



CORRESPONSABILIDAD PARA LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

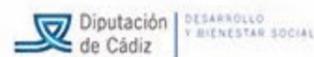
Esta exposición fotográfica apoyada con un Catálogo-guía didáctica sobre conciliación y corresponsabilidad para la igualdad entre mujeres y hombres, está incluida en el marco de los Proyectos Integrales de Desarrollo Local y Urbano 'CRECE' de la Sierra Norte, Sierra Sur, Janda Litoral, Janda Interior, Campo de Gibraltar y Bahía Noroeste (Acción Conc-1.a: Fomento de la igualdad de oportunidades y la conciliación de la vida laboral y familiar), cofinanciado en un 80% por la Unión Europea con cargo al Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), al amparo del Eje 5 de "Desarrollo sostenible urbano y local" del Programa Operativo FEDER 2007-2013 de Andalucía y por el IEDT de la Diputación Provincial de Cádiz.

un Beso para la corresponsabilidad

CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD PARA LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES



www.tantomonta.org



Tanto Monta... ¿Monta Tanto?



... siempre Isabel
a veces Fernando

Las páginas de este catálogo rebosan compromiso y voluntad de cambio. Nacen también de querer hacer patente el reconocimiento a la vital importancia que el trabajo doméstico, las labores de cuidado, tienen para el desarrollo de nuestra sociedad.

Estas tareas diarias en el entorno familiar son ineludibles, pero siguen recayendo en su mayor parte en las mujeres, que se enfrentan a jornadas infinitas cuando estos trabajos no se comparten, y acaban por frenar su desarrollo laboral y profesional.

En este sentido, el Plan estratégico para la igualdad de mujeres y hombres de la Diputación de Cádiz en una de sus líneas principales de actuación propone combatir el desempleo femenino a través de actuaciones que fomenten la corresponsabilidad, de manera que las obligaciones familiares sean percibidas como un valor social que pueden desempeñar por igual hombres y mujeres superando los roles tradicionales.

Las administraciones debemos avanzar en el logro de estos objetivos adoptando medidas que tengan una perspectiva global y que aborden de forma conjunta todos los obstáculos que impiden el acceso laboral a las mujeres. Contamos con el apoyo europeo a través de proyectos de desarrollo local que persiguen, entre otros fines, sensibilizar a la población, a las instituciones públicas y al tejido empresarial sobre la importancia de la igualdad de oportunidades y la conciliación de la vida personal, laboral y familiar.

La exposición *"Un beso para la corresponsabilidad"*, cuyas imágenes se plasman en este catálogo, se enmarca en este contexto y forma parte de un amplio conjunto de acciones que desde la Diputación de Cádiz ponemos en marcha en el seno de los Proyectos Integrales de Desarrollo Local y Urbano, CRECE. Entre los objetivos de estos proyectos está la promoción de medidas de conciliación, así como la incorporación de las mujeres al mercado laboral, y el fomento de la corresponsabilidad como mecanismo último garante de la igualdad de género.

Aportamos así una nueva herramienta con la que contribuir al cambio necesario que permita también a más hombres romper moldes, incorporarse a las tareas de cuidados, y abrirse al mundo de los sentimientos, sin las limitaciones culturales impuestas por estereotipos caducos que resultan un lastre tanto para sus propias vidas como para el conjunto de la sociedad.

En esta carrera de fondo, la igualdad entre mujeres y hombres se entiende como sinónimo de calidad de vida y elemento imprescindible para el proceso de avance de nuestra provincia.

M^a Pilar Cuartero Domínguez
Diputada provincial de Igualdad

créditos

EDICIÓN DEL CATÁLOGO

© Instituto de Empleo y Desarrollo Socioeconómico y Tecnológico (IEDT).
Diputación Provincial de Cádiz

Textos	Cristina Sierra Casanova Irene Cornejo Carmona Servicio de Igualdad. Área de Desarrollo y Bienestar Social. Diputación Provincial de Cádiz.
Fotografías	Virginia Marín Magán
Guía Didáctica	Cristina Sierra Casanova
Relaciones con los Medios	Cristina Sierra Casanova
Diseño y Maquetación	Virginia Marín Magán
Imprime	Gráficas Santa Teresa
Depósito Legal	CA 31-2015

EXPOSICIÓN

Diseño expositivo	Enrique Marín Magán Cristina Sierra Casanova Virginia Marín Magán
Coordinación y Montaje	Enrique Marín Magán
Asistente Montaje	Juan Carlos Gallego Tapia
Textos Braille	ONCE
Grabación en Audio	Rocío Oliva Pulido Diego Suárez Saucedo
Agradecimientos	ONCE Juan Carlos Gallego Tapia Radio Chiclana Colección de Besos

Enero 2015

índice

Introducción	pág 6
Fotografías	pág 8
Guía didáctica	pág 40
Decálogo Europeo	pág 64

introducción

Es apreciable que la incorporación de las mujeres al mercado laboral ha evolucionado mucho durante las últimas décadas, sin embargo, esta situación sigue sin ser suficiente para evitar la discriminación y la desigualdad entre mujeres y hombres.

Como se ha demostrado mediante numerosas investigaciones, los hogares españoles siguen funcionando de manera marcadamente tradicional en lo que se refiere al reparto de las responsabilidades domésticas. Los cambios en la posición económica y social de las mujeres escasamente se acompañan de cambios en la organización social y familiar. Se produce una contradicción entre el nuevo rol laboral y la resistencia del contexto social a transformarse de acuerdo a la nueva situación, a la que un gran número de familias hacen frente recurriendo a estrategias mayoritariamente de carácter privado e informal, tales como: apoyo de la red familiar, especialmente de las abuelas; ayuda remunerada; reducción de jornada o empleo a tiempo parcial; utilización del tiempo libre para realizar tareas, e incluso en muchos casos el abandono del puesto de trabajo por parte de las mujeres.

Para que realmente se compartan los trabajos y los espacios sociales, es necesario que se produzcan cambios profundos en la identidad de hombres y

mujeres (Astelarra, 2006: 163-164), que lleven a una concienciación de otorgar la importancia adecuada a la corresponsabilidad y reparto de tareas domésticas para favorecer la conciliación. Es también una necesidad poder compaginar el trabajo remunerado con el trabajo doméstico, las responsabilidades familiares y el tiempo libre de cada persona, algo que en la actualidad es un espejismo para muchas mujeres.

Con el objetivo de conseguir la igualdad real de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la legislación actual contempla herramientas para la consecución de dicho fin, entre ellas la obligación de las empresas y administraciones públicas de implantar medidas de conciliación y corresponsabilidad.

La exposición "Un beso para..." traslada diversidad de historias y vivencias reales de ciudadanos y ciudadanas de diferentes pueblos de la provincia de Cádiz, mujeres y hombres de distintas edades, clases sociales y ocupaciones. Cada beso representa un compromiso, un deseo de despertar cambios de actitud en la ciudadanía, una experiencia o reivindicación con la que muchas personas se verán reflejadas. No hay mayor espejo en el que mirarse que la realidad del día a día.



exposición de fotografías

Este catálogo fotográfico se edita con motivo de la exposición itinerante creada para el proyecto "EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA SOBRE CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD PARA LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOM-BRES" enmarcada en la Acción Conc-1 "Fomento de la igualdad de oportunidades y la conciliación de la vida personal y familiar", contenida en los seis Proyectos Integrales de Desarrollo Local y Urbano "CRECE" de la provincia de Cádiz, cofinanciados en un 80% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y en un 20% por el IEDT de la Diputación de Cádiz.

Se compone de fotografías de personas anónimas que con sus historias y sus besos han querido poner su granito de arena a la consecución de una sociedad más igualitaria.

Estas fotografías enlazan con la idea del proyecto "colecciondebesos.com", la mayor colección de fotografías de besos del mundo, que pretende contagiar al mundo de optimismo y pasión, con la creencia de que "en tiempos difíciles, la emoción es quizás el estímulo más poderoso de trans-forma-acción social", y realizar paralelamente y por este medio una radiografía de la sociedad española de la actualidad.



fotografías

Un BESO y un respiro

Un beso y un respiro para mi madre, nombrada por la sociedad "dueña involuntaria" de las labores del hogar.



Un BESO agradecido

Un beso agradecido a todas las mujeres y hombres que han visto en la ruptura de estereotipos de género una ventana abierta a la libertad de otras muchas personas.





