

ACCIÓN COLECTIVA, RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

VOL.1

CORRESPONSABILIDAD Y CUIDADOS
Público juvenil



La Rioja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES

© Gobierno de La Rioja
© Edita: Consejería de Salud y Políticas Sociales.
© Dirección General de Servicios Sociales e Instituto de Igualdad
Subdirección General de Igualdad.
© Realizado por: Equala Iniciativas en Consultoría
© Autoría: Equala Iniciativas en Consultoría. Natalia Alzate Michaels. Diana Arboniés Porres.
Leire Martínez Etxeberria, Alicia Fernández de Piérola Martínez
© Diseño gráfico: La Crafetera.

Material didáctico promovido por el Gobierno de La Rioja y financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para el desarrollo del Plan Corresponsables.



La Rioja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y POLÍTICA DE ENSEÑANZA
E INICIATIVAS DE INNOVACIÓN
CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA



CORRESPONSABLES

INTRODUCCIÓN

Hablar de corresponsabilidad es hablar de responsabilidades compartidas. Esto es, el reparto equilibrado de tareas dentro de casa y también de las responsabilidades familiares -de organización, cuidado, educación, afectivas, emocionales-, con el objetivo de distribuir de manera justa y equitativa los tiempos en la vida de las personas.

¿Por qué son necesarias e importantes la corresponsabilidad y los cuidados? Porque tanto la corresponsabilidad como los cuidados aumentan el bienestar físico, psicológico, social y emocional de las personas, mejoran la forma de convivir entre quienes forman la familia.

Es fundamental trabajar en estos aspectos tanto desde el ámbito familiar como educativo, ambos espacios de convivencia que aportan al desarrollo y aprendizaje de las personas.

Fomentar la corresponsabilidad y los cuidados desde la infancia, de una manera recreativa y proactiva, con ejemplos prácticos y cotidianos, permite trabajar la *igualdad real* y reforzar los valores de responsabilidad, respeto y buena convivencia impulsando modelos igualitarios y corresponsables desde edades tempranas.

Trabajar la corresponsabilidad y los cuidados, especialmente en estas edades, puede ayudar a trabajar los estereotipos relacionados con el género y a prevenir situaciones de desigualdad y discriminación sexista en el futuro.

Hacer partícipes en la corresponsabilidad desde la infancia es fundamental para el desarrollo de valores como la igualdad de trato, empatía, colaboración, comprensión, tolerancia, trabajo en equipo, y en un sentido práctico se concretan en una asignación de tareas adecuadas a su edad y capacidad, así como reconociendo sus contribuciones.

El proyecto **“Compromiso compartido: Actividades para una comunidad corresponsable”** consta de cuatro micro-vídeos, cada uno acompañado por una ficha de trabajo con cinco actividades por edades. Todo ello enmarcado en el desarrollo del Plan Corresponsables, financiado por el Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, **impulsado y gestionado por el Gobierno de La Rioja.**

Estos recursos se han elaborado de forma específica para los siguientes colectivos destinatarios:

1. Público infantil

2. Público juvenil

3. Familias

4. Profesionales claves en el fomento de las masculinidades igualitarias y corresponsables

Las actividades que se proponen a continuación están destinadas a público infantil. No obstante, resulta un material fácil para adaptar a otras franjas de edad si así se quisiera.

Estas actividades están relacionadas con el aprendizaje de conceptos básicos de corresponsabilidad, cuidados y el uso de los tiempos, y pueden encontrarse en formato electrónico en el siguiente enlace:

<https://www.larioja.org/igualdad/es/plan-corresponsables>

Objetivos:

- Aprender los conceptos de corresponsabilidad, cuidados y usos del tiempo.
- Analizar la importancia de los cuidados y por qué son fundamentales para las personas.
- Identificar desigualdades en relación con la corresponsabilidad y los cuidados a través de roles y estereotipos de género.

