

Guía
para Familias

“Educación en Igualdad”

Guía financiada con cargo a los fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.



Concejala de
Servicios Sociales,
Igualdad y Políticas
Inclusivas



EDITA:
Excmo. Ayuntamiento de Bigastro.

COORDINACIÓN TÉCNICA:
Concejalía de Servicios Sociales, Igualdad y Políticas
Inclusivas.
Diferencia2 Consultora, S.L.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Diferencia2 Consultora, S.L.

FECHA DE EDICIÓN:
Septiembre 2020.

Índice

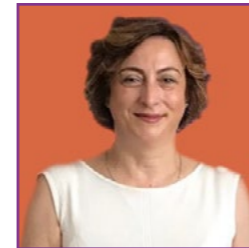
1. Saluda.	5
2. Introducción.	6
3. Educación en Igualdad: conceptos clave.	8
3.1. Beneficios de la coeducación en familia.	8
3.2. Modelos frecuentes y nuevas formas de actuación.	10
3.2.1. Maternidad y paternidad corresponsables.	11
3.2.2. Recursos y herramientas para familias corresponsables.	12
3.3. Educación en valores y resolución de conflictos.	14
3.3.1. Habilidades para la gestión de las emociones.	15
3.3.2. El conflicto: estrategias para abordarlo.	18
4. Herramientas para la coeducación en familia.	20
4.1. De 0 a 6 años.	21
4.1.1. El cuento como estrategia y oportunidad.	22
4.1.2. Juegos y juguetes no sexistas – no violentos.	24
4.1.3. Crecer libres de estereotipos.	26
4.2. De 7 a 11 años.	28
4.2.1. Violencia y sexismo en los videojuegos.	29
4.2.2. Nos divertimos en familia educando en igualdad.	32
4.2.3. La educación emocional y el buen trato.	34
4.3. De 12 a 18 años.	36
4.3.1. Claves para una adolescencia feliz.	37
4.3.2. Violencia de género y redes sociales.	38
4.3.3. Orientación profesional no discriminatoria.	41
5. Directorio de recursos.	43
6. ¿Nos parecemos a una familia corresponsable?	47

1. Saluda

Los estereotipos de género emergen desde muy temprana edad y están muy arraigados en nuestra cultura debido a la desigualdad de trato y oportunidades producida históricamente mediante transferencia generacional. De ahí, la importancia de educar en igualdad en el ámbito familiar si pretendemos que las niñas, adolescentes y mujeres dejen de estar en situación de inferioridad y como forma de prevención del sexismo.

Si el proceso de enseñanza-aprendizaje que hasta ahora se ha llevado a cabo en las unidades de convivencia familiar ha permitido la continuidad de la desigualdad, el mismo intercambio es el único proceso eficaz para frenarla y para construir la igualdad mediante la transmisión de conocimientos, valores, costumbres y modos de actuar.

Desde la Concejalía de Servicios Sociales, Igualdad y Políticas Inclusivas del Ayuntamiento de Bigastro tenemos presente que los cambios sociales llevan tiempo, pero aún con todo ello, nos vemos en la obligación de seguir impulsando actuaciones tangibles desde la raíz del problema, que está, precisamente, en cómo educamos en el seno del hogar, para que la igualdad entre mujeres y hombres deje de ser un reto para convertirse en una realidad. Seamos conscientes de que somos quienes debemos generar ese cambio y educar cívicamente a través del ejemplo.



Teresa M. Belmonte Sánchez

Alcaldesa-Presidenta Excmo. Ayto. Bigastro



Nuria Andreu Mompeán

Concejala de Serv. Sociales, Igualdad y P. Inclusivas

2. Introducción

La Guía que tienes entre tus manos ha sido creada para difundir entre las familias de Bigastro los beneficios de la educación en valores, con el fin último de prevenir, desde edades tempranas, situaciones de violencia de género en la adolescencia y juventud.

La **Guía para Familias “Educación en Igualdad”**, ha sido realizada con cargo a los fondos del **Pacto de Estado contra la Violencia de Género**, del Ministerio de Igualdad del Gobierno de España. Pertenece al conjunto de medidas del **Eje 1 La ruptura del silencio: sensibilización y prevención del Pacto de Estado, concretamente, la Guía queda recogida en los objetivos de la medida número 27 “Elaborar materiales informativos para madres y padres que los ayuden a detectar la violencia de género de la cual pueden ser víctimas o agresores sus hijas o hijos adolescentes.”**

En esta Guía, te proporcionamos **claves y recursos para educar en valores igualitarios** a niños, niñas y adolescentes, así como **herramientas pedagógicas** que sirven para transmitir el valor de la **igualdad de oportunidades y de trato** en la infancia y la juventud. De este modo, puede ayudaros a establecer las bases necesarias para fomentar el buen trato y un desarrollo feliz y pleno de cada miembro de vuestra familia.

Desde hace muchos años, los sistemas educativos han recogido el principio de igualdad de oportunidades y de trato bajo el término coeducación. **Coeducar no es más que educar en igualdad**, para un desarrollo pleno de las capacidades en niñas y niños. Todas las personas en nuestra sociedad tenemos la responsabilidad compartida de promover la igualdad. Sucede igual **en las familias**: a esto es lo que llamamos **corresponsabilidad**.

En el apartado 3, la Guía ofrece algunas **claves para comprender los beneficios de la coeducación en la familia**, y realiza un breve recorrido por algunos modelos positivos para construir **familias corresponsables**.

Además, para alcanzar **un clima de convivencia favorable**, resulta imprescindible poder **abordar** de manera adecuada **los conflictos** que puedan surgir en la familia. Por ello, esta Guía profundiza en la **gestión emocional** y la resolución de aquellas situaciones que producen sentimientos desagradables y desestabilizan el funcionamiento positivo de nuestro grupo familiar.

El apartado 4 de la presente Guía, aporta un conjunto de **herramientas para la coeducación en familia, estructuradas por grupo de edad**. Para realizar esta clasificación, se han tenido en cuenta no solo las etapas de nuestro sistema educativo, sino también los diferentes niveles madurativos de nuestras niñas, niños y adolescentes.

El conjunto de herramientas para niñas y niños entre 0 y 6 años versan en torno **al cuento, los juegos y juguetes, y la aparición de los primeros estereotipos** que pueden afectar a niñas y niños coartando su crecimiento personal.

El siguiente conjunto de herramientas, dirigidas a la coeducación en valores de vuestras hijas e hijos entre 7 y 11 años, evoluciona hacia el universo virtual con el análisis del **sexismo en los videojuegos**, incide en la **motivación para el ocio en familia**, y transmite **valores emocionales** que fomentan el buen trato.

En tercer lugar, ofrecemos recursos para la población adolescente, entre 12 y 18 años: **claves para vivir la adolescencia de manera positiva**, respecto a las formas de **violencia** que pueden aparecer debido a un uso no responsable de las **redes sociales**, y en referencia a la **orientación vocacional** sin barreras de género.

Por último, la Guía para familias “Educación en Igualdad”, ofrece un **directorio de contactos y recursos** para facilitar la coeducación en valores en el seno familiar, así como un **test de autodiagnóstico** para descubrir en qué punto del camino a la igualdad se encuentra vuestra familia.



3. Educación en igualdad: conceptos clave

3.1. Beneficios de la coeducación en familia.

“Hombres y mujeres podemos ser iguales si recibimos la misma educación”.

Emilia Pardo Bazán, Congreso Pedagógico de 1892.

La coeducación, según la Real Academia Española de la Lengua consiste en **“desarrollar todas las capacidades, tanto de niñas como de niños, a través de la educación.”**

Desde 1985, las diferentes normativas por las que se rige el sistema educativo español recogen el principio de igualdad como uno de los objetivos de la educación pública. La **educación mixta** fue el origen de la coeducación, pero debemos esperar hasta la LOGSE (1990), para encontrar este concepto como un mandato **transversal** a todos los aspectos del sistema educativo y dirigido a todas las personas que participan en la comunidad educativa.

Beneficios de la coeducación en familia.

Sin embargo, la educación en valores igualitarios no es tarea únicamente de los centros escolares. Las principales **agencias clave** que entran en juego en el **proceso de socialización** de las personas son la **familia, la escuela, los grupos de iguales y los medios de comunicación**, entre otros. En la presente Guía os ofrecemos recursos específicos para coeducar en el seno familiar, tomando en consideración los modelos que establecen los medios de comunicación, las creencias en nuestro contexto socio-cultural y las influencias del grupo de iguales en el proceso educativo de nuestras hijas e hijos.

La educación en valores igualitarios consiste en **repartir equitativamente derechos y deberes** entre los sexos, a favor de un desarrollo pleno de las capacidades de cada miembro del hogar, y esto supone un beneficio directo para nuestra familia.

Gracias a la educación en valores, crecen nuestra **capacidad crítica**, las **habilidades para la convivencia** y el **compromiso social**. En resumen, los beneficios de coeducar en la familia pueden ser:

- ✓ Promover los valores de respeto y tolerancia.
- ✓ Aprender a resolver los conflictos mediante el diálogo, mejorando la comunicación y la escucha.
- ✓ Comprender que cada miembro de la familia tiene su propio espacio, su propia personalidad y su propia autonomía, creando un marco de respeto.
- ✓ Aprender a planificar y a mantener las normas negociadas.
- ✓ Cuidar de las personas dependientes y menores.
- ✓ Favorecer la comprensión, el respeto, el derecho a divertirse, a la autonomía, al desarrollo saludable y a la convivencia social pacífica.

