



Estefanía Martín
PSICOLOGÍA

Guía sobre Igualdad para Familias.

Centro de Psicología Estefanía Martín.

Estefanía Martín Navarro.

N.º Col. AO10908

Tlf:636 39 51 47

Correo: estefaniamartinpsicologa@outlook.es

Presentación

- ▶ Esta guía va dirigida a las familias, será un apoyo útil y sencillo para transmitir valores de igualdad a los menores en el ámbito familiar.
- ▶ Vivimos en una sociedad en la que , lamentablemente, existen todavía ciertos problemas relacionados con el sexismo. Educar en igualdad debería ser una de las funciones primordiales de cualquier familia.

Objetivos:

- ▶ Sensibilizar en Igualdad de Género.
- ▶ Dotar de herramientas de observación y análisis de situaciones que permitan detectar las desigualdades de género.
- ▶ Adquirir Valores, Actitudes y Comportamientos que favorezcan la eliminación de las desigualdades.



Conceptos claves

Es importante conocer y diferenciar los siguientes conceptos:

- ▶ **Sexo:** Es la diferencia biológica (diferencias físicas y fisiológicas) entre hombres y mujeres.
- ▶ **Género:** Es el conjunto de valores, sentimientos, actitudes, comportamientos, capacidades y roles asignados culturalmente a una persona por el hecho de nacer de un sexo u otro en función de lo que en cada sociedad y en cada momento histórico se considere que debe ser y hacer una mujer o un hombre.
- ▶ **Roles de Género.** Conjunto de comportamientos y conductas que se asocian particularmente como masculinas o femeninas.



Conceptos claves

- ▶ **Estereotipos de género/ prejuicios de género:** Creencias sobre las características que los hombres y las mujeres tienen que tener y desarrollar.

Ejemplo Estereotipos Masculinos: dinamismo, agresividad, dificultad en la expresión de emociones, fuerza física.

Ejemplos Estereotipos Femeninos: Coquetería, emotividad, intuición, sumisión, ternura, dependencia...

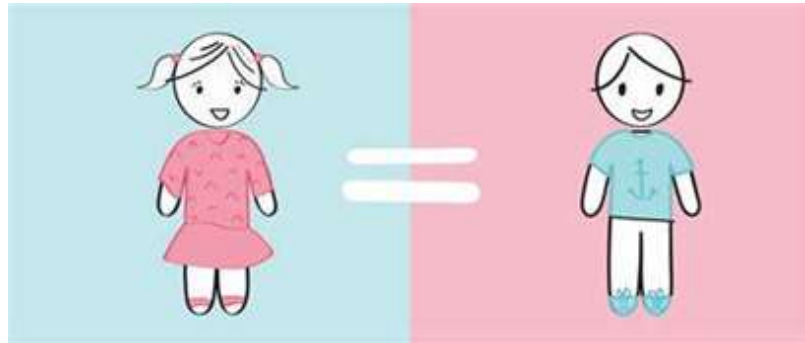
- ▶ **Igualdad de Género:** La igualdad de género implica que hombres y mujeres deben recibir los mismos derechos, beneficios, igualdad de oportunidades, mismas sentencias y ser tratados con el mismo respeto en todos los aspectos de la vida cotidiana: trabajo, salud y educación. Presupone la ausencia de jerarquía de un sexo sobre otro y la plena participación de los hombres y de las mujeres o de todas las personas en todos los ámbitos de la Sociedad.



Conceptos clave

► Coeducación:

Es un método educativo que parte del principio de la igualdad entre sexos y la no discriminación por razón de sexo. Coeducar significa no establecer relaciones de dominio que opriman un sexo a otro, sino incorporar en igualdad de condiciones las realidades y la historia de las mujeres y de los hombres para educar en la igualdad desde la diferencia.



Consejos para Educar en Igualdad de Género

1. Modelo a imitar: desde pequeños los niños y niñas se fijan en sus padres y madres y tratan de imitarlos realizando las mismas actividades, de ellos depende en medida que esos comportamientos e ideas se construyan sobre una base de igualdad. Por ello es tan importante analizar la forma en que las familias se dirigen a los menores, potenciando el respeto y ofreciendo las mismas oportunidades, evitando el trato distinto o discriminatorio y teniendo una especial atención al lenguaje que usamos en casa.