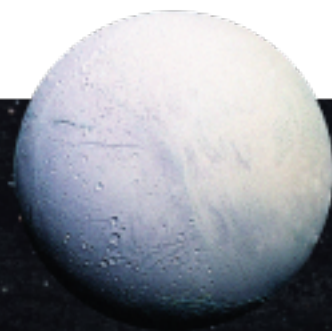
Metodología:

Los principios metodológicos en los que se basa esta ficha de trabajo son:

- **Participativo:** creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Reflexivo:** trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados, favoreciendo la creación de imaginarios basados en la igualdad y corresponsabilidad.
- **Lúdico:** a través del juego se promueven las actividades desde una perspectiva divertida, acompañada del trabajo colaborativo.

ACTIVIDAD 1

UNA EXTRATERRESTRE NOS VISITA



Temática: Estereotipos de género. Roles de género. Corresponsabilidad y cuidados.

Ser niña o niño, mujer u hombre es algo que se aprende. Incluso antes de nacer ya se relaciona el sexo asignado con colores, juguetes, ropa, etc.

Por ejemplo, generalmente, ¿con qué color se relaciona a las niñas?, ¿y a los niños?, ¿qué juguetes ofrecemos a unas y otros?

Es importante tener en cuenta que ni los colores ni los juguetes son de ellas o de ellos. Los colores, así como los juguetes, están para utilizarlos y divertirnos si queremos.

Por eso, no debería haber burlas o prohibiciones hacia la elección de juguetes, colores de prendas de vestir, qué te gustaría estudiar o trabajar cuando seas mayor, tampoco hacia cómo expresarte o qué cosas sentir (alegría, rabia, vergüenza, miedo).

Dirigido a: Población infantil a partir de los 8 años.

Objetivos:

- Identificar los estereotipos de género.
- Generar un pensamiento crítico sobre los modelos de feminidad y masculinidad como construcción social.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.

- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad busca trabajar los estereotipos de género desde la comprensión del concepto, relacionado con desigualdades, roles de género vinculados con la corresponsabilidad y los cuidados, mediante la puesta en común y participación del grupo.

Para comenzar, se narra al grupo la historia de Una extraterrestre nos visita:

“Un día una extraterrestre llega a la tierra para conocer mejor a las personas que la habitamos. Es decir, esta extraterrestre quiere saber cómo somos físicamente, cómo y dónde vivimos, las relaciones que tenemos (familiares, en el colegio, con amigas y amigos, etc.) ya que, como vive en otra galaxia conoce muy poco del planeta tierra, lo que sabe es que hay personas: mujeres, hombres, niñas, niños, pero no sabe cuáles pueden ser las diferencias entre estas personas”.

Al finalizar la historia, se dibuja una tabla en la pizarra con dos columnas: mujeres/niñas y hombres/niños. La idea es que todo el grupo describa como son unas y otros, la persona dinamizadora se encargará de ir escribiendo todas las cualidades atribuidas.

Al terminar el listado, se compartirá lo apuntado, se reflexionará y observarán los adjetivos atribuidos en cada columna.

La finalidad de esta actividad es trabajar de manera individual o grupal las ideas estereotipadas y transmitir que no hay actitudes, comportamientos, características o profesiones propias de cada sexo. Para esta reflexión se deben tener en cuenta las representaciones basadas en el género que se pueden observar en la sociedad, a través de medios de comunicación, cuentos infantiles, películas, etc.

Esta actividad se complementa pidiendo a cada niña y niño que dibuje en una hoja en blanco la silueta de una persona. Una vez que tengan hecho el dibujo, deben escribir lo siguiente:

Dentro de la silueta: cómo consideran o cómo sienten que son ellas o ellos mismos. Por ejemplo, valiente, miedoso, atrevida, luchadora, mimoso, inteligente, etc.