Un BESO multigeneracional

Un beso multigeneracional cargado de amor, de valores, de sentimientos..., pero también de roles de género marcados y actuaciones condicionadas por una cultura androcentrista.



Un BESO sin rosas ni celestes

Un beso sin rosas ni celestes, sin príncipes ni princesas, sin coches ni muñecas.



Un BESO en blanco

Un beso en blanco, a las mujeres y hombres que se atreven a borrar los cuentos de princesas y superhéroes, para escribir historias de esfuerzos aunados, obligaciones compartidas y merecidas recompensas.

Un BESO para las criaturas que nacerán

Un beso para las criaturas que nacerán y los agentes que influirán en su socialización.
Un futuro basado en la equidad de género comienza desde el primer llanto.



Un BESO que rompe moldes

Un beso que rompe moldes a las mujeres y hombres que han dicho NO.

NO a la presión de cumplir con las expectativas impuestas por nacer de un sexo u otro.



Un BESO libre de frustración

Un beso libre de frustración a las madres actuales que, como yo, se ven vigiladas con lupa, juzgadas con pasmosa crueldad y tachadas de "malas madres" por el patriarcado.





Un BESO a mis hijas

Un beso a mis hijas. Mujeres, madres, trabajadoras dentro y fuera de casa, amigas, esposas..., por comprometerse y luchar por la igualdad a cada paso.

Un BESO a mi esposa

Un beso a mi difunta esposa, a quien no supe valorar más allá de su rol de ama de casa. Tenías tanto para mostrar al mundo...





Un BESO con poderes

Un beso con poderes, para cambiar la discriminación por respeto, la desigualdad por justicia, la sumisión por rebeldía y la negación por compromiso.

Un BESO deseoso de cambio

Un beso deseoso de cambio al "Rey de la casa", convencido de su función productiva fuera del hogar pero ocasional "colaborador" de un sin fin de tareas domésticas que considera ajenas.





Un BESO a la juventud

Un beso a la juventud y la capacidad de decidir su futuro profesional, más allá de las limitaciones asignadas por pertenecer a un sexo u otro.



Un BESO al empresariado y a las instituciones públicas

Un beso comprometido al empresariado y las instituciones públicas, que deben adoptar medidas conciliadoras de la vida laboral, personal y familiar.



Un BESO solidario

Un beso solidario a mis compañeras de trabajo, aquellas cuyo sueldo es menor que el mío, siendo su categoría la misma.



Un BESO exhausto

Un beso exhausto, a todas las mujeres que viven su día a día como una carrera de fondo, con obstáculos, siendo la meta un espejismo.



Un BESO reivindicativo

Un beso reivindicativo a las empresas que aún siguen sin apostar por el talento, la productividad y el liderazgo femenino como poder de crecimiento.

Un BESO a la pareja

Un beso a la pareja, por compartir el trabajo fuera y dentro de casa.





Un BESO cargado de tolerancia

Un beso cargado de tolerancia para mi jefe y aquellos compañeros y compañeras que me tacharon de "calzonazos", por compartir la baja laboral con mi esposa para criar a nuestra hija.



Un BESO a los hombres

Un beso a los hombres que aprenden a cambiar pañales, a planchar, a coser un botón. Tan importante son estas tareas como nuestra profesión.



Un BESO agridulce

Un beso agridulce a las que, por falta de medidas de conciliación, acumulan roles, sufriendo jornadas de trabajo infinitas tanto dentro como fuera de casa.



Un BESO al cielo

Un beso al cielo para mi abuela, mi bisabuela y tantas generaciones de mujeres a las que se les negó la palabra y la igualdad de derechos.

Un BESO sin prisas

Un beso sin prisas a todos aquellos planes que he dejado de hacer, los hobbies que no he vuelto a practicar y las amigas con las que me gustaría quedar.



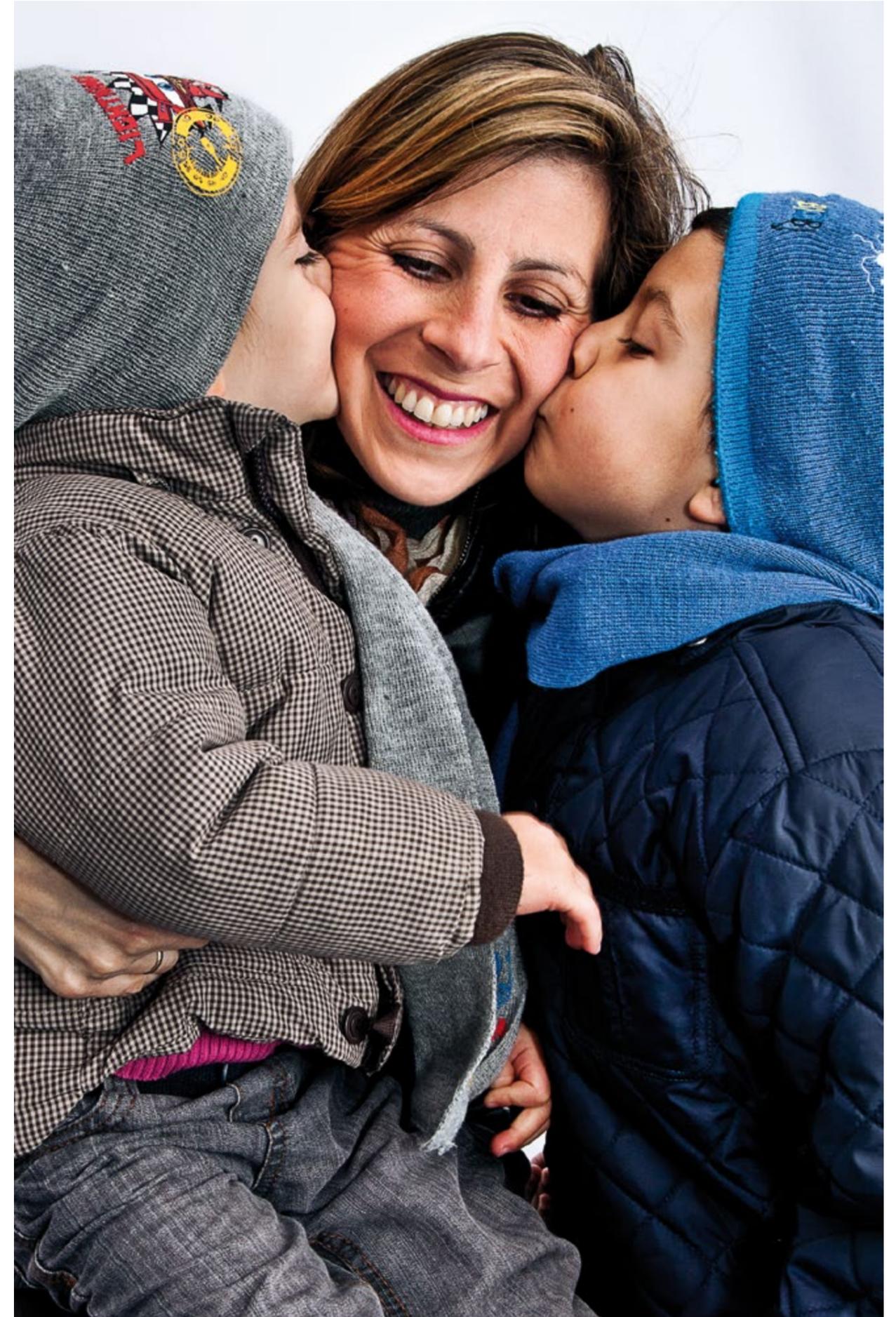


Un BESO corresponsable

Un beso corresponsable, a los padres y madres que han comprendido que ausentarse del trabajo para llevar a un hijo o hija a su pediatra no es una cuestión de instinto, sino de responsabilidad y amor.

Un BESO empoderado

Un beso empoderado a las "Reinas de la casa", que tras toparse con un asfixiante techo de cristal se han visto obligadas a renunciar a su promoción profesional.