El objetivo fundamental de coeducar en casa es generar un **clima de convivencia positivo e igualitario**, en el que todas las personas que conforman nuestro grupo familiar puedan sentirse **realizadas**, y, sobre todo, **felices**. Si en el hogar podemos alcanzar estos valores, cada miembro de nuestra familia influirá positivamente en nuestra sociedad, contribuyendo a construir una **ciudadanía responsable y en equidad**.



3.2. Modelos frecuentes y nuevas formas de actuación.

“Desde el primer momento tuve claro que yo quería ser un padre mucho más presente de lo que había sido el mío, ser participe de todos los momentos, no me quería perder nada de la infancia de mi hijo. Por supuesto, un padre más emocional, que se implicara desde el punto de vista afectivo”.

Octavio Salazar, Catedrático de Derecho Constitucional Universidad de Córdoba.

Ser padre o madre implica elegir un determinado **estilo de crianza**. No obstante, nadie comienza a educar desde cero. De manera constante reproducimos aquello que anteriormente hemos vivido, entre otras muchas cosas, los **modelos educativos** que nos han acompañado en nuestro proceso de crecimiento hasta la adultez.

La **familia** se convierte a una edad muy temprana en la **referencia** más importante. A fin de cuentas, está compuesta de personas que nos marcan profundamente y sin las que no sabríamos comprendernos a día de hoy. Como consecuencia, cuando nos toca ejercer los mismos papeles en un futuro con nuestras criaturas, nos vemos buscando **ejemplos** en lo conocido, ya sea para imitar lo que consideramos positivo o para no repetir los errores que, valorados con la distancia del tiempo, toleramos. Por consiguiente, no perseguimos rechazar las formas empleadas por quienes nos precedieron, todo lo contrario, el objetivo principal reside en **rescatar las pautas que han demostrado un mejor funcionamiento en la promoción de nuestra felicidad y bienestar actual**.

3.2.1. Maternidad y paternidad corresponsables.

Cuando una persona asume libremente el papel de progenitora adquiere, de igual manera, el compromiso de **transmitir una serie de valores** hacia las vidas que trae al mundo. Uno de los desafíos que se han revelado en esta dirección es la **igualdad entre géneros**. Una igualdad que, extrapolada al papel de la familia, se traduce en prácticas de **maternidad y paternidad responsables**.

La **corresponsabilidad**, es decir, compartir responsabilidades en el seno familiar con independencia del sexo, es indispensable en el camino hacia la igualdad. Entre las principales características de una familia corresponsable tenemos:

- ✓ La participación conjunta en las tareas domésticas y de cuidados cuyo fin es mejorar la autonomía personal.
- ✓ Las habilidades de gestión emocional como claves en la aceptación de nuestros estados vitales.
- ✓ La resolución de conflictos basada en la negociación y la comunicación no violenta.

Para que todos estos cambios se hagan realidad depende de una serie de **pasos imprescindibles**:

- ✓ Prestar atención a las desigualdades históricas que hemos heredado.
- ✓ Realizar un autoanálisis crítico de comportamientos, actitudes y pensamientos en relación a la crianza ejercida.
- ✓ Compartir las dudas e inseguridades que nos inquietan, facilitará los avances.

3.2.2. Recursos y herramientas para familias corresponsables.

La familia corresponsable traducida a los quehaceres diarios implica una enseñanza de **valores - tolerancia, respeto, justicia, igualdad-** que nos acompañan durante toda la vida y nos serán imprescindibles para el crecimiento personal y la futura convivencia en sociedad.

Uno de los cambios a destacar entre el modelo tradicional de familia y el modelo corresponsable es la evolución de “ayudar en el hogar”, espacio de trabajo históricamente asociado a las mujeres, hacia la **colaboración compartida**.

Modelo corresponsable
Tareas domésticas y de cuidados entendidas como un compromiso de responsabilidad con el bienestar común de la familia.
Pacto negociado entre todas las partes sobre las labores a realizar.
Toda persona puede colaborar dependiendo de sus habilidades y del tiempo disponible.
Rotación semanal de tareas.
Apuesta por la estimulación, el elogio y el reconocimiento a la contribución: refuerzo positivo.
Actuar como ejemplo positivo y fomentar la autonomía personal.

En el siguiente listado ofrecemos **pautas y recursos adaptados a cada etapa**:

0-6 años

- » Tareas asociadas a juegos. Tener especial cuidado con los riesgos de los objetos que manipulan.
- » Establecimiento de horarios regulares. Adquisición de hábitos.
- » Focalización en los autocuidados (higiene, alimentación, vestimenta).

Calendario semanal “Cuida tu Hogar”:

con tareas domésticas junto a las personas responsables de su cumplimiento. Esta herramienta facilita la distribución equitativa así como la cooperación, ofreciendo la oportunidad de negociar los cometidos diariamente.

7-11 años

- » Exposición de alternativas sobre diversas actividades, aclarando las diferencias para que comiencen a elegir con conocimiento.
- » Realizar tareas que vayan más allá de lo personal, fortaleciendo la empatía.
- » Demora en la recompensa, impulsando la creencia del bienestar de la familia.

Fichas “Ganamos Colaborando”:

panel con los nombres de las criaturas pertenecientes a la unidad familiar y los días de la semana. Al finalizar cada jornada les entregamos una emoticono (cara sonriente o cara triste) correspondiente al grado de desempeño. Al término de la semana contabilizamos los emoticonos y establecemos recompensas previamente pactadas.

12-17 años

- » Capacidad de efectuar cualquier actividad.
- » Negociación conjunta acerca del planning semanal. Es importante considerar los intereses y preferencias de cada persona.
- » Si no cumplen lo acordado, dejar que experimenten las consecuencias previamente determinadas.

El reto del mes “¿Te Atreves a Conseguirlo?”:

proposición de un desafío más complejo a lograr en varias etapas relacionado con el ámbito doméstico.

3.3. Educación en valores y resolución de conflictos.

“Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”.

Aristóteles.

Como vimos en el apartado 3.1. de la presente Guía, coeducar es enseñar a niñas y niños a vivir en sociedad en igualdad. La educación contribuye a formar a personas que puedan convivir de forma respetuosa y responsable, además de acompañarles para que puedan ser, aportando en la construcción de un mundo mejor. Esto solo es posible si dotamos a nuestras hijas e hijos de herramientas para la gestión de las emociones y, por tanto, para una adecuada resolución de los conflictos. Para ello, las personas adultas de la familia cumplen un papel fundamental, puesto que son un referente que hijas e hijos necesitan. El aprendizaje vicario es aquel que adquirimos por imitación, y es indispensable que las figuras adultas de nuestra unidad familiar sepan vivenciar sus propias emociones de manera sana, abordando los conflictos con cerebro y corazón.

El control del estrés, la búsqueda de soluciones, la capacidad resiliente para afrontar las dificultades, la práctica de la escucha activa, el fomento de la autoestima, la construcción de un autoconcepto positivo... todos estos superpoderes van a proporcionarnos una vida equilibrada y libre de violencias.

Por todo esto, en este apartado abordamos la importancia de la gestión emocional para la resolución de conflictos en el seno familiar.

3.3.1. Habilidades para la gestión de las emociones.

Las emociones son sentimientos muy intensos que nuestro organismo produce en respuesta a diferentes tipos de estímulos. Son fundamentales para nuestra adaptación en la experiencia de vida, naturales y comunes a todos los seres humanos. Las emociones básicas - ira, miedo, alegría, asco, sorpresa y tristeza - no se producen, ni se exteriorizan, de la misma manera en todas las personas. Durante mucho tiempo, y aún hoy, nuestra sociedad ha padecido una especie de analfabetismo emocional; a veces no somos capaces de reconocer las emociones, en otras ocasiones las negamos, e incluso podemos impedir que se produzcan. Los condicionantes de género han creado un espectro emocional diferencial por sexos, considerando algunas emociones válidas asociadas a lo femenino, y otras a lo masculino. Pero es importante recalcar aquí que todas las **personas son capaces de sentir todo tipo de emociones**, son reacciones naturales de nuestro cuerpo, y la **correcta gestión** de las mismas es un método infalible para el **desarrollo pleno de las habilidades personales y sociales**.

La gestión correcta de las emociones, por tanto, nos preparará para afrontar dificultades que nos impiden una convivencia libre de violencia.



Superpoderes: algunas claves para la gestión emocional.

Empatía

Es la capacidad que tienen las personas para ponerse en el lugar de las demás, mostrando comprensión y respondiendo a necesidades e intereses de forma proporcional. Empatizar es relativamente fácil cuando la persona que nos transmite una preocupación o un sentimiento doloroso está en un conflicto que nos es ajeno. Sin embargo, resulta muy complicado cuando el conflicto nos implica, sobre todo si somos la otra parte en dicha situación. La empatía, por ese motivo, es un superpoder.

¿En cuál de las siguientes situaciones consideras que la **empatía** está presente?

- Ves que tus hijos / as están pasando por un mal momento debido a que han salido con dudas de un examen y no le prestas atención porque es necesario que aprendan a espabilar.
- Tus hijas / os te piden ayuda para resolver un problema personal y tú entiendes que necesitan tu tiempo y compañía para sentir apoyo, por tanto, se lo concedes.
- Compruebas que las relaciones familiares no están siendo muy buenas, pero crees que imponiendo tu autoridad las cosas se solucionarán más pronto que tarde.