Fuera de la silueta, alrededor de ella: qué es lo que les gusta hacer o en qué les gusta dedicar su tiempo libre, incluso su vocación: pasar el rato con la familia o amistades, arte (nombrar cuál), cuidar animales/personas, deportes (nombrar cuál), viajar, etc.

Cuando el grupo ha acabado de dibujar y escribir, realizamos una puesta en común y hacemos un análisis comparativo, utilizando la tabla de la pizarra elaborada previamente, entre cómo se sienten niñas y niños y qué cosas les gustan hacer. Buscamos similitudes y diferencias. Para profundizar en el análisis, nos podemos apoyar en preguntas como:

¿Cómo son niñas y niños?, ¿en qué os veis diferentes?, ¿en qué sois iguales?, ¿qué cosas os gusta hacer a niñas y niños?

Elegir algunas características y actividades, señalarlas y preguntar... ¿puede ser así cualquier persona, niña o niño?, ¿estas actividades son para niñas o para niños?

¿Qué trabajos y actividades realizan mujeres y hombres, niñas y niños dentro de la casa?, ¿y esto se podría cambiar para que todas las personas de la casa sean más corresponsables?

Como reflexión de cierre, se comenta que ser niño o niña, hombre o mujer, es algo que se aprende. Se nos relacionan con ciertas cosas: los colores (azul/rosa) un género u otro (ser femenina/ser masculino), también ocurre con la ropa (vestidos/pantalones), los juguetes (muñecas/balones de fútbol) e incluso las profesiones (maestra/científico).

Lo cierto es que ni los colores ni los juguetes tienen género, no son exclusivos de chicos ni de chicas, son sólo colores y juguetes que elegimos las personas. Los colores están para utilizarlos si nos gustan y con los juguetes nos divertimos y aprendemos.

Con esta relación de características -cuidadosa, sensible, maternal, amable, organizada, etc.- que suele atribuirse a las mujeres se piensa que les corresponde sólo a ellas las tareas de casa (lavar, cocinar, fregar, limpiar el baño) y cuidar de otras personas. Esto constituye una desigualdad. Los cuidados y el trabajo que se realiza dentro de un hogar es una responsabilidad de todas las personas que viven en casa.

Para continuar con el trabajo sobre los estereotipos de género -esas características atribuidas-, se puede mencionar como ejemplo que las tareas del hogar, cuidado de menores, personas mayores o con discapacidad, siempre ha estado a cargo de las mujeres. Además, es común escuchar que los hombres "colaboran" o "ayudan" en la casa, cuando es responsabilidad de todas y todos cuidarnos y cuidar a las demás personas.

Finalmente, es importante resaltar que, por todos estos motivos, es necesario hablar y conocer sobre lo que es la corresponsabilidad, la importancia de los cuidados y el uso de los tiempos.

Medios necesarios para su ejecución: Pizarra, rotuladores, hojas de papel, colores, lápices, pinturas.

Temporalización: 45 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 4).

ACTIVIDAD 2

LA RUTA DE LAS NECESIDADES



Temática: los cuidados, las necesidades humanas y el trabajo de casa.

Los cuidados se entienden desde diferentes perspectivas como: el autocuidado, el cuidado de las otras personas y el cuidado del entorno en el que nos encontramos.

El *cuidar* se aprende en la socialización -en la familia, el colegio, con amistades, etc.- y en la convivencia junto con valores que lo fundamentan, como son la empatía, la compasión, la comprensión, el respeto, la autonomía, la justicia, la solidaridad.

Aprender a compartir las tareas de cuidado es una herramienta educativa para la infancia, que permite identificar roles de género más igualitarios y colaborativos. Para ello, es necesario trabajar la gestión emocional, ya que aprender sobre la afectividad promueve un mayor compromiso con las demás personas, con la sociedad y el entorno.

Dirigido a: Población infantil a partir de los 8 años.