Un BESO rico en palabras

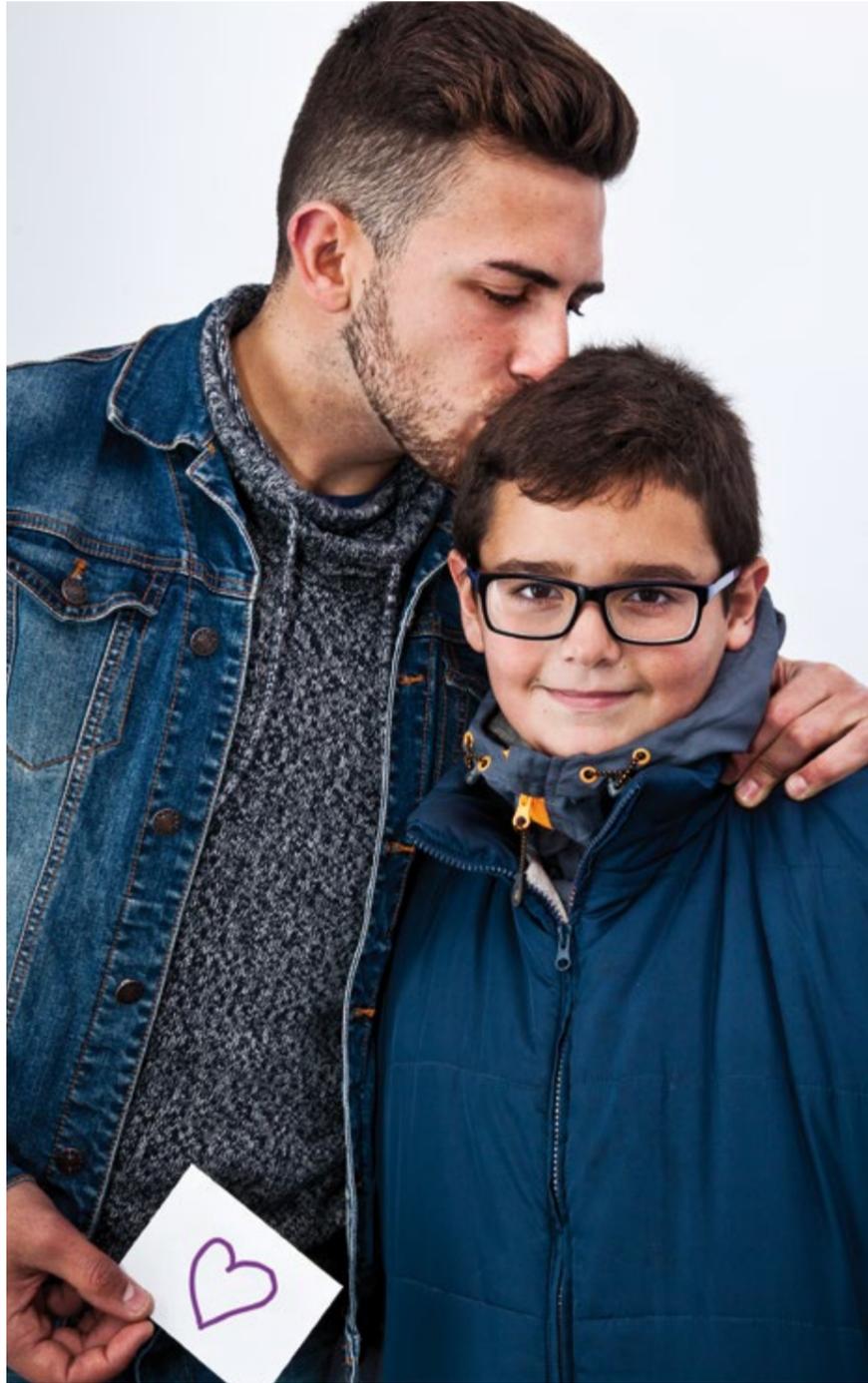
Un beso rico en palabras que incluyen y visualizan a las mujeres, haciéndoles partícipes de un lenguaje que les ha negado el protagonismo.



Un BESO de apoyo

Un beso de apoyo a los hombres que atienden a sus mayores sin importarles el "qué dirán".





Un BESO con un corazón

Un beso con un corazón dibujado, a todas aquellas personas que han creído insultarme al compararme con una mujer cuando he llorado o expresado mis sentimientos.



Un BESO a la convivencia

Un beso a las familias que conocen distintas formas de convivir para que sus componentes sean felices, repartiendo tareas en lugar de roles.



Un BESO "1+1"

Un beso "1+1" a mi pareja, con la que formo mi propia familia, por encima de convencionalismos patriarcales.

Un BESO de equipo

Un beso de equipo a las mujeres y los hombres que son un ejemplo constante de respeto y corresponsabilidad para generaciones futuras.



Un BESO a la sociedad

Un beso de valentía a la sociedad que nos hace pensar que los hombres también sabemos cuidar y mimar.





Un BESO violeta

Un beso violeta para aquellos hombres nuevos, que han querido entender la igualdad como una necesidad social en lugar de una amenaza.

Un BESO de esperanza

Un beso de esperanza a quienes dan la espalda a la posibilidad de evolucionar y caminar hacia una sociedad más justa e igualitaria, en la que las diferencias entre ambos sexos sean motivo de enriquecimiento en lugar de discriminación.





Guía didáctica

Esta guía didáctica contiene fichas prácticas y operativas, contextualizadas en las imágenes y la información presentada en el catálogo de la exposición fotográfica "Un beso para la corresponsabilidad". Su finalidad es proporcionar recursos para **fomentar la reflexión, el debate y la toma de decisiones** sobre las medidas de conciliación promovidas en las empresas e instituciones públicas, y sobre la corresponsabilidad en las parejas y familias, de manera que promuevan la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



Guía didáctica
colección Besos

Guía didáctica

Esta guía está compuesta por 20 fichas didácticas sencillas y amenas, en las que se abordan diversos conceptos teóricos sobre conciliación y corresponsabilidad. A través de dinámicas individuales y de grupo, se trabaja la corresponsabilidad de cada una de las personas que componen una pareja o la unidad familiar. Dichas actividades contienen además cuestionarios de autoevaluación, para ayudar a reflexionar y debatir sobre estas materias.

Los objetivos que se trabajan en esta guía, de una forma seria pero divertida, son los siguientes:

1. Sensibilizar sobre la necesidad de trabajar en favor de la igualdad de mujeres y hombres.
2. Localizar los agentes de socialización que nos influyen día a día.
3. Facilitar la adquisición de hábitos de convivencia basados en la corresponsabilidad y la correspondencia.
4. Valorar la necesidad de conciliar la vida laboral, familiar y personal en todos los ámbitos.
5. Identificar los conocimientos, habilidades y dedicación que precisa el trabajo doméstico.
6. Evaluar las tareas domésticas y a quienes se encargan de realizarlas.
7. Reflexionar sobre la situación real de la división del trabajo en función del sexo en nuestro entorno más cercano.
8. Trabajar en equipo: compartiendo objetivos, responsabilidades y tareas, en el hogar y en el ocio.
9. Conocer profesiones y ocupaciones laborales no clasificadas según los estereotipos de género y la desigualdad salarial.
10. Mejorar las relaciones entre las personas que conviven juntas.

Beso del día

a las personas que creemos en la igualdad real, "X la =dad"

Palabra Clave: Igualdad formal e igualdad real

Descripción del término:

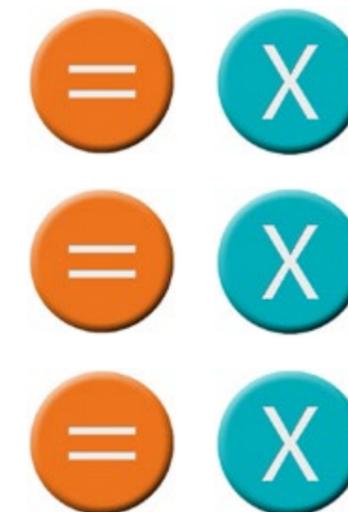
La Constitución Española de 1978 consagra en su artículo 14 la igualdad formal, es decir, la igualdad ante la ley de hombres y mujeres, "sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social". En virtud de la igualdad formal, las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos.

Sin embargo, la igualdad formal no garantiza la igualdad real entre la población masculina y la femenina, es necesaria, pero no suficiente. Por este motivo, se desarrollan políticas públicas de igualdad que permiten reducir desigualdades y avanzar hacia la igualdad real; las políticas que establecen medidas de conciliación de la vida personal, familiar y laboral, y que contribuyen a la corresponsabilidad, son un ejemplo de dichas políticas.

Dinámica: 3 en Raya: "X la =dad" (Juego pareja y familia)

fichas

Recorta o utiliza botones de 2 colores, haciendo con lana el símbolo = y la X.