Solución: b

Resiliencia

Es el superpoder que tenemos todas las personas para salir fortalecidas de situaciones dolorosas. La resiliencia nos permite transformar una mala experiencia en un aprendizaje que nos hace crecer y cambiar lo que no funciona. Es la oportunidad de reaccionar de manera creativa frente a las dificultades, y de confiar en que todo podrá ir mejor y seremos capaces de afrontar cuantos vaivenes nos depare la vida.

¿Con qué compararías la **resiliencia** para describírsela a tus hijos / as?

- Con el crecimiento de un árbol de tronco fuerte y raíces profundas.
- Con el hundimiento de un submarino.
- Con un partido de baloncesto.

Solución: a

Comunicación

En el ámbito familiar, pueden surgir numerosos problemas de mala comunicación, e incluso ausencia total de la misma. Muchas veces, padres y madres nos quejamos de que hijos e hijas se cierran en un mutismo absoluto, o de que todas las conversaciones que intentan mantener terminan en discusión. Para que la comunicación pueda transformarse en un superpoder, es necesario anteponer el bienestar común al empeño de llevar la razón, escuchar verdaderamente a la otra persona, sin juzgarla ni interrumpirla, respetar, y respetarnos, reconociendo tanto los sentimientos propios como los ajenos.

Asertividad

Es el superpoder de comunicarnos poniendo límites, respetando nuestro propio espacio, y defendiéndolo con sensatez. La asertividad se sitúa en el término intermedio entre dos actitudes extremas: la agresividad y la pasividad. La práctica asertiva es indispensable para facilitar la comunicación constructiva, afrontar los conflictos, y convivir con sinceridad.

¿Qué tipo de **conductas** son: gritar, pegar, insultar y humillar a tus hijas / os?

- Agresivas.
- Asertivas.
- Pasivas.

Solución: a

Honestidad

Consiste en actuar de forma clara y sincera, con la intención positiva y propositiva de quien procura convivir saludablemente con las demás personas. En nuestras familias, las personas adultas tienen la responsabilidad de mostrarse honestas frente al resto, para fomentar la confianza. A veces, la honestidad no resulta fácil, y por eso la consideramos un superpoder: puede preocuparnos hacer daño con nuestras palabras o romper el clima familiar. Sin embargo, la honestidad no significa decirlo todo, lo importante es decir lo que pensamos y sentimos si va a beneficiar a ambas partes.

Autoridad empática

Es el superpoder, legítimo, de tomar decisiones poniéndonos en el lugar de la otra persona, y respondiendo a sus necesidades e intereses. Se trata de ejercer autoridad de manera que se fortalezcan las capacidades de nuestras hijas e hijos para la autorregulación, la valoración de los riesgos, y la respuesta asertiva frente a conflictos que puedan presentárseles en la vida.

3.3.2. El conflicto: estrategias para abordarlo.

Empecemos diciendo que el problema no es que tengamos conflictos en el seno de la familia, sino el cómo los abordamos. Para una resolución de conflictos eficaz, que aporten aprendizajes positivos y útiles para la vida, necesitamos basarnos en **estrategias no violentas de comunicación**.

La clave está en la **cooperación**, en buscar conjuntamente soluciones para que nuestras necesidades se cubran, poner en común lo que nos preocupa o provoca sentimientos desagradables, e inventar fórmulas que nos beneficien a todas las partes. Debemos dejar de afrontar los conflictos como una competición, no se trata de ganar/perder, de crear víctimas y culpables.

Las jerarquías en el hogar son una realidad y nuestras hijas e hijos deben entender que **las decisiones que se toman en casa tienen un porqué**, y cumplen, fundamentalmente, con un objetivo que beneficia a cada miembro de la familia: **cuidar y proteger**.

Se trata de ejercer una **autoridad sana, legítima, no impositiva**, sino propositiva. Esto significa que nuestras decisiones se plantearán como propuestas, con más o menos margen de negociación, atendiendo al plano emocional y teniendo en consideración las necesidades de todas las partes.

Pasos para abordar un conflicto.

1. La primera actitud que debemos tener frente a un conflicto es **ampliar la mirada**, y abordarlo de manera más global. Por ejemplo, si nuestro hijo se enfada porque tiene que ordenar su habitación, pero observamos “más allá”, y vemos que también se enfada por tener que recoger la mesa después de comer, podremos encontrar un denominador común y abordar el problema de una forma global: ¿puede estar el problema en hacer tareas del hogar? ¿qué puede haber detrás de esta percepción?
2. Hay dos espacios a los que debemos **prestar atención**: observar la situación previa a la explosión del conflicto, y atender a cómo actuamos después. ¿Somos consecuentes con las decisiones que tomamos? Si rotundamente hemos dicho NO, pero tras maniobras de chantaje por parte del o la menor, terminamos diciendo SÍ, estamos allanando el camino para que el conflicto vuelva a producirse.

3.

Además, deberemos procurar **verbalizarlo** sin caer constantemente en “echar la culpa” a la otra persona. Por ejemplo, en lugar de decir “estoy mal porque eres muy irresponsable”, decir “me preocupa cómo has actuado”.

4.

Focalizar en el sentimiento que nos produce nos permitirá **descubrir qué necesidad** hay en mí que no se está cubriendo. Las necesidades que no se están cubriendo pueden ser confianza, seguridad, ayuda, cooperación, etc. Quizás, la otra parte en el conflicto está demandando más autonomía, o confianza por parte de sus progenitores.

5.

Una vez localizadas las necesidades no cubiertas, podremos normalizar la situación, y analizarla reconociendo nuestra **corresponsabilidad** en lo sucedido, diferenciando el hecho de mi interpretación del hecho.

6.

Así, podremos **proyectar ambas partes qué podemos hacer para estar mejor**. Quizás la solución pueda estar en realizar un pacto de confianza, donde ambas partes hagan sus propuestas y tomen sus compromisos.

Algunas estrategias para la resolución de conflictos en el seno de la familia, pueden ser:

- » Hacer que chicos y chicas puedan **expresar lo que piensan y viven** sin juicios de valor.
- » Evitar gritos e imposiciones, y tener paciencia, **dar tiempo a la reflexión**.
- » Tener presente que la manera en que nos comuniquemos las personas adultas de nuestra familia, será **el ejemplo a seguir** para hijas e hijos.
- » **Dar lo mismo que queremos recibir**: sinceridad, claridad, confianza, etc.
- » Negociar todo aquello que pueda ser negociable, llegar a **acuerdos conjuntos**.
- » Transmitir una autoridad positiva que sea respetada porque produce **seguridad y confianza**, no temor.



4. Herramientas para la coeducación

En este apartado podrás encontrar herramientas concretas para educar en igualdad en tu hogar. Las claves y recursos que te ofrecemos están divididos por tramo de edad, atendiendo al nivel madurativo de dichas edades. Recomendamos adaptar estas actividades, según las necesidades que observemos en nuestras hijas e hijos.

De 0 a 6 años

4.1.1. El cuento como estrategia y oportunidad.

Los estereotipos de género comienzan a asimilarse en torno a los 3 años, y son el paso previo a la fijación de prejuicios que podrían limitar el desarrollo pleno de niñas y niños. Una de las herramientas más efectivas para poder transmitir valores igualitarios a niños y niñas en edades tempranas, es el cuento.

Los cuentos no solo entretienen, sino que también enseñan una forma determinada de **ver el mundo** y nos enseñan **valores**.

Las familias deben hacerse conscientes del poder de socialización de las historias que transmiten a sus hijos e hijas. De hecho, a través del cuento:

- ✓ Inculcamos ideas, creencias y valores.
- ✓ Proponemos formas de comportamiento.
- ✓ Ofrecemos modelos de identificación emocional.
- ✓ Enseñamos a resolver conflictos a nuestras hijas e hijos.
- ✓ Construimos un mundo imaginado donde pueden aliviar miedos y sentimientos negativos.
- ✓ Pueden conocer otras culturas y realidades de nuestra mano.
- ✓ Nuestros hijos e hijas tienen la posibilidad de desarrollar su creatividad.

Compartir tiempo con hijos e hijas narrando cuentos, puede significar una vivencia lúdica y coeducativa, en la que pueden desarrollar su autoconcepto y su percepción de las demás personas de manera positiva, más abierta e integral.



A continuación, os proponemos algunas **pautas para la educación en valores** igualitarios a través de los cuentos en familia:

- » Realizar una **búsqueda** de nuevos cuentos coeducativos en bibliotecas y librerías adaptados al nivel madurativo de nuestros hijos e hijas.
- » **Contar y leer cuentos alternativos**, cuyos personajes y vivencias defiendan valores de igualdad, justicia y respeto.
- » Una opción coeducativa es narrar cualquier cuento **cambiando el sexo** de los personajes.
- » **Inventar personajes mágicos** con características mezcladas de otros y otras, ya sean de uno u otro sexo.
- » **Analizar cuentos tradicionales** (protagonista, características de los personajes, roles, etc.) para comprender mejor la función de los mismos y la relación de características de los personajes con sus actuaciones y con el resultado de la acción que en la historia se describen.
- » **Inventar heroínas** y narrar sus aventuras.
- » Contar cuentos tradicionales **haciendo protagonista al personaje antagonista** (por ejemplo, en “Blancanieves” la protagonista sería la bruja; en “Caperucita Roja” podría serlo el lobo...), de forma que se comprendan otras perspectivas diferentes y se adquiera la capacidad de empatizar con otras personas (en este caso, con otros personajes).
- » **Cuidar el lenguaje usado en los cuentos, teniendo en cuenta que este no sea sexista.**

Cuentos coeducativos: algunas propuestas.