Objetivos:

- Abordar los cuidados como parte de la educación en igualdad.
- Reflexionar sobre la importancia del trabajo en el ámbito familiar y doméstico para el sostenimiento de la vida humana.
- Comprender los cuidados como valor fundamental del sostenimiento de la vida de las personas y el entorno.
- Promover la autonomía personal y pensamiento crítico, mediante el fomento de valores en las actividades y prácticas cotidianas.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Desde el aprendizaje sobre los cuidados se enseña la idea de la interdependencia entre las personas, donde se considera igualmente necesaria e importante una presencia más activa de los hombres en el trabajo doméstico y de cuidados, en la crianza o en la transmisión de valores en igualdad.

Desde la infancia, se enseña que los hombres deben asumir responsabilidades de casa y compartir unas tareas -antes reservadas a las mujeres-, cooperar, trabajar en equipo y respetar a las personas como iguales.

El valor de la cooperación entre hombres y mujeres en corresponsabilidad y cuidados depende de las enseñanzas y aprendizajes transmitidos desde la infancia: se busca que pretenda dar a entender que las tareas pueden ser realizadas indistintamente del sexo con el que se nace, ya que son cuidados necesarios para el buen funcionamiento del bienestar individual y colectivo.

Estas reflexiones en torno a la corresponsabilidad y los cuidados siguen siendo prioritarias. Aún hoy, la sociedad espera que las mujeres asuman la responsabilidad del cuidado, la crianza de los niños y niñas, el cuidado de las personas con diversidad funcional, enfermas o ancianas.

Comienza la actividad lanzando las siguientes preguntas al grupo: ¿qué son las tareas domésticas y qué son los cuidados?, ¿qué importancia tienen para las personas?

Después de recoger las respuestas del grupo, se entrega a cada participante una plantilla (Ver Anexo 1) para que completen de manera individual todas las cosas que hacen en un día normal y en qué horario.

Después de rellenar cada participante su tabla, se compartirá lo que han escrito con ayuda de pizarra o papelógrafo. La puesta en común y lluvia de ideas ayudará a que el grupo se dé cuenta de las necesidades básicas, imprescindibles para vivir, como pueden ser: comer, dormir, higiene, cuidados cuando hay enfermedad, cuidados emocionales, etc.

Se pide a cada persona que seleccione tres necesidades y después se trabajará en adivinar cuántas tareas domésticas y de cuidado hay detrás de estas tres necesidades básicas y quién las realiza habitualmente.

Por ejemplo: comer. ¿Quién organiza la cena esa noche?, ¿quién lo piensa y ha comprado lo necesario?, ¿quién lo prepara?, ¿quién pone la mesa y la quita cuando ha terminado?, ¿quién lava los platos?, ¿quién suele ser la persona o personas que realizan todas estas actividades?

La finalidad de estas preguntas es que niñas y niños comprendan que, en nuestras casas, todos y todas, tenemos que ser responsables de la misma manera en las tareas y obligaciones del hogar, teniendo en cuenta lo que puede aportar cada persona.

Si al responder se observa que siempre se repiten las mismas personas como ejecutoras de las tareas domésticas, cabe preguntar: ¿cómo cuidamos a la o las personas que siempre o casi siempre realizan ese trabajo?

Por otro lado, si se viera que existe una visión por parte del grupo de un reparto equitativo de dichas tareas, simplemente, se refuerza de manera positiva.

Como conclusión de la actividad, se puede decir que hay varias maneras de entender los cuidados.

Por un lado, el autocuidado, el cuidado que toda persona debe darse a sí misma, como por ejemplo, prestarse atención, escuchar su cuerpo y emociones. Esta forma de cuidado aporta el mantenimiento del bienestar.

En segundo lugar, el cuidado de las otras personas implica la reciprocidad, la igualdad, la justicia, el compromiso y la responsabilidad para asegurar el bienestar de las personas en su conjunto. Estos valores y la responsabilidad compartida, fomentan el amor, la amistad, la colaboración, la convivencia y la empatía.