Autoevaluación:

Todas las personas en nuestro día a día somos capaces de construir un nuevo modelo social, donde mujeres y hombres compartamos tiempos, espacios y responsabilidades de nuestra vida personal, familiar y laboral, y construyamos una sociedad igualitaria, más equilibrada y tolerante, más justa y democrática.

Beso del día

a mis compañeras y compañeros,... y ¡para mí primero!

Palabra Clave: Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres

Descripción del término:

La igualdad de oportunidades aspira a lograr que las mujeres y los hombres puedan perseguir y alcanzar las mismas metas, sin que se les pongan trabas por pertenecer a un sexo u otro. En las sociedades occidentales disfrutamos de la igualdad formal, que es necesaria para garantizar la igualdad de oportunidades.

La igualdad de oportunidades permite, por ejemplo, que una niña decida qué quiere estudiar, sin que le imponga un futuro profesional afín a su sexo por los estereotipos de género que se han ido transmitiendo de generación en generación

Dinámica: ¡Vamos de repaso! Sopa de Letras

Encuentra 14 palabras claves de la corresponsabilidad.

S	I	A	M	G	Y	S	A	X	C	B	Y	F
O	C	I	O	E	X	A	D	S	O	F	H	E
C	A	C	I	N	D	R	E	Y	N	L	V	M
I	W	I	G	E	A	X	V	R	C	A	X	I
A	A	T	U	R	O	L	E	S	I	G	A	N
L	I	S	A	O	W	S	N	E	L	D	O	I
I	X	U	L	A	R	E	S	B	I	N	I	S
Z	O	J	D	E	P	A	S	V	A	G	E	M
A	G	P	A	T	R	I	A	R	C	A	D	O
C	D	E	M	O	C	R	A	C	I	A	C	P
I	A	R	V	S	D	F	M	Z	O	D	V	A
O	F	A	M	I	L	I	A	U	N	S	E	S
N	A	E	S	T	E	R	E	O	T	I	P	O

Autoevaluación:

¿Conoces el significado de cada una de las palabras encontradas? Búscalas en las imágenes de la exposición, o localízalas en las fichas de esta guía. Así repasarás y ampliarás estos conceptos y sus significados.

SOLUCIÓN: socialización, ocio, justicia, igualdad, patrilínea, democracia, demarcado, patrilínea, igualdad, justicia, igualdad, vida, feminismo.

Beso del día

a mi profesora que me enseñó a descubrir lo que realmente me gusta

Palabra Clave: Socialización diferencial

Descripción del término:

Vamos aprendiendo la cultura de la sociedad en la que vivimos a través de la socialización. La familia, los grupos de iguales, el colegio, los juguetes, los medios de comunicación, Internet, los cuentos,... son agentes de socialización, de los que vamos aprendiendo cómo debemos comportarnos y vamos adquiriendo nuestra propia identidad.

Si se produce una **socialización diferencial** desde la infancia, se aprenden, imitan e interiorizan modelos de comportamientos, pensamientos y sentimientos de pertenencia a uno u otro sexo marcados por diferentes roles, que tradicionalmente han situado a las mujeres en una posición de subordinación respecto a los hombres.

Dinámica: Carta a Sus Majestades “Los Reyes Magos”

Si “Los Reyes Magos” recibieran la siguiente carta ¿qué crees que los RRMM les regalarían a María y a José?

Queridos RRMM como me he portado muy bien este año mis tres deseos son....

1. Un tren
2. Un balón de fútbol
3. Unas botas de fútbol

Queridos RRMM como me he portado muy bien mis tres deseos son....

1. Una muñeca
2. Una cocinita
3. Set de limpieza

El día de los Reyes Magos ...

Autoevaluación:

¿Piensas que un tipo u otro de juguete puede condicionar el desarrollo de unas u otras habilidades? Reflexiona y anota cuáles serían los juguetes más adecuados para una niña y para un niño. Si no tienes descendencia, piensa en los regalos que tienes que realizar a tus familiares o amistades en estas fechas. ¿Piensas regalar a cada persona el mismo regalo, independiente de si es mujer u hombre?

Beso del día

a mi vecino que es amo de casa y es feliz

Palabra Clave: Sexo y género

Descripción del término:

Partimos del hecho de que mujeres y hombres somos sexualmente diferentes. El **sexo** se refiere a las características biológicas que distinguen a la hembra del macho.

El **género** es el resultado del proceso de construcción social de valores y roles que se van atribuyendo a la persona, por el simple hecho de pertenecer a uno u otro sexo. Es el conjunto de atributos simbólicos, de identidad y culturales que el sistema social asigna a cada uno de los sexos.

Las diferencias creadas a partir de los roles y estereotipos de género son las que dan lugar a la desigualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres.

Dinámica: ¿Qué y con quién?

De la siguiente lista de palabras une con una flecha las que relacionas con las mujeres, las que relacionas con los hombres y las que relacionas con ambos géneros.

- Olla
 - Plancha
 - Martillo
 - Cortacésped
 - Cama
 - Sofá
 - Lavadora
 - Cuidados
 - Coche
 - Ver la TV
 - Llorar
 - Sentir
 - Pasear
 - Seguridad
 - Ingresos económicos
 - Niños/niñas
 - Estética personal
 - Besos
- MUJER**
- HOMBRE**
- AMBAS**

Autoevaluación:

¿Te han sorprendido los resultados? Quizás no conocíamos algunas habilidades y competencias que teníamos y nos hacen ser más independientes, usar indistintamente algunos objetos a los que le atribuimos "sexo" y nos facilita llevar a cabo todas las tareas domésticas sin reparar en los roles de género.

Beso del día

a los hombres que expresan libremente sus emociones, y lloran

Palabra Clave: Estereotipos de género

Descripción del término:

El conjunto de cualidades y características psicológicas y físicas que una sociedad asigna a mujeres y a hombres, constituye lo que se denominan **estereotipos de género**.

Los estereotipos crean arquetipos, fijan un modelo de ser hombre y un modelo de ser mujer, validados socialmente y que, a partir de esa visión tópica construida, establecen un sistema desigual de relaciones entre ambos sexos y de cada uno de ellos con el mundo. Estos estereotipos suponemos que se han construido en función de los intereses, capacidades, tareas... que se asocian a los roles, tradicionalmente diferentes asignados a cada sexo.

Los estereotipos impulsan a las personas a desempeñar una serie de tareas y funciones, así como a tener comportamientos considerados propios de hombres o de mujeres por el mero hecho de pertenecer a uno u otro sexo.

Dinámica: ¿Femenino? ¿Masculino?

¿Serías capaz de colocar todos estos elementos en cada una de las columnas que definen los estereotipos de género femenino y masculino? ¡Seguro que aciertas! Coloca las siguientes palabras en cada una de las columnas:

- 1-Pasividad, 2-Dinamismo, 3-Ternura, 4-Inestabilidad emocional, 5-Falta de control, 6-Miedo, 7-Valentía, 8-Sumisión, 9-Racionalidad, 10-Afirmación del Yo, 11-Dependencia, 12-Agresividad, 13-Tendencia al dominio, 14-Mecanismos de autocontrol, 15-Intuición, 16-Frivolidad, 17-Estabilidad emocional, 18-Aspectos afectivos pocos definidos.

femenino	masculino

Autoevaluación:

Los estereotipos impulsan a hombres y mujeres a desempeñar una serie de tareas y funciones consideradas propias de hombres o de mujeres simplemente por el hecho de pertenecer a uno y otro sexo. Estos roles son ideas muy generalizadas en la ciudadanía que enjuician la conducta de hombres y mujeres. ¿Cuál es tu opinión? ¿Has acertado en tus respuestas? ¡Compártelas!

SOLUCIÓN: Femenino: 1 Pasividad, 3 Ternura, 4 Inestabilidad emocional, 5 Falta de control, 6 Miedo, 8 Sumisión, 11 Dependencia, 13 Tendencia al dominio, 15 Intuición, 16 Frivolidad, 17 Estabilidad emocional, 18 Aspectos afectivos pocos definidos. Masculino: 2 Dinamismo, 7 Valentía, 9 Racionalidad, 10 Afirmación del Yo, 12 Agresividad, 13 Tendencia al dominio, 14 Mecanismos de autocontrol, 17 Estabilidad emocional, 18 Aspectos afectivos pocos definidos.

