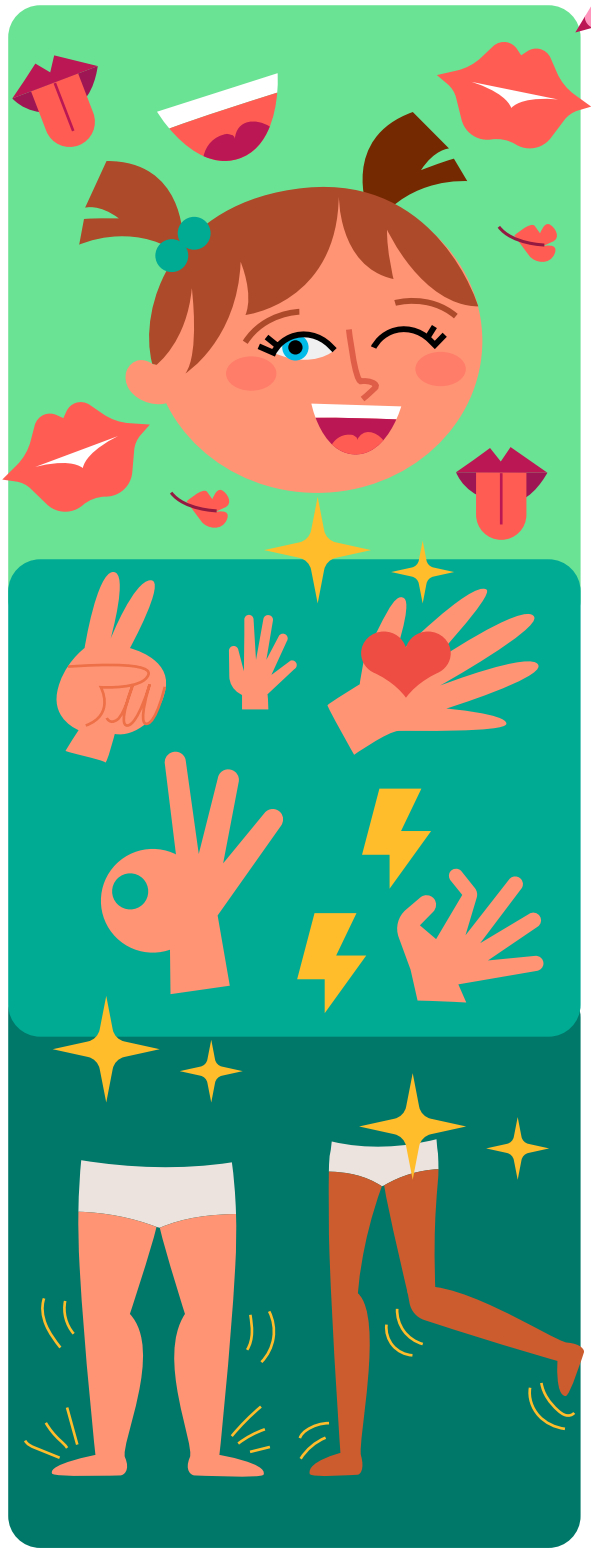
LA BOCA: puede usarse para besar, dar las gracias, comer, pedir las cosas por favor, decir te quiero, etc. Y también para insultar, no saludar o callar cuando me hablan, humillar, sacar la lengua, escupir, decir palabrotas.

LAS MANOS: para chocar, saludar, hacer la tarea, comer, dibujar, tocar instrumentos, ayudar, acariciar, rascar, etc. O bien para pegar, empujar, hacer gestos desagradables.

LAS PIERNAS: para jugar, correr, chutar, andar, bailar, etc. O para dar patadas, molestar empujando la silla del de adelante, sentarme con una postura inadecuada, etc.

Posteriormente con la ficha del beso podrán decorarla y regalárselo a la persona que quieran a modo de detalle.

Para terminar narrarán un decálogo de buenas intenciones que podrán colgarlo en el aula.



Propuesta dáctica.
DÍMELO QUERIÉNDOME

Actividad propuesta para todos los ciclo de primaria. (las situaciones pueden adaptarse a las edades en función del ciclo con el que se desarrolle la propuesta).

Temporalización:
1 hora.

Materiales:
Papel y bolígrafo.