Por último, el cuidado del entorno tiene que ver con la responsabilidad de la ciudadanía, desde el respeto por el medio ambiente, lo que necesitamos para preservarlo y la necesidad de cuidarlo.

Medios necesarios para su ejecución: Tabla 1 ¿Qué hago en un día?, láminas- cartulinas relacionadas con tareas domésticas, cartulinas relacionadas con las personas que componen el hogar, papelógrafo, pizarra, post-it de colores.

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 4).

ACTIVIDAD 3

¿QUIÉN HACE QUÉ?



Temática: La corresponsabilidad de los cuidados y de las tareas domésticas.

La corresponsabilidad es un reparto igualitario de las responsabilidades del hogar entre todas las personas que viven en casa. Estas responsabilidades son las tareas domésticas y el cuidado de otras personas como niñas, niños, personas mayores, personas con discapacidad o dependientes.

Dentro de la corresponsabilidad también está la organización y planificación del día a día, por ejemplo, ¿qué vamos a comer hoy?, ¿cuándo hay que comprar el disfraz para carnavales?, ¿cuándo hay que llevar a la mascota al veterinario?, Y, si una persona de nuestra familia se pone enferma y necesita de cuidados para curarse, ¿cuáles crees que son los cuidados necesarios cuando tenemos catarro?

Es importante que todas las personas que viven en casa realicen esas responsabilidades y cuidados.

Dirigido a: Población infantil a partir de los 5 años.

Objetivos:

- Analizar la importancia de la corresponsabilidad.
- Identificar las responsabilidades familiares y roles de género.
- Reflexionar sobre los trabajos domésticos y de cuidados.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Con esta actividad se pretende trabajar la importancia de la corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados. En su definición, la corresponsabilidad es la responsabilidad compartida, asumida por hombres y mujeres en un reparto equilibrado y equitativo de esas tareas, toma de decisiones, organización y planificación dentro de la familia y en casa.

Este reparto equitativo de tareas y cuidados es muy importante. Realizar este trabajo en equipo y cooperación mujeres y hombres rompe estereotipos y roles de género que, durante mucho tiempo, han dejado a las mujeres con toda la responsabilidad de este trabajo de cuidados, algo injusto y poco igualitario.

Estos cambios dentro de casa son pasos necesarios hacia la igualdad, haciendo corresponsables a los hombres y demás personas de la familia en el mantenimiento de la vida.

Para comenzar la actividad, se pide al grupo pensar en las tareas que normalmente se realizan en casa. Esta reflexión se puede hacer a través de las siguientes preguntas: ¿qué tareas domésticas sueles realizar?, ¿cómo colaboras en el trabajo de casa?, ¿hay una organización para hacerlas?, ¿quién hace estas tareas?

Después de recoger las respuestas del grupo, se entrega a cada participante una plantilla (Ver Anexo 2) para que completen de manera individual las tareas domésticas en las que suelen colaborar.

Es importante señalar al grupo que hay tareas domésticas fáciles -como recoger los juguetes- y otras no tan sencillas, como por ejemplo, cocinar o planchar. Por esa razón, son personas adultas quienes realizan las tareas más difíciles.

Este cuestionario nos ayudará a observar qué tareas realizan chicas y chicos en casa, también nos permite reflexionar sobre el uso del tiempo, es decir, las horas que destinamos para el desarrollo de estas tareas y la importancia que tienen para la vida de las personas.

Así, podemos evidenciar si algunas personas tienen más carga de estas tareas que otras, y si es necesario redistribuirlas.

Por último, como cierre de esta actividad, se comenta al grupo la idea de trabajo en equipo: las responsabilidades familiares y domésticas entre hombres y mujeres son tareas de todas y todos. De este modo, se consigue mayor autonomía y un reconocimiento y valor a los cuidados.