Beso del día

a los hombres y mujeres que reparten sus tareas de forma equilibrada

Palabra Clave: Roles de género

Descripción del término:

Históricamente, se han asignado roles diferenciales a las mujeres y los hombres, por el hecho de pertenecer a un sexo u otro, son los roles de género.

Los roles femeninos son los relacionados con todas las tareas asociadas a la reproducción, crianza, cuidados, sustento emocional... y están inscritos, fundamentalmente, en el ámbito doméstico.

Los roles masculinos están asociados a las tareas que tienen que ver con lo productivo, el mantenimiento y sustento económico, principalmente desarrollados en el ámbito público.

Los hombres solo asumen una parte del trabajo doméstico y de cuidado de personas dependientes, incluso cuando las mujeres están incorporadas al mercado laboral retribuido. Esto ha provocado graves consecuencias en la calidad de vida de las mujeres que trabajan fuera de casa.

Dinámica: La excursión del pantalón

Al ponerme el pantalón para salir por la mañana compruebo que está manchado. Lo dejo en la cesta de la ropa sucia y me pongo otro. ¿Cuál es el itinerario de un pantalón desde que lo dejamos en la cesta de la ropa sucia y hasta que nos lo volvemos a poner? Ordena las distintas tareas que hay que realizar:

Orden	Tareas
	Sé qué detergente utilizar y qué cantidad necesito Ponerlo adecuadamente en la lavadora
	Programar la lavadora
	Lo meto en la lavadora
	Lo guardo en el armario
	Cuando acaba el lavado, saco el pantalón, lo tiendo
	Estoy pendiente de que no llueva
	Lo plancho
	Cojo la plancha
	Compruebo que no tenga manchas
	Lleno de agua la plancha, la enchufo y espero que se caliente
	Lo cuelgo en su percha en el armario
	Cuando está seco lo recojo, y guardo las pinzas

Autoevaluación:

No solo nos ponemos un pantalón, también tenemos que ponernos camisas, camisetas, zapatos, calcetines,... Comprobamos las distintas tareas domésticas que nos lleva el mantener la ropa limpia de todo la familia. Y también es importante anotar quién hace cada una en vuestra casa. Reflexiona, en las tareas sencillas está la clave para apreciar el trabajo que realizan las demás personas y comprobar que cualquiera tiene capacidades y habilidades para ello.

Beso del día

a mi hijo o hija, que me da un beso todos los días

Palabra Clave: Expectativas de las niñas y los niños

Descripción del término:

Los roles que desempeñamos llevan asociados unas expectativas de comportamiento, que van cambiando con el paso del tiempo. Basta con mirar hacia atrás y ver los libros, medios de comunicación, TV, publicidad, el lenguaje... y nos damos cuenta de que ha cambiado lo que se espera de las mujeres y de los hombres, aunque persisten asignaciones desiguales transmitidas por la socialización diferencial.

Muchas veces en casa no nos damos cuenta de que estas diferencias se producen porque no conocemos los gustos y preferencias de las personas con las que convivimos.

Dinámica: ¿Quién conoce a quién? Buscamos la misma versión

Este divertido juego nos puede ser de gran ayuda para conocer mejor los gustos y preferencias de las personas con las que compartes el hogar. Hazte una serie de preguntas (en la tabla adjunta proponemos algunas) sobre al resto de las personas que componen la unidad familiar y comprueba cuántos aciertos tienes. ¡Descubre también cuánto te conocen a ti! ¡¡Sorpresa!!

componente familiar	1	2	3	4	...
¿Cuál es su color preferido?
¿Qué le gusta comer?					
¿Qué tarea de la casa le gusta hacer menos?					
¿Cuál es su lugar preferido para ver la TV?					
¿Qué tarea de la casa es la que siempre hace?					
¿Cuál es su afición preferida?					

Autoevaluación:

La convivencia se mejora enormemente cuanto más se conocen y se respetan todas y cada una de las personas que la forman. Es muy fácil y muy enriquecedor buscar la armonía y el equilibrio, además de muy saludable. ¡Compruébalo!

Beso del día

a la panadera o panadero que me tiene preparado mi pan de cada día, me conoce y me hace ganar tiempo

Palabra Clave: Capacidades y valores

Descripción del término:

Desde el punto de vista del desarrollo humano, las **capacidades** son potencialidades que toda persona tiene y que son susceptibles de actualizar mediante la experiencia y el aprendizaje. Se trata de una cuestión objetiva, individual e independiente de la variable sexo.

Por otra parte, los valores son construcciones sociales que posibilitan el desarrollo de las capacidades. Desde esta óptica, se les han transmitido **valores** distintos a mujeres y hombres, y en consecuencia han ido desarrollando capacidades diferentes influenciadas por la asignación social de roles de género.

Dinámica: Tiempo y distancia: acción. Plano

Pinta un plano donde recojas todas las ubicaciones de los lugares que normalmente recorres a diario (trabajo, colegios, panadería, supermercado, mercado ...), o búscalo en "google maps" y señala todos los puntos de interés. Calcula las distancias, y las diferentes alternativas en tu recorrido. Seguro que puedes conseguir el óptimo, el que menos tardarás, así conseguirás tener más tiempo para ti. Fácil ¿verdad?

Orden Actual	Tareas	Orden Nuevo	Tareas

Autoevaluación:

La mejora de nuestra capacidad de organización y la de nuestra unidad familiar permite tener más tiempo libre y poder dedicarlo a las aficiones que más nos gusten. La conciliación es importante para la convivencia y el bienestar personal. ¿Qué te gustaría hacer que ahora no haces por falta de tiempo? Ya sabes, organiza tus obligaciones y practica tus aficiones.

Beso del día

a las jugadoras de fútbol

Palabra Clave: Lenguaje sexista

Descripción del término:

El lenguaje es el instrumento que nos permite comunicarnos, expresar nuestros pensamientos, nombrar todo lo que nos rodea y moldear nuestra propia identidad. Además, el lenguaje es histórico, porque es propio de cada sociedad y va cambiando con el paso de los años.

El **lenguaje sexista** es el que utiliza palabras o estructuras gramaticales que ocultan o discriminan a las mujeres o a los hombres. Con frecuencia, dichas expresiones se transmiten inconscientemente porque se han aprendido y no se ha reparado en sus implicaciones sexistas.

Dinámica: Busca las diferencias

TEXTO 1

"El jefe de policía Antonia Pérez, asistió ayer a la final del partido del campeonato de futbol dónde las chicas del Cajabox se disputaban la final". Algunos de los aficionados al evento no consiguieron entradas y esperaban impacientes en la puerta. Todos estaban nerviosos ya que no querían perderse ese gran acontecimiento y ver ganar a sus niñas, que prometían una apoteósica final. Los periodistas y los estudiantes asistieron al final a la clausura y entrega de trofeos.

TEXTO 2

"La jefa de policía Antonia Pérez, asistió ayer a la final del partido de la final del campeonato de futbol dónde las jugadoras del Cajabox se disputaban la final". Algunas de las personas aficionadas al evento no consiguieron entradas y esperaban impacientes en la puerta. Todas estaban nerviosas ya que no querían perderse ese gran acontecimiento y ver ganar a sus deportistas, que prometían una apoteósica final. Periodistas y estudiantes asistieron al final a la clausura y entrega de trofeos.

¿Has pensado qué significa?

zorra / zorro
 perra / perro
 oficial / oficiala
 héroe / heroína

patrimonio / matrimonio
 gobernanta / gobernante
 peón / peona
 hombre público / mujer pública

Autoevaluación:

Quizás al principio nos cueste esfuerzo utilizar un lenguaje igualitario, porque nos obligue a repensar dos veces lo que escribimos, pensamos o hacemos, pero merece la pena, ya que utilizaremos un lenguaje más adecuado y más real, más diverso, y no caeremos en visiones sexistas. Practica y ya verás cómo poco a poco lo asimilas y tu léxico se enriquecerá.

Beso del día

a las presidentas de gobierno por su valentía y responsabilidad

Palabra Clave: Representación femenina en puestos de poder

Descripción del término:

Desde un punto de vista legislativo, la práctica totalidad de los países occidentales incluyen en sus legislaciones la prohibición de la discriminación laboral por razón de raza, sexo, edad, etc. y muchos de ellos cuentan con regulación específica. En el caso español, las medidas más recientes son el Código de Recomendaciones de Buen Gobierno de las Sociedades, aprobado el 19 de mayo de 2006 (Código Conthe), y la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, que tratan de asegurar una presencia mínima de mujeres en los puestos de decisión de distintos ámbitos, entre los que se incluye el empresarial.