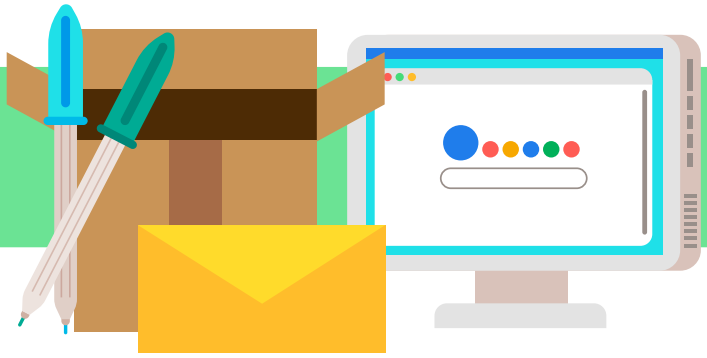
Comenzaremos la actividad buscando el significado de asertividad. Lo pondremos en común y pediremos al alumnado que intenten resolver las siguientes situaciones con mensajes y actitudes asertivas. Al primer ciclo de primaria le podemos aportar y explicar la definición para asegurarnos que entienden su significado.

En el siguiente cuadro, la fila de la izquierda representa las situaciones que deben resolver con asertividad, la de la derecha ejemplos de cómo hacerlo.

Iremos mostrando al alumnado las situaciones sin la solución y en pareja les pediremos que intenten darle una solución asertiva. Cuando terminen pondrán en común y aportaremos la solución dada para concluir.

Creo haber escuchado que me ponen un mote para reírse de mí, pero no estoy segura/o.	Perdonarme panda, no sé si he escuchado bien y no quiero quedarme con la duda y la pena, ¿os estáis riendo de mí? Espero que no, porque a lo mejor pensáis que no tiene importancia y que es una broma, pero yo me quedaría muy triste.
No me siento capaz de participar en cierto juego y me aburro.	Amiguis, no participo no por ser una persona aburrida, sino porque es un juego que me parece muy difícil y me da un poco de vergüenza intentarlo y no conseguirlo.
Me piden que salude dando un beso y no me apetece.	Me gusta conocerte, pero en estos momentos no me apetece dar besos.
Al llegar a clase, aparentemente sin maldad, me hacen una gracia que me molesta.	Ey, eso no me ha hecho sentir bien. Por favor no lo repitáis.
En el instituto se espera que yo me meta en una pelea y me da miedo.	Yo soy de las personas que piensan que la violencia solo me va a traer problemas, prefiero no meterme porque me da miedo lo que pueda pasar.
Me enfado con mi mejor amigo y estoy triste. Todo el mundo me pregunta qué me pasa y no tengo ganas de hablar.	No lo estoy pasando bien, necesito estar tranquila/o y no tengo ganas de hablar, pero gracias por preguntar.
Alguien intenta sacarme información sobre un secreto.	Me sentiría mal si te lo contara, prefiero ser fiel a la persona que me lo contó.
El profesor me llama a callar sin ser yo la persona que hablaba.	Maestro te has confundido, pero no pasa nada.
Llego tarde y la profesora me llama la atención al entrar sin saludar, he tenido un problema en casa y es el motivo de mi impuntualidad.	Maestra disculpa, cuando después tengas tiempo te explico lo que me ha pasado, ahora no quiero molestar.
No me gusta que hablen delante de mí mal de una amiga.	Esos comentarios si no os importa no los hagáis delante mía, que me hacen sentir mal.
Se hace un chiste machista en mi presencia.	A mí los chistes donde hay gente que no se ríe o donde nos metemos con las personas, no me hacen gracia.
Comparten un video que me parece desagradable en un grupo de amigas y amigos por whatsapp.	Vaya, yo voy a borrar el video porque no me parece oportuno.
Estoy triste y me ven con los ojos llorosos.	Vengo de desahogarme, después de llorar me encuentro mejor.

Propuesta dáctica.
ME METO EN TU PIEL



Actividad propuesta para segundo y tercer ciclo de primaria.

Temporalización:
1 hora.

Materiales:
Acceso a internet, bolígrafo, papel, un sobre por persona y una caja de cartón o bolsa para guardar los sobres.

Pediremos al alumnado que en un papel describan una situación que les haya costado trabajo resolver. Lo doblarán y por fuera escribirán "PROBLEMA". En otro papel aparte, escribirán cómo afrontaron la situación y lo que les movió a hacerlo de esa manera. También lo doblarán y escribirán por fuera "SOLUCIÓN". Meterán ambos papeles en un sobre y ese sobre en una caja, que tenga el personal que dinamice la actividad.