- Mrose Rissi, Anica. Las cinco cerditas y la loba. España. Bruño. 2020.
- Cole, Babette. La princesa listilla. España. Destino. 2016.
- Otero Gutiérrez, Gema. Lalo, el príncipe rosa. España. La Señora Malilla. 2018.
- Otero Gutiérrez, Gema. SuperLola. España. Edicions96. 2018.
- Turín, Adela. Rosa Caramelo. España. S.L Kalandraka. 2012.

4.1.2. Juegos y juguetes no sexistas – no violentos.

El juego y el juguete son imprescindibles en la infancia. A través del juego y el juguete, niñas y niños **alimentan su imaginación, potencian sus intereses y aptitudes, definen comportamientos y permiten el desarrollo de habilidades** para sus relaciones con el mundo que les rodea. Por este motivo, es importante que los juegos y juguetes que elegimos sean adecuados y no basados en criterios sexistas: así facilitaremos un **crecimiento pleno e igualitario** de sus capacidades.

En no pocas ocasiones, podemos oír que a las niñas, “por motivos biológicos”, les gusta más jugar con muñecas o que los niños, que “por naturaleza son más brutos”, prefieren juegos de acción, con más agresividad o violencia. Sin embargo, numerosos estudios confirman que, cuando **niñas y niños** tienen igualdad de oportunidades en el acceso a juegos y juguetes, sin influencia de los criterios de las personas adultas de su alrededor, **tienden a elegir los mismos tipos de juegos** según el tramo de edad¹.

Si condicionamos el acceso a juegos y juguetes asignando un perfil femenino o masculino a estos, **estamos limitando las posibilidades** de la infancia para el desarrollo de sus capacidades, actitudes y valores.

¹ Estudio científico del juego y el juguete, Asociación Mundial de Educadores Infantiles (World Association of Early Childhood Educators - WAECE).

¿Cómo elegir juegos y juguetes coeducativos?

Un juego o un juguete promueve la educación en valores de igualdad si:

- ✓ No reproduce o fomenta roles según el sexo.
- ✓ Desarrolla las capacidades psicomotrices de la niña o el niño.
- ✓ Transmite valores positivos e igualitarios en nuestra vida.
- ✓ No potencia agresividad o violencia.
- ✓ Permite la comunicación y las buenas relaciones entre iguales.
- ✓ Promueve valores solidarios, de ayuda mutua y no rivalidad.
- ✓ Desarrolla la imaginación y la creatividad.
- ✓ Ayuda a desarrollar la capacidad para resolver problemas.

¿Cómo puedo facilitar la coeducación a través del juego y el juguete en casa?

Algunas propuestas son:

- » Facilitar un ambiente rico en estímulos, para un mayor desarrollo de sus capacidades psicomotrices y sociales.
- » Jugar con ellas y ellos, pero no inmiscuirnos en todos sus juegos.
- » Si no pueden resolver algo, podemos mostrarles cómo se hace para aminorar la frustración, pero permitirles que descubran la posibilidad de resolver con autonomía las dificultades.
- » Elegir juegos y juguetes adecuados a su edad y / o nivel madurativo.
- » Diversificar los juegos y juguetes, alimentando su respuesta creativa.
- » No crear barreras entre niñas y niños.
- » Ser conscientes de las estrategias de la publicidad que pretenden condicionar el deseo de niñas y niños de manera diferencial.
- » Reflexionar sobre los valores que transmiten ciertos juegos y juguetes, si les benefician o perjudican.
- » Ofrecer la posibilidad de crear, construir y experimentar, nuevos juegos y juguetes.
- » Intercambiar los roles tradicionales en los juegos, para que puedan experimentar e imaginar otros valores: por ejemplo, el valor de cuidar de las demás personas en los niños, o el valor de la fortaleza y la valentía en las niñas.

Juegos y juguetes no sexistas, no violentos: algunas recomendaciones.

“**Creable World**”. Colección de muñecos / as de género neutro, personalizables con ropas y complementos libres de estereotipos.

“**Little Office**”. Su mensaje principal es que mujeres y hombres pueden trabajar de aquello que quieran, con independencia de su género.

“**Iguales**”. A través de las ilustraciones de las tarjetas se transmiten valores positivos como el reparto de tareas, igualdad, buenos tratos...

“**El gran juego de la diversidad. ¿Quién vive aquí?**”. Incluye doce juegos donde se trabajan temas como los nuevos modelos de familia, la interculturalidad, roles, integración, etc...

“**Emociones a pares**”. Juego de memoria, donde niñas y niños pueden expresar lo que sienten, aprender sobre las diferentes emociones y potenciar su autoconocimiento y el de las demás personas.

4.1.3. Crecer libres de estereotipos.

Desde la familia o el entorno vamos a socializar a niñas y niños en la primera etapa de sus vidas, transmitiéndoles un conjunto de estereotipos que se basan en las actitudes, comportamientos y creencias del mundo adulto que les rodean. Por ejemplo, hemos aprendido a relacionarnos con niños pequeños presuponiendo una actitud atrevida o brusca por su parte - “campeón”, “valiente” - , mientras que a las niñas las tratamos con más sensibilidad y delicadeza, incluso sobreprotegiéndolas - “princesa”, “guapa”. Otras vías por las cuales educamos en base a estereotipos son: la asignación de la ropa, los juegos y juguetes o las actividades familiares en las que participan.

Recordemos que los estereotipos de género son las ideas preconcebidas y fuertemente asumidas de lo que es propio “de niñas” y lo que es propio “de niños”. Estas ideas, en ocasiones, no encajan con la realidad, porque no están teniendo en cuenta las particularidades de cada persona. Deberíamos tratar a niñas y niños por sus cualidades personales, independientemente de su género, teniendo siempre presente que cada persona es única.

¿Te suenan estas frases?

Algunas de las creencias que podemos tener en torno a lo femenino o lo masculino van a condicionar y limitar las posibilidades de la niña o el niño para expresar su propia personalidad:

“Los niños no lloran”.

“Las niñas son más sensibles”.

“Los niños son más brutos”.

“Las niñas son presumidas”.

“Las chicas son buenas en letras, y los chicos en ciencias”.

¿Qué podemos hacer?

Antes de los 6 años podemos:

- ✓ Promover el respeto mutuo entre niñas y niños.
- ✓ Dar ejemplo de igualdad entre las personas adultas del hogar.
- ✓ Considerar igualmente capaces a niñas y niños para aprender distintos tipos de actividad, y permitirles experimentar.
- ✓ Enseñarles a resolver conflictos sin violencia.
- ✓ Favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional.
- ✓ Desarrollar su asertividad: enseñarles a decir “no”.
- ✓ Enseñarles a respetar su cuerpo y el de las otras personas.
- ✓ Procurar que los espacios de juego en casa puedan ser compartidos, sin segregar por sexo.
- ✓ Evitar los regalos sexistas.
- ✓ Distribuir las tareas en casa en función de las cualidades y aptitudes personales, pero nunca en función del sexo.
- ✓ Reflexionar con niñas y niños sobre el sexismo en la publicidad, series y películas de dibujos animados, música, personajes de videojuegos, etc.

De 7 a 11 años

4.2.1. Violencia y sexismo en los videojuegos.

No podemos vivir al margen del mundo en el que viven nuestras hijas e hijos. Su generación está creciendo totalmente integrada en lo que las personas adultas llamamos “nuevas tecnologías”. Su capacidad para integrar el uso de los dispositivos es casi innata, y desde hace años, la tendencia en la infancia se ha dirigido hacia los videojuegos en sustitución de otras formas de diversión.

En torno al 80% de los videojuegos más populares en el mercado son violentos². Si tenemos en cuenta que en edades tempranas es más complicado distinguir la realidad de la ficción, niños y niñas pueden estar interiorizando actitudes violentas y aprendiendo conductas muy perjudiciales para sus vidas.

En ocasiones, estos videojuegos se comparten con más personas – multiplayer –, propiciando la conversación y la experiencia de juego simultánea con iguales. Otros videojuegos están diseñados para utilizarlos en soledad. En ambos formatos, hay riesgos que debemos conocer, reflexionar sobre los límites que podemos establecer para proteger y cuidar a nuestros hijos e hijas, actuando en consecuencia.

Claves para detectar la violencia y el sexismo en los videojuegos.

- ✗ La proporción de personajes masculinos protagonistas es mayor.
- ✗ Se presenta a la mujer como mero objeto sexual.
- ✗ Las mujeres aparecen con roles pasivos, dependientes y dominados.
- ✗ Se ejerce violencia explícita hacia las mujeres.
- ✗ Hay actitudes racistas, machistas y / o xenófobas.
- ✗ Los conflictos son resueltos a través de la violencia.
- ✗ Promueven la competitividad, solo vale quien gana.
- ✗ La venganza está por encima de la justicia.
- ✗ Uso de la fuerza y la violencia para conseguir objetivos.
- ✗ Estereotipos sexistas relacionados con las mujeres y los hombres.
- ✗ Contempla que el resto de participantes son sus enemigos.