Dinámica: El poder en femenino

¿Conoces cuál es la monarquía más antigua del Mundo? ¿Y de Europa? Es la Monarquía danesa, en ella gobierna la reina Margarita II y también la Jefa de Gobierno es una mujer, Hellen Helle Thorning-Schmidt. Descubre cuántas Jefas de Estado y Reinas existen actualmente en Europa y el Mundo.

Autoevaluación:

Una gestión de la diversidad de género, que asegure la presencia de una masa crítica de mujeres en puestos de responsabilidad tanto del ámbito directivo como del técnico, potencia el efecto positivo sobre la competitividad empresarial, es un factor de competitividad. Observa en tu empresa cuántas mujeres y hombres hay, y valora los puestos que ocupan. ¿Crees que podría tu empresa mejorar su competitividad si el puesto lo ocupara la persona adecuada, independientemente del género?

Beso del día

a la compañera o compañero, con quien me gusta compartir mis paseos hasta casa.

Palabra Clave: Roles acumulativos y roles secuenciales

Descripción del término:

Las mujeres suelen tener **roles acumulativos** o lo que se conoce como doble jornada (empleo más trabajo doméstico o jornada productiva y reproductiva), frente a los hombres que tienen **roles secuenciales** (empleo, tras el cual desconectan a través de su tiempo libre). Esto es lo que hace que a muchas mujeres les resulte casi imposible compatibilizar el empleo y el trabajo.

“Hacer la compra” es un ejemplo de actividad cotidiana en todos los hogares. Hasta ahora, ha sido asumida principalmente por las mujeres. Para que el proceso de emancipación de la mujer y la conciliación de la vida laboral, familiar y personal sean posibles, la sociedad necesita que los hombres se hagan corresponsables de las tareas cotidianas.

Dinámica: Tu cesta de la compra

¿Quién decide qué necesidades tenemos en casa? ¿Quién elabora la lista de la compra, para ir a realizarla? ¿A la plaza, el supermercado, la ferretería,...
¿Quién van a realizarla? ¿Quién la coloca al llegar a casa?

Si respondes a todas estas cuestiones, seguro que en la próxima “cesta” conocerás con quién podrías compartirla.

Autoevaluación:

Con esta propuesta educativa, queremos hacer visibles las tareas y conocimientos necesarios para realizar la compra: planificar, elaborar la lista, elegir los alimentos en función de la dieta diaria y el presupuesto con el que contamos.

Esta actividad se debe utilizar para reforzar que la totalidad de la familia por igual puede y debe realizar estas tareas.

Beso del día

a la hija o el hijo que hoy ha preparado el desayuno

Palabra Clave: Trabajo productivo y trabajo reproductivo

Descripción del término:

El **trabajo productivo** es el que se realiza a cambio de una remuneración. El **trabajo reproductivo** es aquel que se realiza para asegurar el bienestar de todos los miembros de la familia. Necesitamos conocer y valorar de la misma manera el trabajo productivo –remunerado– y reproductivo –no remunerado– para una familia. Ambos trabajos son imprescindibles para el bienestar y la convivencia de una unidad familiar.

Dinámica: Calcula cuánto vale

A. Trabajo individual: Elabora una ficha de recogida de datos similar a la de más abajo sobre las distintas tareas que conlleva el trabajo familiar. Después cuantifica el tiempo de dedicación a cada tarea. Recuerda que puedes añadir al listado de tareas todas aquellas que se te ocurran y que se lleven a cabo en tu familia. Calcula cuánto costaría si tuviésemos que contratarla.

	quién lo realiza	horas / minutos	cuánto costaría
Preparar el desayuno y recogerlo			
Llevar y recoger a las hijas o hijos al colegio			
Cuidar a familiares cuando enferman			
Barrer y fregar el suelo			
Organizar e ir a la compra			
Decidir qué se come, la dieta			
Hacer la comida			
Poner el lavavajillas			
Lavar			
Tender			
Planchar			
Reparar desperfectos en la casa			
Ir al banco			
Asistir a las reuniones del colegio			
Organizar los cumpleaños			
Lavar el coche			
Cortar el césped			
Organizar qué hacer en vacaciones			
Sacar la basura			

B.- Trabajo en equipo: Suma ahora el tiempo total al día dedicado por cada persona de la familia al trabajo doméstico. Después añade las que le dedica esa persona al trabajo remunerado. ¿Cuánto tiempo le dedica al espacio personal cada miembro de la casa? Rellena la siguiente tabla con todos estos datos.

	madre/mujer	padre/hombre	hija	hijo	otros miembros
Trabajo no remunerado					
Tiempo total al día trabajo remunerado/deberes escolares					
Tiempo para la familia					
Tiempo personal de ocio					

Autoevaluación:

Analiza los resultados obtenidos a nivel individual y también a nivel grupal, coméntalo con tu equipo (todas aquellas personas que componéis la unidad familiar, o tu pareja).

Beso del día

a mi hija que cree en las historias reales, y las construimos juntas

Palabra Clave: Conciliación

Descripción del término:

La **conciliación** de tu vida personal, familiar, social y laboral significa encontrar la mejor fórmula para compaginar las diferentes facetas de tu vida. Por ejemplo, tu horario de trabajo con los requerimientos de tu faceta personal, o tus responsabilidades familiares con tu jornada laboral. Para ello cada miembro de la familia tiene una función importante y trascendental para conseguirlo.

Dinámica: CO CO CO

COmpramos, **CO**cinamos y **CO**memos, **CO**laboramos, **CO**mpartimos y **CO**nciliamos

Este relato tiene principio y no tiene fin, hasta que alguien lo termine. Nadie sabe qué ocurrirá entre la primera y la última línea, en un día cotidiano en tu casa, desde que os levantáis hasta que se acuesta la última persona que vive en ella. Lo irá escribiendo cada persona de la familia, y entre ella está usted, para que continúe esta historia y después sigan las demás. Cuando todas hayan participado, y aportado su parte (hija/hijo, abuela/abuelo, otras...) os reuniréis para leer vuestra historia. Seguro que en conjunto propondréis algunos cambios interesantes que os harán más fáciles las tareas. ¡Adelante!

“Érase una vez una familia en la que la madre (ingeniera trabajaba en el Ministerio de obras públicas, y el padre trabajaba en casa) ...”

Autoevaluación:

La observación de nuestros comportamientos con los y las demás componentes de la familia nos da mucha información acerca de lo que van a aprender, ya que se tiende a repetir lo que se ve en casa. La mejor educación es con el ejemplo.

Beso del día

a mi jefa o jefe que aplica las medidas de conciliación que nos hacen a las personas que trabajamos en su empresa la vida más fácil, y somos más productivas

Palabra Clave: Medidas de conciliación

Descripción del término:

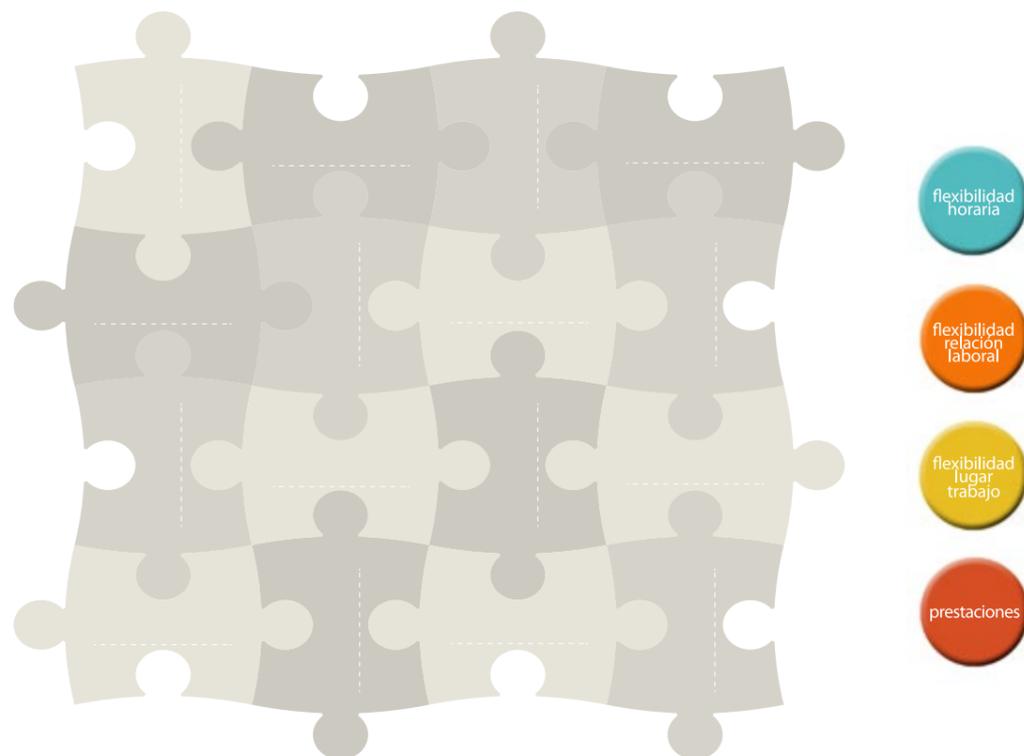
Las medidas de conciliación son un conjunto de medidas o acciones que adoptan voluntariamente las empresas (medidas adicionales a las establecidas por ley que son de obligado cumplimiento) de común acuerdo con sus plantillas, enfocadas a crear condiciones que favorezcan que las personas trabajadoras puedan cumplir de forma óptima con sus responsabilidades laborales y familiares.