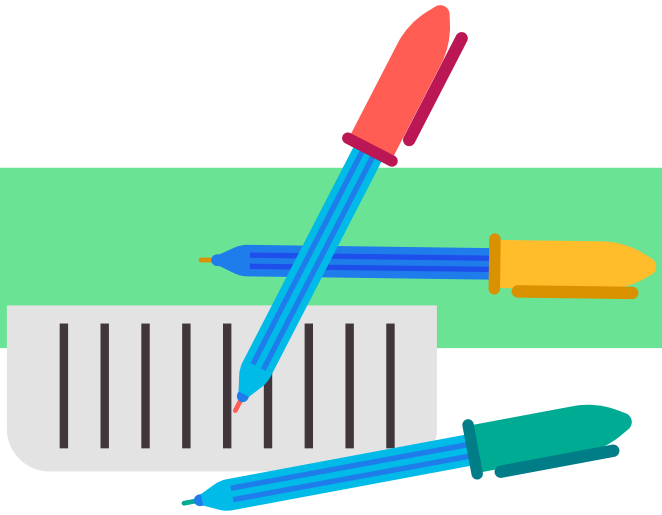
Al azar repartiremos un sobre por persona. Nos aseguramos que no les toque el propio. Abrirán el papel donde pone "PROBLEMA" y tendrán que pensar si se vieran en la misma situación cómo actuarían.

Lo pondrán por escrito y una vez hayan terminado abrirán el papel donde pone "SOLUCIÓN". Compararán ambas maneras de resolver y en alto reflexionaremos:

- ¿Habéis coincidido en la forma de resolver el problema?
- ¿Os hubiera costado afrontar esa situación?
- ¿Por qué creéis que reaccionó así la persona que os ha tocado?
- ¿Consideráis que ponernos en la piel de las demás personas nos puede ayudar a entenderlas?
- ¿Sufrís cuando alguien de vuestro entorno lo pasa mal?
- ¿Es correcto hacer juicios antes de saber el porqué de los comportamientos ajenos?
- ¿Es importante saber la intención de la otra persona antes de valorar su comportamiento?
- ¿Sufrís al enteraros de noticias tristes?
- ¿Defenderíais a alguien que estuviera en una situación desfavorecida o injusta?
- ¿Sería inteligente usar la violencia para ayudar a esa persona? ¿Por qué? ¿Se multiplicarían los problemas?
- ¿Sabéis como se llama a la acción de ponernos en la piel de las y los demás?

A continuación les pediremos que busquen el significado de empatía y que encuentren algún ejemplo en el que puede ser necesaria usarla.

Propuesta dáctica.
Y SI NOS ENFADAMOS



Actividad propuesta para segundo y tercer ciclo de primaria.

Temporalización:
1 hora.

Materiales:
Papel y bolígrafo.

Hay veces en las que a la primera no somos capaces de mantener la calma en un conflicto. La frustración y la ira se adueñan de mi y no resuelvo bien la situación en la que me encuentro. No hay que desesperar, hay pasos que nos pueden ayudar a gestionar mejor la situación y cuanto más entrenemos mejor nos saldrá en el futuro:

1. Cuando sintamos rabia lo primero que debemos hacer es alejarnos de la situación que nos perturba. Es importante saber parar.

2. Buscamos un espacio donde poder estar en paz.

3. Utilizamos técnicas que ayuden a que mi mente se relaje: controlar la respiración, practicar deporte, caminar, ducharnos, escuchar música, etc. Cada persona debe conocer los mecanismos que le son útiles para relajarse y usarlos. ¿Cuáles son los tuyo?

4. Pongo nombre a mis sentimientos y las razones reales que me han hecho sentirme así. Detrás del enfado siempre existe la tristeza. Debemos reconocer con honestidad qué es lo que realmente me pasa. A veces, para entenderlo, viene bien escribir o hablar con alguien de confianza.

5. Pienso en cómo voy a trasmitir mi dolor. Procurando no causar daño, pero sin faltar a la sinceridad.

6. Me enfrento a la situación con la intención de arreglar el problema, siempre desde el buen trato y la calma.

Pediremos al alumnado que lleven dichos pasos a una situación real. Deberán elegir una historia que les resulte cercana y se haya resuelto con violencia. Identificarán el principio del conflicto y resolverán la situación haciendo caso a los pasos señalados. Se dará la posibilidad de hacerlo a través de un cómic, de un relato, un poema o un cuento.

Una vez finalizados los trabajos se expondrán al resto del grupo.

1. Cuando sintamos rabia lo primero que debemos hacer es alejarnos de la situación que nos perturba.

2. Buscamos un espacio donde poder estar en paz.

3. Utilizamos técnicas que ayuden a que mi mente se relaje.

4. Pongo nombre a mis sentimientos.

5. Pienso en cómo voy a trasmitir mi dolor.

6. Me enfrento a la situación con la intención de arreglar el problema.

DEDICADO AL AMOR DE MI VIDA, EL PROPIO

Guía para el profesorado

Ayudamos a promover relaciones de buen trato en primaria

AYUNTAMIENTO DE LA CARLOTA

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE IGUALDAD

Pacto de Estado contra la violencia de género