² <https://www.qustodio.com/es/blog/2019/09/will-violent-video-games-make-my-child-more-violent/>

El salto generacional provoca, no en pocas ocasiones, una actitud contraria por parte de padres y madres hacia el uso de videojuegos. Se demonizan, creyendo que son perjudiciales para la infancia. Sin embargo, no podemos evitar que nuestras hijas e hijos jueguen, ya sea por ordenador o por videoconsola, por lo que os animamos a concentrar las energías en ayudarles a hacer un buen uso de este tipo de ocio, más que en prohibirlo.

Una mirada positiva hacia los videojuegos:

- ✓ **Facilitan el aprendizaje de valores.** La meta de los videojuegos suele consistir en superar un reto: esto beneficia el desarrollo de la concentración, la motivación, la curiosidad, la optimización de recursos y la constancia.
- ✓ **Son herramientas de relación social.** Está comprobado que cuanto más social es un juego, más éxito tiene. Niñas y niños hablan entre sí de los videojuegos más populares, intercambian estrategias y les motiva compartir el tiempo de juego.
- ✓ **Los juegos en línea son una oportunidad para interactuar.** Esta es una cuestión que debe decidir la familia, determinar si la niña o el niño debe jugar en línea más o menos según su nivel madurativo.
- ✓ **Las versiones multiplayer están más extendidas,** por lo que creer que jugar a videojuegos fomenta el aislamiento no es muy real.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta.

- » **Es importante revisar el código PEGI (Pan European Game Information),** esta es la etiqueta que llevan todos los juegos en la carátula (o en la web) con la recomendación por edad.
- » **Visitar gameplays antes de comprarlo.** Los gameplays son cortes de fragmentos de alguna partida en YouTube. Hacer búsquedas y leer opiniones sobre el videojuego en Internet.
- » **No existe una “duración normal” para el tiempo de juego.** Lo que consideramos perjudicial o no, dependerá de cada familia y sus criterios, así como de la personalidad o capacidades del niño o la niña.
- » **Establecer prioridades en todas las actividades que realizan nuestras hijas e hijos.** Lo importante es que el tiempo dedicado a jugar no sustituya el de otras actividades que consideramos prioritarias.

- » **Interesarnos por los videojuegos.** Es importante que la familia esté al corriente de los avances y que sea un tema más de conversación.
- » **Evitar nombrar los videojuegos solo para regañar.** Transmitirles una idea negativa puede producir el efecto contrario: despertará más interés.
- » **Ofrecernos a aprender a jugar.** A nuestras hijas e hijos les encantará sentir que pueden enseñarnos algo.
- » **Supervisar los contenidos.** A menor edad, mayor supervisión. En la adolescencia, mejor cambiar esta supervisión por las conversaciones “en positivo” antes mencionadas.
- » **De lo social a lo individual.** Al crecer, niños y niñas tienden a elegir juegos en línea, donde interactúan con más personas. En esos momentos, querrán mayor privacidad para expresarse más libremente. Sucede igual que con otro tipo de actividades sociales – de jugar en casa en la infancia, a salir a la calle a jugar o pasear con el grupo de iguales en la preadolescencia.
- » **Vigilar los juegos que incluyen apuestas o compras en línea.** Provocan serios problemas de adicción.
- » **Activar el control parental, disponible tanto en Google Play como en Apple Store.** De este modo, evitaremos también cobros no deseados, puesto que algunos videojuegos permiten el desbloqueo de un elemento pagando, y el cargo se hace inmediatamente en la cuenta vinculada al dispositivo.

Tips para un uso correcto de los videojuegos.³

1. Infórmate bien acerca del videojuego antes de comprarlo o descargarlo, o permitir a tu hija o hijo que lo haga.
2. Elige videojuegos que estimulen su creatividad o fomenten la lectura.
3. Selecciona party games para jugar en familia o juegos colaborativos.
4. Presta atención a gastos inesperados en videojuegos tipo freemium.
5. Evita los videojuegos gratuitos, normalmente contienen malware, virus...
6. Descarta juegos que tengan componente social online si no vas a poder hacer una supervisión adecuada.
7. Ignora juegos gratuitos que exijan datos personales o conectar con redes sociales.
8. Procura emplear una pantalla amplia y colocarla en un lugar de tránsito.
9. Dedicar tiempo a escuchar y ver cómo reaccionan mientras juegan.
10. Cuida su salud y descanso poniendo límites de uso y prestando atención a su postura o condiciones visuales.

³ Extraído de <https://www.pantallasamigos.net/> y <https://www.videojuegosenfamilia.com/decalogo-eleccion-videojuegos-familia/>

5 recomendaciones de videojuegos no sexistas.

Scribblenauts. Juego de aventuras basado en palabras en el que no solo desarrollará la imaginación y la lógica, sino que aprenderá el valor de la generosidad y la solidaridad.

Minecraft. Consiste básicamente en construir estructuras en 3D a través de bloques, utilizando la imaginación y la exploración.

Juegos en familia. Wii. Contiene diversos juegos para compartir el ocio de manera cooperativa y saludable en familia.

Just Dance. Juego de baile que consta de diferentes tipos de música y diversas coreografías y movimientos para practicar en familia.

Trivial. Juego de preguntas de cultura general, para divertirse y aprender o afianzar conceptos sobre deportes, naturaleza, literatura, historia...

4.2.2. Nos divertimos en familia educando en igualdad.

Una de las mejores formas que existen para consolidar un aprendizaje es disfrutar del proceso que conlleva. Para que esto ocurra está comprobado que el juego es ideal, puesto que favorece la adquisición de habilidades y el desarrollo de capacidades, sobre todo en edades tempranas, sin la sensación de imposición.

La coeducación fomenta la aparición de juegos que ayuden tanto a chicas como a chicos a crecer en igualdad de oportunidades y valores positivos. Las principales características que reúnen estos juegos son:

- ✓ Nadie gana, nadie pierde.
- ✓ Todas las personas pueden participar.
- ✓ Sustitución de la competitividad por la cooperación.
- ✓ El diálogo, la expresión de las emociones, la escucha activa o la toma de decisiones compartidas forman parte central.
- ✓ El empleo de la imaginación.
- ✓ El acercamiento a realidades propias de las criaturas (dibujos, series, películas).

Juegos coeducativos en familia: 5 propuestas.

“La búsqueda del tesoro”. En casa una persona tiene que esconder un objeto pequeño. Les contaremos lo siguiente: tu objetivo es, teniendo un trapo en la mano, buscar por toda la casa ese preciado tesoro que ansías encontrar. ¡Ojo!, allá por donde vayas, debes ir pasando el trapo limpiando el polvo de los muebles y a medida que te vayas acercando o alejando del objeto te dirán: ¡Frío, frío! o ¡Caliente, caliente!, hasta que lo encuentres.

“Encesta en la cesta”. Una vez que todas las personas se hayan duchado en casa, tendremos que coger la ropa que nos hayamos quitado. Nos pondremos en fila, una persona al lado de la otra, frente al cesto de la ropa sucia. Nos imaginaremos que es una canasta de baloncesto, tendremos que ir lanzando la ropa y encestarla dentro del cesto.

“¿Qué nos cuenta este cuento?”. Analizarán un cuento con su familia:

- ¿Quiénes son los personajes? ¿son masculinos o femeninos?
- ¿Y cómo son?, ¿cómo lo describirías? Haz un dibujo.
- ¿Por qué te gusta este cuento
- ¿Qué personaje te gustaría ser y por qué?
- ¿Cambiarías algo del cuento?...

“La cadena humana”. Todas las personas que componen la familia, una vez terminen de almorzar, deben ponerse en fila desde la mesa hasta el fregadero. Tendrán que irse pasando los platos y todo aquello que esté encima de la mesa, de una persona a otra hasta que toda la mesa esté vacía.

“Investigo en casa”. Tendrán que buscar en su casa distintos alimentos u objetos: lentejas, detergente, azúcar, sal, leche, champú, papel higiénico, bolsas de basura, toallas, sábanas, chaquetones.

4.2.3. La educación emocional y el buen trato.

Dentro del proceso educativo de nuestras hijas e hijos se encuentra el ser capaces de afrontar los diferentes **climas emocionales** que vivencian. Nuestra labor, precisamente, radica en enseñarles y acompañarles en un ámbito que está estrechamente ligado con sus éxitos vitales.

La familia, como **entorno de oportunidades y cuidados**, reúne una serie de cualidades propicias para trabajar la **inteligencia emocional**. En su desarrollo reside la posibilidad de mejorar **la comprensión, la expresión y el control de nuestras emociones**.

Conozcamos nociones básicas que nos faciliten las tareas que nos corresponden como educadoras / educadores emocionales.



Todas las emociones son **válidas e importantes** porque contienen una **función**.

La mayoría de las **reacciones** que tenemos ante las emociones son aprendidas mediante **observación directa**.

La **expresión** de cada emoción la **reforzamos o la debilitamos** dependiendo de si **las aprobamos o rechazamos socialmente**.

Pese a que todas las personas sentimos las mismas **emociones básicas** - ira, alegría, tristeza, miedo- chicas y chicos reciben mensajes desiguales en torno a cuáles son las emociones **apropiadas** a experimentar.

Tanto hombres como mujeres nos constituimos mediante lo **racional** y lo **emocional**. No obstante, existe una tradición que equivocadamente, asocia a la **masculinidad** un marcado acento **racionalista**, encasillando la **esfera emocional** con la **feminidad**. La **amputación emocional** masculina trae consigo muchas consecuencias derivadas, entre ellas, una gestión emocional ineficaz en torno al miedo, la tristeza o la rabia.