La implantación de este tipo de medidas en las empresas e instituciones fue por el acceso de la mujer al mercado laboral, pero su razón de ser es asegurar la igualdad entre hombres y mujeres.

Las medidas de conciliación generan beneficios para la empresa e instituciones, incrementan la motivación y constituyen un interesante incentivo a la hora de la contratación y retención de las personas trabajadoras. La no conciliación ocasiona costes.

Dinámica: PUZZLE la doble Jornada

Completa el puzzle de tu día. Dibuja o escribe en cada pieza una de las tareas que realizas cotidianamente en un día laborable, tanto las que realizas en casa como fuera de ella. ¿Necesitarías alguna medida concreta de conciliación? Recorta las fichas correspondientes a las medidas adjuntas que necesites y colócalas sobre las piezas de tu puzzle que afectaría mejorando tu día.



Autoevaluación:

¿Sabes cuáles son las medidas para la conciliación de la vida laboral, familiar y personal que te ofrece tu empresa? Reflexiona sobre las que necesitarías en tu vida laboral para mejorar tu vida social, familiar y personal. Solicítalas.

Algunas medidas de conciliación que tu empresa podría ofrecerte las sintetizamos en el siguiente cuadro. Si las utilizas, te ayudará:

- 
MEDIDAS DE FLEXIBILIDAD HORARIA
 - Flexibilidad de las horas de entrada y salida del lugar de trabajo
 - Semana laboral comprimida
 - Banco de horas
- 
MEDIDAS DE FLEXIBILIZACIÓN EN LA RELACIÓN LABORAL
 - Trabajo a tiempo parcial
 - Trabajo compartido
 - Excedencias laborales
 - Días libres para situaciones familiares excepcionales o para asuntos propios
- 
MEDIDAS DE FLEXIBILIZACIÓN DEL LUGAR TRABAJO
 - Teletrabajo
- 
PRESTACIONES DE LAS EMPRESAS
 - Guarderías de empresas
 - Seguro de vida
 - Seguro de accidentes
 - Asistencia sanitaria para familiares directos
 - Plan de pensiones
 - Ticket o servicio de restaurante subvencionado (bono-restaurante)

No será necesario que realices una **doble jornada trabajo y hogar**. Evitarás el estrés y mejorarás, de esta forma, tu salud.

Beso del día

a las personas que crean mi entorno laboral, familiar, social y personal, por hacerme más fácil mi vida

Palabra Clave: Vida laboral, vida familiar, vida social y vida personal

Descripción del término:

En los temas de igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres todo el mundo gana. Es posible que la incorporación de la mujer al ámbito del trabajo remunerado sea uno de los cambios más importantes en la sociedad a lo largo del siglo XX, pero no ha sido suficiente para que los hombres asuman una parte del trabajo doméstico y de cuidado de personas dependientes. Esto ha provocado graves consecuencias para una adecuada calidad de vida de las mujeres, que se ven obligadas a asumir una carga de trabajo cada vez mayor (doble o triple jornada laboral). En otros casos, las mujeres se ven obligadas a elegir entre el trabajo remunerado o su familia.

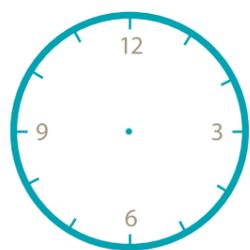
Un reparto equitativo de las responsabilidades familiares y de las tareas domésticas propiciaría una mayor igualdad entre hombres y mujeres, ya que promoverían las mismas oportunidades de participación en el entorno social, político y laboral de unas y otros.

Dinámica: 8 + 8 + 8

Regla del 8 para la conciliación: ocho horas para dormir, ocho para trabajar, y ocho de vida personal (familiar y ocio). ¿Tú la cumples?

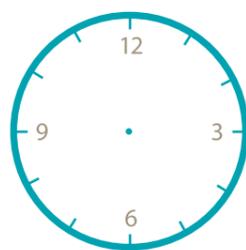
Repasa tu día de ayer. Anota cuántas horas dedicaste a cada faceta de tu realidad cotidiana.

¡Calcula tu fórmula personal!



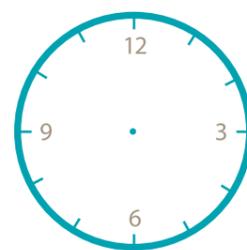
sueño

+



trabajo

+



vida personal

= 24

Autoevaluación:

Para que una persona tenga una vida plena tiene que mantener un **equilibrio** entre los siguientes espacios:

- Público:** trabajo, participación social, política y cultural.
- Doméstico:** tareas de hogar, cuidado de personas y relaciones afectivas.
- Privado:** formación y aficiones.

¿Tu fórmula es la que quieres? Actúa.

Beso del día

a las personas con las que comparto mis aventuras

Palabra Clave: Convivencia y Ocio

Descripción del término:

La familia puede ofrecer diferentes modelos de **convivencia** y grados de corresponsabilidad, y es interesante que reflexionemos sobre su realidad y sobre la diversidad de experiencias que podemos compartir. Hoy día una unidad familiar u hogar puede presentar modalidades tales como: parejas, un grupo de amistades que comparten piso, estudiantes, una madre o/y un padre con hijas y/o hijos, varias generaciones viviendo juntas, etc. Son formas familiares muy distintas a la concepción tradicional de hogar, en las que el reto está en compartir y repartir las responsabilidades familiares y los trabajos del hogar. La cuestión es realizar un reparto justo y democrático.

En cuanto al **ocio**, nos ocurre lo mismo, hoy en día existen diversidad de oportunidades y ocasiones de realizar actividades de ocio tanto a nivel individual como en comunidad. Y es interesante conocer los gustos e intereses para compartirlo.

Dinámica: Nuestras recetas viajeras

¿Qué nos gusta comer cuándo vamos de viaje? ¿Quién elige el menú? ¿Elegimos cada persona el suyo, o nos gusta compartir "platos al centro" y después cada comensal lo completa con sus gustos?

Autoevaluación:

Comenta con tus acompañantes, tu familia, pareja, ... cuál es vuestro plato preferido y los ingredientes que tendrá esa receta. Podéis hacer una lista con los que más os gustan, anotando el nombre de la receta, el lugar donde la comisteis, los ingredientes, etc.

Beso del día

a mis hijas e hijos con los que comparto mis aficiones

Palabra Clave: Obligaciones y aficiones

Descripción del término:

- **Obligación:** responsabilidad, acción que es necesaria realizar.
- **Afición:** es una actividad cuyo valor reside en que quien la ejecuta lo hace por su interés o amor hacia la actividad en sí misma y sus frutos intelectuales, artísticos, deportivos o materiales.

Con las medidas de conciliación de la vida laboral, familiar y personal se contribuye a que se organice de forma más racional el tiempo de ocio, del trabajo y para la familia.

Las niñas y los niños, y especialmente en la adolescencia, atribuyen al tiempo libre mucha importancia. Por otra parte, los prejuicios y estereotipos pueden condicionar la elección de los entretenimientos propios de las chicas y los chicos.