Cuidar consiste en realizar (escuchar, acompañar, etc.). Cuidar implica *tareas*, pero también *relaciones* con nuestros sentimientos y el poder expresarlos (alegría, enfado, miedo, tristeza).

Cuidar es preocuparse y ocuparse de las demás personas, es tomar responsabilidad, satisfacer necesidades (hambre, sueño, enfermedades) y esperar recibir el mejor cuidado posible cuando sea preciso para generar un bienestar.

Medios necesarios para su ejecución: Fotocopias del desarrollo de la actividad (listado de tareas) para repartir entre las personas y que cada una seleccione las tareas que realiza habitualmente.

Temporalización: 45 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 4).

ACTIVIDAD 4

TU TIEMPO LIBRE DE OCIO



Temática: El ocio y tiempo libre para el bienestar de las personas.

El tiempo tiene un gran valor y necesitamos saber cómo lo usamos.

Seguramente, después de un día de clase, por las tardes puedas tener tiempo para hacer extraescolares, jugar, estar con amistades, hacer cosas que te gustan. El tiempo libre es necesario, nos ayuda a estar mejor, alegres y nos proporciona tranquilidad.

Aunque también hay personas que trabajan mucho y tienen poco tiempo para otras cosas, como jugar, ver una película o leer un libro. Imaginemos que esa persona, después de trabajar, tiene que hacer el trabajo de casa. ¿Qué pasaría si sólo una persona hace todos esos trabajos en casa?, ¿cómo se sentiría si no tuviera tiempo para estar con otras personas queridas, salir o hacer otras actividades?

Si las tareas de casa son compartidas y se organizan entre todas las personas del hogar de forma corresponsable e igualitaria, cada una tendrá más tiempo para descansar, hacer actividades de tiempo libre y encontrarse mejor. De esta manera todas ellas salen ganando mediante este reparto equitativo y corresponsable.

Dirigido a: Población infantil a partir de 3 años hasta 5 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el valor y uso del tiempo libre.
- Aprender la importancia de la corresponsabilidad y el uso del tiempo.
- Compartir lo que significa tener tiempo libre y para el ocio y poner en valor su beneficio para cada persona y las personas de su entorno.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad está relacionada con el ocio y tiempo libre, con la idea de por qué es importante tener espacios propios y las implicaciones que estos momentos tienen para el bienestar de las personas, siendo una parte fundamental del cuidado propio y mutuo.

Es importante entender que el tiempo libre o de ocio es necesario y nos ayuda a estar mejor, relajarnos, estar más alegres.

Cuando una persona está mucho tiempo en el trabajo o estudiando tiene poco tiempo para otras cosas. Además, si una persona se encarga de hacer todo el trabajo dentro de casa, no tendrá tiempo de descansar o hacer cosas que le gustan como, por ejemplo, hacer ejercicio, leer, pasar tiempo con amistades o pasear.

Después de introducir al grupo en la temática, se entrega a cada participante una plantilla (Ver Anexo 3) para que rodeen con un círculo aquellas imágenes que representan lo que cada quien hace en el tiempo libre.

Cuando terminan, se realizan las siguientes preguntas para poner en común:

¿Qué necesitamos para hacer estas actividades?

¿Quiénes nos acompañan al hacer estas actividades?, ¿por qué nos gustan?

¿Cómo nos hacen sentir estas actividades? (alegría, tranquilidad...) Dentro de tu familia, ¿quién o quiénes tienen menos tiempo libre para divertirse o hacer actividades que les gustan?, ¿por qué?

Como reflexión de cierre, se podría decir que el ocio y tiempo libre cumplen un papel fundamental, al generar espacios de cuidado que facilitan el juego libre, la exploración del entorno, el establecimiento de relaciones con otras personas, el reconocimiento de intereses, la curiosidad e imaginación, el autoconocimiento y la creatividad.