Históricamente el mundo emocional masculino ha estado relacionado con la **fortaleza, la ausencia pública de vulnerabilidades y la exhibición constante de independencia afectiva**. Mientras que el mundo emocional femenino ha estado ligado con los **afectos, la autorrealización a través del cultivo de la empatía y la dependencia**.

Las emociones no **desaparecen** de un momento a otro, ni podemos **desconectarnos** de ellas. Tratar de **evitarlas** a través de ciertos hábitos poco saludables - consumo de tabaco, alcohol u otras drogas- conlleva problemas más importantes a largo plazo.

Ahora que ya sabemos la relevancia del componente emocional y sus principales características, llega el momento de conocer **pautas y estrategias**:

- ✓ Reflexionar sobre nuestras propias **destrezas** ante las emociones: somos el mayor **ejemplo** para nuestras criaturas.
- ✓ Practicar la **escucha activa**. Transmitirles el mensaje de que todas las emociones son necesarias y no debemos evitarlas, sino poder **guiarlas**.
- ✓ **No infravalorarles ni humillarles** por las emociones experimentadas, es fundamental que les preguntemos: “¿qué te pasa?” o “¿cómo te sientes?”
- ✓ Elaborar el **recorrido** que les ha llevado hasta ese estado **emocional**, relacionando **causas y consecuencias**.
- ✓ Establecer **límites** razonables para el **control emocional**. Exponer **alternativas** adecuadas desde el diálogo y la actitud empática.
- ✓ Priorizar a medida que pase el tiempo la búsqueda, por parte de nuestros hijos e hijas de **soluciones para la gestión emocional**.

De 12 a 18 años

4.3.1. Claves para una adolescencia feliz.

A partir de este momento atravesamos la frontera de la infancia para situarnos en ese terreno lleno de incertidumbres denominado comúnmente adolescencia. En el pensamiento colectivo subyace siempre la idea de esta etapa como un reto complicado, llena de conflictos, y en la cual en muchas ocasiones nos desorientamos sobre cómo actuar.

Merece la pena recordarnos que la adolescencia es la primera gran **etapa de transición** hacia la adultez. Por un lado, en nuestros / as adolescentes nos encontramos el deseo y la necesidad de **independencia** teniendo claro que todavía dependen fuertemente de sus progenitores. Por otro, tanto las madres como los padres abogan por continuar manteniendo **el control y la autoridad** que hasta el momento han ejercido sobre sus hijas e hijos. A pesar de la aparente contradicción, el tiempo ha demostrado que ciertos niveles de **conflicto intergeneracional** poseen un papel **adaptativo** fundamental, ya que son oportunidades para desarrollar habilidades claves - aceptación de diferencias, tolerancia a la frustración, paciencia- para el resto de sus vidas.

Sus rebeldías, sus vehemencias y sus oscilaciones obedecen a una serie de **transformaciones** que sus organismos están experimentando:

- » **Configuración de la identidad personal.** ¡Atención a la confusión entre dejar hacer sin control alguno y la cesión de autonomía y libertad según el uso correcto que van haciendo de ella!
- » **Alteraciones a nivel corporal.** ¡Atención a los complejos: la apariencia física y la aceptación personal son dos asuntos que están interrelacionados y deben poder conciliarse!
- » **Relación con iguales.** ¡Atención a los círculos personales en los que participa: estar al tanto y tratar de conocerlos forma parte de nuestras labores!
- » **La actividad sexual.** ¡Atención: explicar y ofrecer respuestas a sus interrogantes ayuda a prevenir conductas de riesgo y aumenta la confianza!

Frente a todas las variaciones que viven en la adolescencia, demandan, sutilmente, hogares donde sentirse a salvo e importantes. Las **orientaciones básicas** para que esto se produzca pasan por **escucharles, valorarles, aceptarles y por encima de todo, amarles**. Algunas indicaciones son:

- » Tratar a cada adolescente como una persona única.
- » Pasar tiempo en familia.
- » Estar al tanto de dónde y con quién está su adolescente.
- » Abordar los conflictos con serenidad, disposición hacia la comprensión e intención de pacto.
- » Dar un buen ejemplo.
- » Seleccionar adecuadamente las discusiones.

4.3.2. Violencia de género y redes sociales.

Una de las características propias de la etapa adolescente es la aparición de los primeros romances y los cambios producidos en los modos de relacionarnos. Sobre esta última cuestión han influido considerablemente las famosas TRICS - tecnologías de las relaciones, la información y la comunicación- . Solamente nos basta con echar una ojeada a nuestro alrededor para darnos cuenta del uso masivo que la juventud realiza cotidianamente de móviles, ordenadores o tablets.

Teniendo en cuenta la presencia e importancia con la que cuentan es recomendable analizar sus aspectos más relevantes. El uso de dispositivos puede implicar beneficios o, por el contrario, entrañar daños. El concepto de violencia de género 3.0. nos habla de cómo el 25,1% de las chicas reconocen haber sufrido control a través del móvil en algún momento de su vida⁴ o que el 18% de las mujeres y niñas han experimentado algún tipo de violencia seria por Internet antes de cumplir 15 años, y hasta el 11% lo sufre desde que alcanzó esa edad⁵.

Las fórmulas más frecuentes de violencia de género 3.0. que se extienden actualmente son:

Ciberacoso. Refiere a todo aquello cuyo objetivo sea la humillación, el insulto, las amenazas, los chantajes, etc.

Ciberstalking. El intento continuado de establecer contacto con una persona a través de un medio de comunicación de manera insistente, sin la conformidad de la persona que recibe los mensajes.

Sextorsión. Alude a la difusión de contenido audiovisual sexual o erótico privado - fotos y vídeos- en Internet.

Grooming. Apunta al contacto de una persona adulta con menores cuya finalidad es practicar algún tipo de abuso sexual.

Suplantación de identidad en redes sociales. Robo de contraseñas y perfiles con la intención de sustraer material privado o difundir informaciones falsas.

4 https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2015/pdf/Libro20_Percepcion_Social_VG_.pdf

5 https://www.youtube.com/watch?v=l__UpxtDwOI&feature=emb_logo

No obstante, pese a la existencia de riesgos tenemos un papel fundamental para prevenir su presencia y actuar si lo detectamos. **Algunas recomendaciones son:**

- ✓ Promover en la familia valores como el **respeto** hacia las demás personas, compartiendo mensajes del tipo: **“no hagas lo que no te gustaría que te hiciesen a ti o a tus familiares”**. Manifestar siempre un **rechazo** rotundo hacia la violencia.
- ✓ Recriminar a los hijos los comentarios o actuaciones **abusivas** hacia su pareja o sexistas hacia las mujeres en general. Debemos advertirles que esas actitudes y comportamientos no le facilitarán mantener una **relación saludable**.
- ✓ Instalar el **Control Parental** en todos y cada uno de los dispositivos que lo permitan, así podrás supervisar de manera periódica la actividad que tus hijas e hijos llevan a cabo.
- ✓ La webcam de nuestro ordenador es una puerta abierta por la que pueden acceder a nuestra **intimidad**. Es importante controlar su uso y poner los **filtros** necesarios para que nadie pueda activarla remotamente.
- ✓ Ubica el ordenador en un **área visible** y común de la casa. Un **lugar de paso**, común para todas y todos.
- ✓ Entablar **diálogos** e interesarse por el uso de las **redes sociales** que hacen tus hijas e hijos, pedirles que os expliquen su funcionamiento, el motivo por el cual les atraen tanto y cuáles son las publicaciones que más frecuentemente suben.
- ✓ No dudar en comentar abiertamente con tus hijas la posibilidad de que esta violencia ocurra y hacerles saber que si acontece, **no deben temer en comunicártelo**. Mostrarles que cualquier persona puede cometer errores, pero eso no justifica, en ningún caso, las consecuencias que este tipo de violencia puede originarles.

4.3.3. Orientación profesional no discriminatoria.

A medida que se acercan al final de la adolescencia aparecen, cada vez más frecuentemente, las responsabilidades de elegir cuestiones que les acompañarán durante una buena parte de sus vidas. Una de estas decisiones se relaciona con la carrera profesional. Tanto ellas como ellos proyectarán en sus preferencias sus personalidades, sus aspiraciones soñadas y realizarán una evaluación sobre sus aptitudes conforme al desempeño laboral próximo. Depende su futuro bienestar de poder llevarla a cabo desde una perspectiva amplia, que no limite sus opciones por el hecho de ser mujeres u hombres, una mirada que se base en sus principales capacidades e intereses.

A la hora de comprender los factores que influyen en las trayectorias académicas y profesionales que nuestras hijas e hijos escogerán, uno de los más significativos es el sexismo, aún presente en torno al mercado laboral y en los contextos académicos. Nos referimos a las distintas discriminaciones que se producen por el mero hecho de ser mujer u hombre, entre ellas:

Barreras externas. Influencias llegadas desde las familias, las instituciones educativas, el mercado de trabajo, las creencias sociales, etc. Ejemplos son:

Segregación horizontal. Los datos que manejamos nos muestran la existencia de una serie actividades específicas - asistencia sanitaria, servicios sociales, educación- que las mujeres desarrollan habitualmente. Trabajos relacionados con el ámbito de los cuidados y con la inestabilidad, una menor retribución y reconocimiento. Mientras que los hombres usualmente ocupan más puestos asociados al ámbito tecnológico, las ingenierías y las “ciencias”. Trabajos con salarios más altos, mayor estabilidad y mejor valorados socialmente.