2. Reparto de tareas domésticas de forma igualitaria: no hay tareas domésticas de niños ni de niñas. Es importante que ellos vean cómo os repartís las tareas de la casa y de su cuidado con igualdad, así como que os tratáis con respeto. Hacedlo teniendo en cuenta su edad y capacidades, no su sexo.



Consejos para Educar en Igualdad de Género

3. Libertad para elegir juegos y juguetes: los juguetes son recursos didácticos de aprendizaje de estrategias de interacción social y forman parte de su preparación para la vida adulta. No hay juegos de niños o de niñas. Ten en cuenta sus gustos e intereses.

- Es importante que, aunque a vuestra hija le guste cuidar de muñecas, también pueda observar que en la vida real los hombres cuidan de los bebés. Y que, si vuestro hijo quiere una muñeca, no se lo neguéis.



4. Potenciar juegos libres de género: podéis elegir juguetes no sexistas y no violentos y que favorezcan la comunicación, como juegos de experimentos, de mesa, deportivos...

5. Actividades extraescolares: Todas las actividades extraescolares van dirigidas tanto a niños como a niñas por lo tanto no hay que distinguir según su sexo, sino elegir las dependiendo de las preferencias y habilidades del menor.



Evita decir frases como estas:	Mejor decir como éstas:
El rosa es un color de chicas.	El color es una elección de cada uno, puedes elegir el que te guste.
Tú no puedes jugar con muñecas, mejor elige un juguete de niño.	No hay juegos ni juguetes de niños o niñas.
No llores como una niña.	Es necesario expresar los sentimientos tanto niños como niñas.
Si agredes y molestas a una niña es porque te gusta.	No se agrede ni molesta a nadie.
Las tareas del hogar son de mujeres	Las tareas del hogar las hacemos en familia.
A ti te apuntaré a fútbol y a tu hermana a baile.	No hay actividades extraescolares para niños y para niñas. Dependerá de los gustos, habilidades y preferencias de cada persona.
Tú debes llegar antes que tu hermano a casa.	El horario de llegada será el mismo para niños y niñas, dependerá de la edad y normas de cada familia.
Si se ha roto dáselo a mamá que ella lo coserá o Si tienes que abrir algo dáselo a papá que es más fuerte.	Tanto mamá como papá pueden coser y abrir objetos, aunque puede que uno haga mejor o peor una cosa, pero no tiene que depender del sexo sino de sus habilidades concretas.

► **ES MAS FACIL CONTRUIR NIÑOS FUERTES QUE REPARAR ADULTOS ROTOS**



Actividades para Educar en Igualdad

A continuación encontrareis una serie de propuestas de actividades para educar en igualdad desde casa.

► LECTURA DE CUENTOS NO SEXISTAS Y COEDUCATIVOS

En los cuentos tradicionales las princesas esperan a ser rescatadas por príncipes y no toman decisiones. Disney ya empezó a cambiar esto en sus últimas películas, pero si veis que estáis contando un cuento en el que los estereotipos de género están presentes, no dudéis en intervenir y aclarar a vuestros hijos esas situaciones que no son igualitarias o que presenten una sociedad desactualizada.

► CUENTOS AL REVÉS

Muchos cuentos tradicionales otorgan un papel de sumisión a la mujer. La intención de este juego de igualdad es cambiar el rol de los personajes y convertir a las princesas pacientes a la espera de su príncipe en divertidas y luchadoras guerreras que buscan sus propias oportunidades. Haz que el menor continúe con la historia haciendo que los papeles de los personajes de ambos sexos sean igualitarios.



Actividades para Educar en Igualdad

► IDENTIFICAR LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN DONDE SE PROMUEVEN VALORES

Elaborar un listado de los programas televisivos que promueven valores como la tolerancia, el respeto y la igualdad de género, clasificando y analizando las conductas correctas que se promueven socialmente y reconociendo las que se deben evitar.

► DETECTORES DE VIOLENCIA Y DEFENSAS EMOCIONALES

Analizar y poner ejemplos sobre posibles situaciones de violencia y cómo actuar ante ellas favoreciendo siempre la comunicación.

► ANALIZAMOS LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Es aconsejable que las familias se sienten con sus hij@s y analicen lo que están viendo en la televisión, revista o cualquier medio de comunicación. Algunos mensajes publicitarios suelen encasillar al hombre y a la mujer en sus roles tradicionales y a los adultos deben ser críticos al respecto así fomentaremos una actitud responsable.



Actividades para Educar en Igualdad

► EL JUEGO DE LAS TARJETAS

Crea unas sencillas tarjetas con cartulina. Escribe en parte de ellas frases sobre la igualdad y, en las restantes, estereotipos sexistas. Por ejemplo, puedes poner afirmaciones como “los niños y las niñas somos iguales”, “los niños juegan mejor al fútbol que las niñas” o “los niños no saben coser”. Cada vez que saques una, La niña o niño deberá decir si creen que la afirmación que aparezca en ella es verdadera o falsa y el motivo. De este modo, empezarás a trabajar en eliminar creencias equivocadas sobre los sexos.

► DEPORTES EN IGUALDAD

Uno de los campos donde hay más diferenciación por sexos es el deportivo. Hay niños que consideran que son mejores en los deportes que las niñas. Por eso es bueno crear juegos , donde todos tengan que participar de igual forma, para hacerles ver que todos son capaces de hacer aquello que quieran.



Actividades para Educar en Igualdad

► YO SOY Y PUEDO

Crea unas tarjetas con el dibujo de un niño y una niña. Debajo de cada ilustración escribe el texto “yo soy una niña y puedo...” o, en el caso del niño, “yo soy un niño y puedo...”. El adulto indicará una acción y los menores tendrán que levantar la tarjeta del personaje que lo puede hacer o ambas, si creen que no hay diferencias entre que lo haga un niño o una niña. El juego trata de hacer ver que todos pueden hacer las mismas cosas: reír, estudiar, correr, cocinar, llorar, barrer o coser. Si durante el juego el menor no levanta su tarjeta tendremos que preguntarle por qué cree que no está capacitado para hacer esa acción.

► JUEGO DE ROLES

Concienciar sobre situaciones de desigualdad, trabajar la empatía. Reflexionar sobre situaciones donde uno de los géneros sufre desigualdad, distinguir situaciones de rechazo o menosprecio de un género sobre otro llegando a la conclusión sobre cómo mejorar esta situación.



Actividades para Educar en Igualdad

► IGUALDAD Y CORRESPONSABILIDAD

Entregamos papel y bolígrafo y hacemos que escriba un listado de tareas cotidianas que hacen los diferentes miembros de la familia. Al lado de cada una de las tareas deberán poner el nombre de quién la realiza. Después se fomentará la corresponsabilidad y redistribución de las tareas entre los miembros de la familia. Esta tabla puede servir como ejemplo:

Hacer la comida	Poner y recoger la mesa
Poner lavadoras	Planchar
Tender la ropa	Barrer y fregar la casa
Llevar a los hij@s al colegio	Ayudar a los hij@s en las tareas escolares.
Llevar a los hij@s al médico	Hacer la cama
Llevar las cuentas bancarias	Cuidar de menores
Cuidados del coche: limpieza, taller...	Mantenimiento de la casa
Actividades extraescolares	Trabajo fuera de casa



► Libros sobre mujeres que cambiaron el mundo:

Lectura sobre historias de mujeres que a lo largo de los años han luchado de mil maneras para mejorar sus realidades. Algunos de los libros entre otros muchos pueden ser:

- Ellas cuentan: 50 mujeres y niñas que cambiaron el mundo. Katherine Halligan
- Coco Chanel. Pequeña y grande. María Isabel Sánchez Vegara
- Frida Kahlo para niños y niñas. Nadia Fink
- Marie Curie, la actividad del radio. Jordi Bayarri Dolz
- Hipatia. La gran maestra de Alejandría . Víctor García Tur



► ¡Cuidado con los mensajes de las canciones!

Las letras de reguetón que escuchan nuestros hij@s tampoco ayudan a difundir un mensaje de equidad de género. Las canciones incitan a la sumisión de la mujer y al poder del hombre sobre ella. En ellas se transmiten claros mensajes sexuales subliminales y no tan subliminales que, por suerte, muchos menores no captan. También el papel de las mujeres en los videoclips de este tipo de música responde a roles sexistas.

- Escuchad la música que ponen vuestros hij@s y cuando detectéis estrofas en las que se hable de la mujer como objeto, comentadlas y explicadles que esa no es una conducta positiva y haced que desarrollen su capacidad de análisis y su pensamiento crítico.