Dinámica: Me divierto con mis hijas e hijos

Anota en la siguiente tabla las obligaciones que tienes en casa y las compartidas con tus hijas e hijos, así como tus aficiones y las suyas. Una vez anotadas y reflexionadas, completa la tabla con aquellas que hacéis de forma conjunta y os gustan. Seguro que una vez escritas verás más posibilidades de compartir momentos de diversión y ocio en común. Quedad para realizarlas conjuntamente.

Obligaciones			Aficiones			Junt@s
Yo	mi hijo/hija		Yo	mi hijo/hija		

Autoevaluación:

El ocio lo elige y disfruta cada cual en función de sus propios gustos e intereses. Es una forma de conocernos mejor y buscar los momentos para realizarlos en compañía.

¿Qué te han parecido los resultados? ¿Cuántas actuaciones has escrito en la última columna? Ahora anótalas en tu agenda y ponle fecha y hora para hacerlas realidad.

Beso del día

a mi familia, que formamos un gran equipo

Palabra Clave: Corresponsabilidad

Descripción del término:

Corresponsabilidad hace referencia al necesario reparto de las tareas domésticas y responsabilidades familiares entre las personas que componen un hogar: pareja, hijas, hijos u otras personas que convivan en el mismo domicilio.

En los hogares corresponsables, todos sus miembros se comprometen a realizar determinadas tareas domésticas, se cuidan y organizan sus tiempos de ocio para que tengan espacios libres para su desarrollo personal y conjunto.

Dinámica: Yo ❤️ de casa

Este sencillo test nos mostrará el equilibrio en el reparto de tareas en la casa entre las personas que compartimos la convivencia. ¡Haz el tuyo! Es muy fácil, rodea con un círculo las opciones que más se acercan a tu caso. Luego suma y anota el total de puntos obtenidos y divídelo entre el número de preguntas contestadas. ¡Reflexiona tu resultado!

Nota: si no tienes hijas o hijos, responde solo hasta la pregunta 12.

	Tareas	Solo mi pareja	Más mi pareja	Ambos iguales	Más yo	Solo yo
1	Hacer la compra					
2	Decidir dieta					
3	Cocinar					
4	Fregar los platos					
5	Limpiar la casa					
6	Limpiar los baños					
7	Lavar					
8	Tender y recoger					
9	Planchar					
10	Organización casa					
11	Cuidar salud (médic@s, medicinas...)					
12	Educación, y actividades extraescolares					
13	Organizar fiestas infantiles					
Suma	TOTAL					

$$\frac{\text{Puntos obtenidos}}{\text{Preguntas contestadas}} = \boxed{} \text{ Resultado}$$

Autoevaluación:

RESULTADO: si el número que te resulta es menor que dos, analiza y repasa qué podrías cambiar, seguro que tu resultado también lo hace y conseguirás más tiempo para ti, tu pareja, tu familia. Esta es además una buena actividad para realizar en familia, ya que ayudará a autoevaluarse y mejorar vuestro nivel de corresponsabilidad.

Beso del día

a mi pareja, somos iguales

Palabra Clave: Pacto

Descripción del término:

El diálogo es una de las herramientas más efectivas para el reparto de las tareas. Un reparto más igualitario de éstas se puede hacer en función de los gustos, habilidades y horarios. Este reparto de las tareas no tiene que ser estricto, podemos probar de otra forma, intentarlo de nuevo si no nos adaptamos y pactar. A través de un acuerdo familiar llegarás a conseguir una mejor organización y un reparto más igualitario de las responsabilidades.

Dinámica: Antes de salir: organización de tareas. Check List

Pon una pizarra en la cocina con la lista de tareas que todos los días hay que realizar antes de salir de casa y que todas las personas que conviven las conozcan, señalar quién hace cada una en función de sus gustos y horarios, poner un tick antes de salir en las que se han realizado. Seguro que sales de casa más relajado y ¡tu salud te lo agradecerá!

TAREAS HOY

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autoevaluación:

Haz una lista de propuestas para mejorar la organización de tu hogar de una forma más igualitaria. Después compártelas y consensúalas con las otras personas adultas de tu casa. ¿Estáis de acuerdo? Recuerda que en estos temas el acuerdo es clave. Es importante explorar la responsabilidad propia en una tarea cooperativa y ser consciente del rol en el equipo.

Beso del día

a la corresponsabilidad

Palabra Clave: Reflexión y acción

Descripción del término:

Reflexión: pensamiento o consideración de algo con atención y detenimiento para estudiarlo o comprenderlo bien. Acción: se refiere a dejar de tener un rol pasivo para pasar a hacer algo o bien a la consecuencia de esa actividad.

Dinámica: FotoCall

Haz el recorrido de la exposición y una vez hayas terminado, mírate bien en el espejo, pon tu mejor cara y hazte una foto en el FOTOCall y sé tú también protagonista de la exposición. Ya verás que te sentirás más feliz, y harás más feliz aún a quienes te rodean. Envía un beso para la corresponsabilidad, dirigida a la persona que más quieras, y comparte con ella todo lo que creas que hasta hoy no te habías dado cuenta que era cosa de dos, o tres, o cuatro,...

Pega tu foto aquí
y súmate a la exposición
y compártela con el
hashtag
#besosXlaigualdad

Autoevaluación:

Muchas veces el mirarnos y buscar en nuestro interior nos transmite aquellas cosas que vemos y queremos cambiar en nuestra persona. Esta es una gran oportunidad para comenzar esa transformación que esperamos. Esa imagen nuestra y en posición de desear lo mejor a quienes más queremos. Envíales un beso de cambio.

decálogo

Decálogo Europeo en materia de corresponsabilidad dirigido a los hombres

1. **MÁS TIEMPO PARA COMPARTIR CON TU PAREJA.** Disfruta de una vida en pareja de mayor calidad, teniendo más tiempo para compartir juntos.
2. **AUMENTARÁ TU BIENESTAR PERSONAL Y SOCIAL.** ¿Estás preparado para compartir más tiempo en casa y colaborar con quienes quieres? Siendo un hombre igualitario serás más feliz, y tu pareja dispondrá del justo tiempo para dedicarlo a las actividades que desee.
3. **MEJORARÁ TU COMPLICIDAD CON TU PAREJA.** Tendrás más libertad y autonomía para la comprensión mutua, y relaciones más satisfactorias y placenteras. Tendrás una mejor vida sexual y emocional.
4. **DISFRUTARÁS Y CONOCERÁS MEJOR A TUS HIJOS/AS.** No te pierdas una de las cosas más importantes en la vida: participar en la crianza de tus hijos/as y verlos/as crecer. Aumenta tu bienestar y autoestima y el de tus hijos/as compartiendo más tiempo.
5. **APRENDE NUEVAS COMPETENCIAS Y HABILIDADES.** ¿Alguna vez te has preguntado por qué es habitual que las mujeres se organicen y compaginen mejor su vida familiar, personal, y laboral? ¿Y tú? Todo cambio nos brinda una oportunidad de aprender cosas útiles y mejorar nuestras condiciones de vida.
6. **COMPARTE LA CARGA DE SER EL SOSTENEDOR DE LA FAMILIA.** Un hogar que cuente con dos fuentes de ingresos será más confortable y menos estresante que aquél en el que sólo el hombre es el soporte económico de la familia: comparte las responsabilidades económicas.
7. **SÉ INDEPENDIENTE CONOCIENDO POR TI MISMO CÓMO COMPAGINAR EL CUIDADO DE LOS/AS NIÑOS/AS Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS.** Tu autonomía no sólo ha de ser económica y profesional, sino además doméstica. Asegúrate de que estás viviendo con tu pareja por decisión propia y no sólo porque necesitas a alguien que te realice las trabajos domésticos que tú deberías hacer.
8. **APRENDE CÓMO CUIDARTE MEJOR A TI MISMO APRENDIENDO A CUIDAR A TU FAMILIA.** Si aprendes a cuidar de ti mismo y de tus seres queridos, vivirás mejor y más tiempo, aumentando tus hábitos saludables.
9. **ASUME TUS RESPONSABILIDADES Y SÉ COHERENTE CON TUS VALORES DE IGUALDAD.** ¿Crees en la libertad y la justicia? Pon en práctica estos valores en casa.
10. **CONVIÉRTETE EN UN BUEN EJEMPLO:** pon tu grano de arena en la construcción de una sociedad más justa. Conviértete en un modelo para tus hijos/as. Ayuda a que la siguiente generación se libere de estereotipos pasados de moda. Con tu ejemplo sentarás las bases de una ciudadanía responsable.

Fuente: All Together (www.all-together.org).