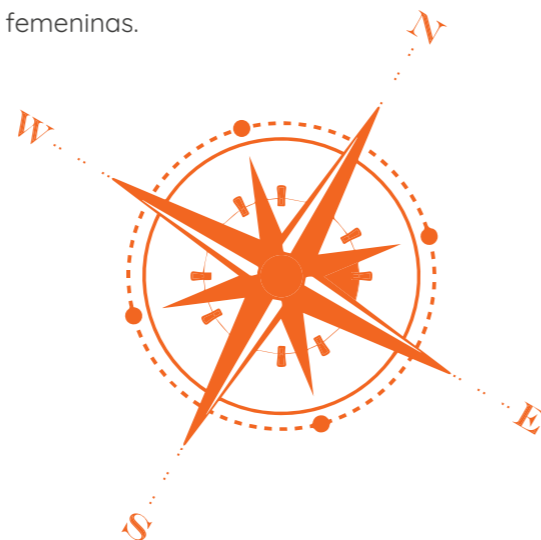
Segregación vertical. ¿Cuántas mujeres u hombres localizamos en los puestos de dirección y máxima responsabilidad en las empresas? Esta realidad tan desigual tiene un nombre: techo de cristal. Se define como los distintos impedimentos que las mujeres hallan en sus ascensos dentro de las organizaciones - conciliación entre la vida familiar / laboral, los modelos masculinos de liderazgo y la problemática generada a causa de una posible maternidad- .

Barreras internas. Son obstáculos mayoritariamente aprendidos que las personas interiorizamos, suelen estar vinculados con las expectativas personales y la autoestima.

Elementos internos	Chicas	Chicos
Preferencia vocacional.	Más interés por la profesión que por el estatus.	Predomina el factor económico y el estatus antes que el vocacional.
Objetivos personales.	Anteposición del mundo afectivo al profesional.	El mundo laboral como prioridad.
Uso del tiempo individual.	Compatibilización entre tiempo de estudio o trabajo y el ámbito doméstico.	Compatibilidad entre tiempo de estudio o trabajo y tiempo de ocio.
Ámbitos laborales.	Abanico más restringido por la falta de referentes en muchos ámbitos.	Poca introducción en profesiones consideradas tradicionalmente de mujeres.

La familia posee un papel activo y protagonista en estas ocasiones, reproduciendo e incrementando las barreras o reduciendo y eliminando las trabas. Así pues ofrecemos una serie de indicaciones sobre orientación profesional no sexista:

- Concienciar de la no existencia de profesiones masculinas o femeninas.
- Eliminar estereotipos sexistas que provienen de la familia y de la sociedad.
- Buscar mujeres consolidadas en diferentes ámbitos para crear referentes en las chicas.
- Visualizar contenidos que muestre a las mujeres en la Historia para potenciar modelos positivos femeninos.
- Trabajar la autoestima en chicas y chicos para que rompan con los estereotipos asignados socialmente y elijan conforme a sus gustos e intereses.
- Fomentar la corresponsabilidad en el ámbito doméstico.



5. Directorio de recursos



Recursos locales

EMSS - Equipo Municipal de Servicios Sociales, Igualdad y Políticas Inclusivas.
 Dirección: Calle Jubilados, s / n.
 Teléfono: 965 350 000.
 Web: <http://www.bigastro.es/concejalias/bienestar-social/>
 Email: servicios.sociales@aytobigastro.es

UPCCA - Unidad Prevención Comunitaria y de Conductas Adictivas.
 Dirección: Calle Jubilados, s / n.
 Teléfono: 965 350 000.
 Email: upcca@aytobigastro.es

Rincón Cultural Violeta de la Biblioteca Pública Municipal.
 Dirección: Calle Acequia, 2, Centro Auditorio Municipal Francisco Grau.
 Teléfono: 965 350 000, Ext 602.
 Web: www.bigastro.es/servicios/biblioteca-municipal/
 Email: biblioteca@aytobigastro.es
 Facebook: <https://www.facebook.com/pages/category/Education/Biblioteca-De-Bigastro-368218750247559/>

Centro de Información Juvenil.
 Dirección: Calle Jubilados, s / n.
 Teléfono: 965 350 000.
 Web: www.bigastro.es/concejalias/juventud/
 Email: juventud@aytobigastro.es
 Facebook: <https://www.facebook.com/cij.cijbigastro>

Otros recursos

Diputación Provincial de Alicante. Área de Igualdad.
 Dirección: Paseo de Federico Soto, núm. 4-entlo.
 Alicante.
 Teléfono: 965 980 247.
 Web: www.diputacionalicante.es/la-diputacion/areas/igualdad/
 Email: igualdad@diputacionalicante.es
 Facebook: LaDipuSocial

Instituto Alicantino de la Familia Pedro Herrero - Diputación de Alicante.
 Dirección: Calle Ramón de Campoamor, 25, 03550 Sant Joan d' Alacant, Alicante.
 Teléfono: 965 939 391.
 Web: <http://www.iaf-alicante.es/>
 Email: juventud@diputacionalicante.es

Institut de les Dones - Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas GVA.
 Dirección: Dirección: Calle Castán Tobeñas, 77, (Ciutat Administrativa 9 d' Octubre, torre 3) 46018. Valencia.
 Teléfono: 961 247 589.
 Web: <http://www.inclusio.gva.es/es/web/mujer>
 Email: mujer_web@gva.es

Xarxa Valenciana d' Igualtat - Generalitat Valenciana.
 Web: <http://www.inclusio.gva.es/es/web/mujer/xarxa-valenciana-agents-igualtat>

Asociación Praxis Vega Baja Intervención Social (Programa SOM - Familia de Coeducación y Prevención de Violencia).
 Dirección: Calle Cervantes, 25, 03160 Almoradi, Alicante.
 Teléfono: 622 936 278.
 Email: praxisvegabaja@gmail.com

Recursos online:

Coeducación. Recursos coeducativos.
<https://www.coeducacion.es/recursos-coeducativos/>

Educando en igualdad.
www.educandoenigualdad.com

Educagénero.
www.educagenero.org

Educación 3.0.
<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/>

Educapeques.
www.educapeques.es

Mis lentes coeducativas.
<http://mislentescoeducativas.blogspot.com/>

Guías y manuales para ampliar:

Guía técnica. El juego como recurso didáctico para prevenir situaciones de violencia por razón de género en la red. Concejalía de Servicios Sociales, Igualdad y Políticas Inclusivas del Ayuntamiento de Bigastro.
<http://www.bigastro.es/guia-tecnica-seguridad-en-la-red/>

Guía de orientación para la familia sobre violencia de género en población adolescente. Diputación de Alicante.
<https://www.diputacionalicante.es/guia-violencia-de-jovenes/>

Guía para padres y educadores. Ciberapp Uso seguro de Internet. Diputación de Alicante.
<https://www.diputacionalicante.es/guia-ciberapp/>

Cuentos para coeducar. Confederación Española de Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos (CEAPA).
<http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaEducacion/MaterialesDidacticos/docs/CuentosCoeducar.pdf>

Guía de corresponsabilidad: Educar compartiendo las tareas familiares. Isabel Bartau.
[http://www.valencia.es/mujer/mujer.nsf/0/0453842FE373A597C125750B0045BFA4/\\$FILE/Gu%C3%ADa%20de%20corresponsabilidad_Educar%20compartiendo%20las%20tareas.pdf](http://www.valencia.es/mujer/mujer.nsf/0/0453842FE373A597C125750B0045BFA4/$FILE/Gu%C3%ADa%20de%20corresponsabilidad_Educar%20compartiendo%20las%20tareas.pdf)

Guía para padres y madres con hijos e hijas adolescentes: y llegó la adolescencia. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.
[http://www.valencia.es/mujer/mujer.nsf/0/0453842FE373A597C125750B0045BFA4/\\$FILE/Gu%C3%ADa%20de%20corresponsabilidad_Educar%20compartiendo%20las%20tareas.pdf](http://www.valencia.es/mujer/mujer.nsf/0/0453842FE373A597C125750B0045BFA4/$FILE/Gu%C3%ADa%20de%20corresponsabilidad_Educar%20compartiendo%20las%20tareas.pdf)

Guía de Género para trabajar con niñas, niños y adolescentes. Identidades y cuidados. Plataforma de Organizaciones de Infancia. 2013.
<http://plataformadeinfancia.org/documento/guia-de-genero-identidades-y-cuidados/>

Enséñame a querer. Guía para familias de adolescentes y jóvenes. Comunidad Autónoma de Murcia. 2018.
[https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=17858&IDTIPO=246&RASTRO=c890\\$m5859](https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=17858&IDTIPO=246&RASTRO=c890$m5859)

Enlaces a vídeos y apps:

Apps:

All Free.

https://apkpure.com/es/all-free/com.mobincube.allfree.sc_D7ZPFA

Editada por la Diputación de Valencia, es una herramienta para que los y las jóvenes puedan resolver sus dudas sobre políticas de privacidad, conductas delictivas o cualquier información sobre redes sociales y violencia de género.

YgualéX.

<http://www.ygualéx.com/>

Espacio digital creado para facilitar la divulgación, concienciación y colaboración alrededor de la violencia de género.

When and Where.