Recursos didácticos de 3 a 6 años

CUENTOS Y LIBROS

- TURÍN, Adela, Las cinco mujeres de Barbanegra, Lumen S.A. Barcelona 2003.
- GONZÁLEZ, Irma; SANTOLAYA, Antonia, Laura aprende a volar, Hotel Papel Ediciones, 2007.
- DE LESTRADE, Agnes; CAUDRY, Marie, La pequeña Tejedora de Historias, Editorial Proteus libros y servicios, Cánoves 2010.
- DÍAZ REGUERA, Raquel, ¿Hay algo más aburrido que ser una princesa rosa?, editorial: Thule Ediciones, Barcelona 2010.
- CARRASCO BELTRAN, Marta, La Otra Orilla, Ekare ediciones, 2007.
- La Colección Violeta Infantil de libros, Editorial: Hotel Papel Ediciones, S.L.



AUDIOVISUAL

- Todos somos iguales (https://www.youtube.com/watch?v=_nPfnL414PA)
- Igualdad de género (<https://www.youtube.com/watch?v=iax2W9qAfK0>)
- Caillou (https://www.youtube.com/watch?v=d_WGGJD2qwc)

DIBUJOS ANIMADOS:

- Dora la Exploradora
- Caillou
- Los Lunnis
- Dino Tren



Recursos Didácticos de 7 a 12 años

CUENTOS Y LIBROS

- ANTOLÍN, Luisa SANTOLAYA, Antonia, Luisa Virginia Wolf, La escritora de lo invisible, Hotel Papel Ediciones S.L, 2008
- LIEMAS, Gemma, La mitad de Juan, Editorial La Galera, Barcelona, 2008.
- COLE, BABETTE, Tarzana, Editorial Destino, Barcelona 2012.
- ANTOLÍN VILLOTA, Luisa, La Música de la Luz, María Zambrano, Editorial Hotel Papel, Madrid 2009
- RICE, Ashley, El Poder de las Chicas, editorial: V&R Editoras, 2006
- WIMMER, Sonja, La coleccionista de palabras, editorial Cuentos de Luz, Pozuelo de Alarcón, 2001



PELÍCULAS

Billi y Elliot

Brave

Frozen

Tiana y el sapo

Mulán

Evasión en la granja

DIBUJOS ANIMADOS

Asha

Sandra, detective de cuentos

Las aventuras de la abuelita Prudencia

VIDEOS

Roles sexistas en la familia (<https://www.youtube.com/watch?v=Ynz8MC-EpR4>)

Igualdad de género (<https://www.youtube.com/watch?v=NpkYETvvy0o>)



¿Qué enseñar a mi hijo y a mi hija?



NIÑAS	NIÑOS
Dar las gracias, decir buenos días, buenas noches, pedir por favor...	Dar las gracias, decir buenos días, buenas noches, pedir por favor...
Reconocer cuando se equivoca y pedir disculpas.	Reconocer cuando se equivoca y pedir disculpas.
Respetar a todas las personas, animales y seres vivos.	Respetar a todas las personas, animales y seres vivos.
Hacer tareas domésticas.	Hacer tareas domésticas.
Ser responsable.	Ser responsable.
Ser tolerante.	Ser tolerante.
Ser sincera y honesta.	Ser sincero y honesto
No insultar, robar, ni agredir a los demás.	No insultar, robar, ni agredir a los demás.
Ser solidaria.	Ser solidario.



Para reflexionar...

SI LE DICES A UN NIÑO QUE UN RATÓN VENDRÁ POR SU DIENTE TE CREE ,

SI LE DICES QUE LOS REYES MAGOS VENDRÁN TE CREE,

SI LE DICES QUE HAY UN TESORO ESCONDIDO TE CREE ,

SI LE DICES QUE ES TONTO, FLOJO, MIEDOSO, TE CREE.

DILE QUE ES INTELIGENTE , VALIENTE Y CAPAZ Y TAMBIÉN TE VA A CREER.

SI LE DICES QUE NIÑAS Y NIÑOS SON IGUALES Y TIENEN LOS MISMO DERECHOS Y OBLIGACIONES TE CREERÁN.



Para reflexionar...

Con pequeños gestos y explicaciones podemos cambiar las cosas, huir de los estereotipos, mostrar otros referentes educativos y hacer que los niñ@s sientan que tienen las mismas oportunidades. El principal agente de cambio como siempre, es la educación, y en este caso, la educación por la igualdad que hará que nuestros hijos construyan una sociedad más libre y justa.

GRACIAS.