Todos estos elementos que fomentan el ocio y tiempo libre, permiten a niñas y niños reforzar la autoestima y el autocuidado, al momento de planificar las actividades, establecer los horarios para realizarlas, tomar decisiones de acuerdo a sus gustos y necesidades.

Medios necesarios para su ejecución: Fotocopias del desarrollo de la actividad para identificar en un círculo las actividades de ocio y tiempo libre.

Temporalización: 30 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 4).

ACTIVIDAD 5

EL USO DEL TIEMPO



Temática: Los usos del tiempo.

Conocer y comprender las características del tiempo y sus usos no son cuestiones innatas de las personas, sino que es necesario aprender adecuadamente el concepto de las horas, el uso del reloj, el tiempo que lleva realizar actividades relacionadas con las necesidades humanas, gestionar el tiempo y organizarse.

Entender la importancia del uso del tiempo es fundamental para abordar el acompañamiento durante la infancia. Un uso del tiempo de manera equilibrada promueve una buena salud mental y un desarrollo adecuado de la personalidad.

Escuchar a las niñas y los niños, tener en cuenta sus inquietudes, necesidades y miradas en la percepción del tiempo y los cuidados, contribuye a construir una sociedad más igualitaria, respetuosa y saludable, basada en la corresponsabilidad y el buen trato.

Dirigido a: Población infantil a partir de 8 a 12 años.

Objetivos:

- Aprender conceptos básicos sobre los usos del tiempo, corresponsabilidad y cuidados.
- Reflexionar cómo afectan los usos del tiempo a la vida familiar y doméstica.
- Conocer la importancia de cómo usamos el tiempo.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad busca que niñas y niños adquieran conocimientos sobre los usos del tiempo y su práctica a través de las siguientes situaciones:

- Las rutinas, tareas o acciones cotidianas para que aprendan conceptos como *mañana*, *tarde*, *noche* o *antes* y *después*. Por ejemplo, lavar los dientes después de comer.
- Entender los conceptos de '*mucho tiempo*' y '*poco tiempo*', apoyándonos en sus actividades de la vida diaria en cuanto a cuidados y tareas dentro de casa. Por ejemplo, se requiere "poco tiempo" para dar de comer a la mascota y "mucho tiempo" para limpiar el baño o la habitación.

La actividad comienza explicando conceptos básicos sobre el tiempo, sus usos relacionados a las tareas de cuidados y actividades diarias dentro y fuera de casa.

A continuación, se coloca el papelógrafo en el suelo con cinta adhesiva, se reparte la pintura a lo largo del papel y el grupo se coloca alrededor para tener espacio para pintar. También se puede poner de fondo música relajante para escuchar mientras están pintando.

Se explica al grupo que se realizará un mural, en el que cada participante dibuja las actividades que realiza a diario (jugar, lavarse los dientes, comer, dormir) y las imágenes que representan el tiempo. También pueden dibujar las actividades diarias que más les gustan, las personas que acompañan a realizarlas.

Cuando se haya dado el tiempo necesario para dibujar, cada participante contará al resto del grupo qué ha dibujado y por qué.

¿Por qué es importante el tiempo que destinamos a las actividades y tareas diarias?

¿Quiénes nos acompañan a realizar estas actividades?

¿Qué necesitamos para realizar todas estas actividades?

Para cerrar la actividad, se comentarán algunas reflexiones importantes a tener en cuenta:

Conocer qué actividades son importantes y priorizarlas -cuáles son más importantes y cuáles pueden esperar hasta más tarde-: Permite a niñas y niños a utilizar y percibir el tiempo relacionado con el cuidado personal, el nivel de autonomía y la ayuda que se requiere para llevarlas a cabo.