<https://when-and-where.uptodown.com/android/descargar>

App creada por un grupo de alumnas de un instituto de Móstoles, con la finalidad de ofrecer seguridad a las chicas adolescentes al volver solas a casa.

SM Educamos familias.

<https://www.educamos.com/app-familias/index.html>
Para organizar la vida escolar de los hijos e hijas. Tiene opciones de: calendario, avisos, calificaciones...

GVA Ni más ni menos.

<https://apkpure.com/es/gva-ni-mas-ni-menos/es.gva.nimasnimenos>

Desarrollada por la Consellería de Igualdad de la Comunidad Valenciana proporciona pautas de actuación a las familias sobre qué hacer en casa para prevenir la violencia.

GVA De igual a igual.

<https://apkpure.com/es/gva-de-igual-a-igual/es.gva.digualaigual>

Dirigida a adolescentes y a través de una serie de preguntas, les permite detectar las situaciones de maltrato, además de facilitarles información sobre todos los recursos con los que cuenta la Administración valenciana para denunciar este tipo de casos.

Vídeos y cortos:

Inspirando el futuro sin estereotipos.

<https://youtu.be/pJvJo1mxVAE>

Emakunde. Si no se enseña igualdad se acaba.

<https://youtu.be/Q8ZMnZs3qzo>

Ese lugar.

<https://youtu.be/zG-PKpSt7pY>

Querido papá...

<https://youtu.be/4dPc2HMvxJg>

Celebraciones.

https://youtu.be/QUY3o7_Qj9c

Mi hija quiere ser ingeniera.

https://youtu.be/HK5B_GGkvwA

La igualdad también empieza en mí.

<https://youtu.be/v8tTJXue1DI>

Qué significa hacer algo como niña?

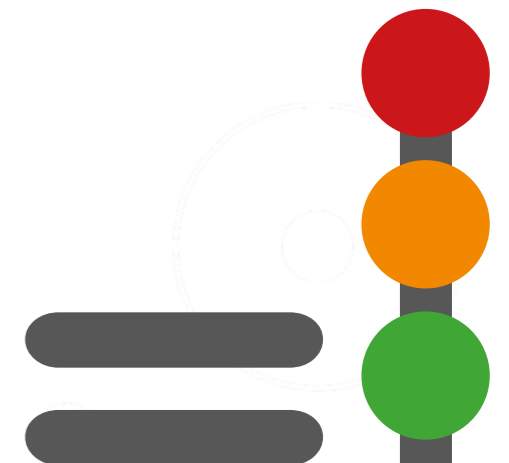
<https://youtu.be/s82iF2ew-yk>

#PorSiempreJamás, el cuento de siempre como nunca lo habías imaginado.

<https://youtu.be/RfsscCAMKL8>

¿Nos parecemos a una familia corresponsable?

Auto-evalúate como familia... ¡te sorprenderás!



1. En casa la mayor parte del tiempo trabaja...

- A. Mamá.
- B. Papá.
- C. En la familia nos repartimos equitativamente las tareas.

2. El tiempo libre y los planes de ocio suelen disfrutarlos más...

- A. Todas las personas dedicamos más o menos el mismo porcentaje del tiempo a nuestros gustos e intereses.
- B. Solamente las personas menores son las que pueden gozar de ese privilegio.
- C. La mayoría posee ese espacio aunque es cierto que alguien siempre se queja del poco tiempo que tiene para sí misma / o.

3. Nuestras hijas e hijos asumen habitualmente en la familia responsabilidades...

- A. De ningún tipo.
- B. Parecidas, no existen grandes distinciones y lo aceptan con total normalidad.
- C. Complementarias, considerando que hay labores específicas de mujeres y otras de hombres.

4. La educación en igualdad la comenzaremos a aplicar a partir de...

- A. La adolescencia, cuando las hijas y los hijos tengan la capacidad suficiente para comprender ciertos mensajes.
- B. Del colegio, que es el principal espacio educativo con el que están en contacto.
- C. Cualquier edad, existen siempre modos para llevarla a cabo.

5. Las opiniones y valoraciones que nuestras hijas e hijos nos hacen llegar en el día a día las consideramos...

- A. Muy importantes, la escucha activa y la negociación de los ámbitos que les afectan son pilares indispensables.
- B. Relevantes, pero la última palabra nos pertenece ya que somos las personas adultas.
- C. Indiferentes, nos corresponde establecer los límites y las normas conforme a lo que consideremos conveniente.

6. El aprendizaje y manejo de las emociones lo trabajamos en familia ...

- A. Poco, ya irán practicando a medida que pasen por experiencias de la vida.
- B. Nada, la adquisición de otros conocimientos más útiles es algo prioritario.
- C. A menudo, aparte de ser referentes en una gestión correcta de las mismas.

7. Usamos a menudo los conflictos como...

- A. Una oportunidad de enseñanza.
- B. Una forma de imponer nuestros criterios como personas adultas.
- C. Un motivo para el castigo.

8. La utilización cotidiana de la tecnología y las redes sociales entre las y los menores suele producirse ...

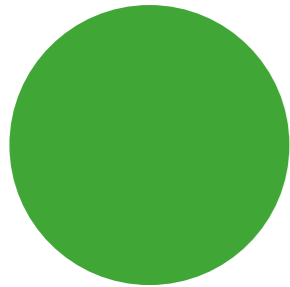
- A. Lo menos posible, así evitamos cualquier tipo de peligro que pueda existir.
- B. Supervisada y teniendo en cuenta su edad.
- C. Totalmente libre, hoy en día nacen con un móvil bajo el brazo y conocen mejor que las personas adultas como funciona todo.

9. En el futuro académico y profesional de las y los adolescentes tratamos de influir...

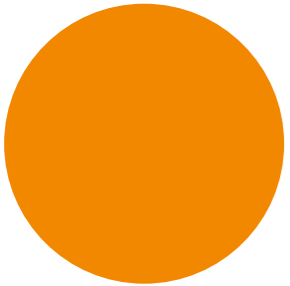
- A. Recomendando los trabajos que consideramos más adecuados para cada persona.
- B. Animando a que elijan libremente conforme a sus capacidades e intereses.
- C. De ninguna manera, ya que llega un momento de sus vidas donde nuestras opiniones, consejos u orientaciones no las toman en cuenta para nada.

10. Como madres y padres lo que habitualmente practicamos es...

- A. Dirigir la vida de las hijas e hijos, evitando la mayor de parte de los errores que puedan cometer.
- B. Dejarles hacer para que así aprendan a desenvolverse.
- C. Transmitir valores y acompañarlos en el proceso hacia su independencia.



Tu familia se acerca al modelo corresponsable. Según el número de respuestas de este color estaréis más o menos cerca de un reparto equitativo en las tareas del hogar, la transmisión de valores como el respeto y la igualdad, la enseñanza en el manejo de cuestiones tan importantes como las emociones o las tecnologías y la implicación activa en el proceso de crecimiento de nuestras chicas y chicos. El convertirse en referentes posee un doble beneficio, mejoras significativamente la calidad de tu bienestar y, por otra parte, tendrá un impacto incalculable en el buen ambiente dentro de tu hogar. ¡Enhorabuena, continúa por dónde vas, el paso de los años terminará dándote la razón y la satisfacción merecida, no deja de ser cierto que el camino es largo, pero los frutos bien merecen la alegría!



Tu modelo de familia educa lo mejor que sabe, pero quizás sería conveniente revisar ciertos aspectos. Tienes claro que pretendes hacer todo lo que está en tus manos para ayudar, pero quizás sería más conveniente repartir los esfuerzos, comenzar desde antes a transmitir valores como la igualdad o establecer conjuntamente las labores que cada persona puede realizar. Los límites, sobre todo en la adolescencia, resultan fundamentales, pero solo serán eficaces si se sienten partícipes de ellos. Asimismo, temas como el manejo de las emociones o la adquisición progresiva de independencia tienen margen de mejora. ¡No te fustigues, todas las personas necesitamos de cuando en cuando pararnos a pensar las formas de hacer las cosas, usa esta Guía como un trampolín en tu rol de madre o padre!



Tu modelo de familia necesita de una reflexión profunda. La convivencia influye directamente en el bienestar de las personas, cada integrante de la familia puede y debe aportar su granito de arena, quererse se traduce en cuidarse mutuamente. También sería conveniente tener en cuenta que el hogar es un espacio idóneo para la enseñanza y el aprendizaje, atreverse a tratar temas como los valores, las emociones y el uso de las tecnologías es una prueba de ello. Por último, pese a lo que podamos pensar, siempre vamos a ser referentes para las chicas y los chicos, así que convertirnos en modelos que les beneficien positivamente y ofrecerles una perspectiva adulta sobre aquello que les preocupa contribuirá a crecimientos saludables y seguros. ¡Anímate a disfrutar de esta Guía y únete al equipo de personas que han decidido aprender a desplegar las alas para enseñar a sus criaturas a volar!



Concejalía de Servicios Sociales, Igualdad y Políticas inclusivas. Ayuntamiento de Bigastro.

Teléfono: 965 350 000
<http://www.bigastro.es/concejalias/bienestar-social/>
Email: servicios.sociales@aytobigastro.es

Concejalía premiada a nivel nacional / accésit por la AEPD a las buenas prácticas en relación con iniciativas del ámbito público y privado dirigidas a una mayor protección en internet de la privacidad de las mujeres víctimas de violencia por razón de género, anualidad 2019.

Bigastro en Igualdad

+ bienestar

+ respeto

+ valores

+ justicia

=