- Los horarios semanales, diarios o mensuales que incluyan todas sus actividades, permite comentar la importancia de los ritmos en la realización de actividades (practicar algún deporte, deberes escolares, actividades de tiempo libre, entre otras).
- Conocer en profundidad el tiempo, la importancia de cómo lo usamos, qué necesitamos y quienes acompañan en las actividades: Permite reducir la frustración, aumentar la confianza y la satisfacción de realizar aquellas actividades, desarrollar habilidades para la resolución de conflictos, reducir el agotamiento y por consiguiente, aumentar el bienestar personal.

Medios necesarios para su ejecución: pintura, pinceles, música relajante, papel de mural (papelógrafo).

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 4).

OTROS RECURSOS DE INTERÉS

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS SOCIALES E INSTITUTO DE IGUALDAD

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE IGUALDAD

www.larioja.org/igualdad/es

Iniciativas para complementar la presente ficha de trabajo, que responden al firme compromiso del Gobierno de La Rioja por favorecer la corresponsabilidad con el fin de impulsar una sociedad más justa e igualitaria.

- Maleta viajera para la igualdad de nº 1 Coeducación y nº 3 Corresponsabilidad: <https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/maletas-viajeras-igualdad>
- Cuento infantil "Hemos ganado": <https://www.larioja.org/larioja-client/cm/igualdad/images?idMmedia=1522962>
- Propuestas para profesorado del Programa Buenos Tratos: <https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/programa-buenos-tratos/profesorado>
- Propuestas para familias del Programa Buenos Tratos: <https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/programa-buenos-tratos/familias>

ANEXOS

PLANTILLAS NECESARIAS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS Y EL MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Anexo 1

PLANTILLA ACTIVIDAD 2: LA RUTA DE LAS NECESIDADES.
¿QUÉ HACES EN UN DÍA NORMAL?

Anexo 2

PLANTILLA ACTIVIDAD 3: ¿QUIÉN HACE QUÉ?

Anexo 3

PLANTILLA ACTIVIDAD 4: TU TIEMPO LIBRE Y DE OCIO

Anexo 4

MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Anexo 1.- PLANTILLA ACTIVIDAD 2: LA RUTA DE LAS NECESIDADES.

A continuación incluimos una ficha que hay que rellenar para trabajar la Actividad 2

NOMBRE:

HORA	ACTIVIDAD

- ☐ MUJER
- ☐ HOMBRE

Anexo 2.- PLANTILLA ACTIVIDAD 2: LA RUTA DE LAS NECESIDADES.

A continuación incluimos una ficha que hay que rellenar para trabajar la Actividad 2

- ☐ Hacer la cama.
- ☐ Recoger la ropa del suelo, ponerla en la cesta.
- ☐ Recoger los juguetes.
- ☐ Ordenar la mochila del colegio, libros, lápices.
- ☐ Barrer la habitación.
- ☐ Tirar los papeles a la basura.
- ☐ Cepillarse los dientes y después limpiar el cepillo.
- ☐ Limpiar el espejo del baño.
- ☐ Limpiar el lavabo y el váter.
- ☐ Tirar de la cadena del baño.
- ☐ Barrer el suelo del baño.
- ☐ Poner la mesa (mantel, platos, cubiertos, vasos).
- ☐ Recoger la mesa al terminar.
- ☐ Recoger los juguetes que estén en el salón.
- ☐ Barrer el salón.
- ☐ Limpiar el polvo.
- ☐ Ordenar los muebles.

Anexo 3.- PLANTILLA ACTIVIDAD 4: TU TIEMPO LIBRE Y DE OCIO

A continuación incluimos unas imágenes que hay que rodear con un círculo para trabajar la Actividad 4.



Anexo 4.- MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

A continuación incluimos un cuestionario para rellenar al finalizar cada una de las cinco actividades incluidas en la presente ficha.

Nombre de la actividad

Fecha de realización de la actividad

¿Te ha gustado la actividad?



1
NO



3
POCO



5
BASTANTE



7
MUCHO



10
MUCHISIMO

¿Qué es lo que más te ha gustado?



La Rioja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES