

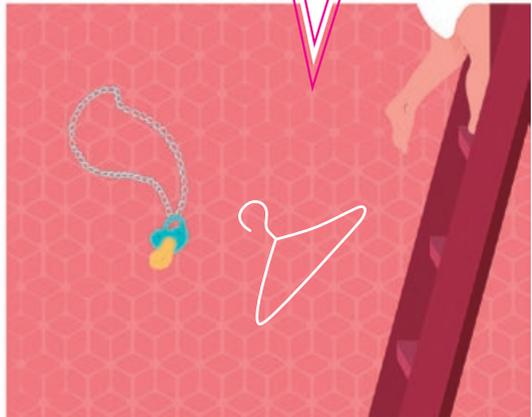


# El reto de los cuidados

Guía didáctica sobre igualdad y  
nuevos modelos de masculinidad

# Contenidos

<b>Introducción</b>	3
<b>¿Por qué es importante trabajar la masculinidad?</b>	5
<b>La masculinidad hegemónica</b>	6
<b>¿Qué podemos hacer?</b>	10
<b>Algunos conceptos útiles</b>	12
<b>Actividades de 1º a 3º de primaria</b>	15
Actividad 1. <i>Audioforum</i> : La vida privada de los superhéroes	17
Actividad 2. Las cinco pruebas de los cuidados	19
Actividad 3: Las cinco caras de las emociones	21
<b>Actividades de 4º a 6º de primaria</b>	23
Actividad 4: <i>Audioforum</i> : La vida privada de los superhéroes	25
Actividad 5. Las gafas moradas	27
Actividad 6. Superhéroes de barrio	29
<b>Anexos</b>	31
I. Ficha para hacer masajes ‘El superpoder de los masajes’	33
II. Ficha para analizar anuncios	35
III. Selección de anuncios sexistas	37
IV. Selección de anuncios inclusivos	37
V. Visualización ‘Un día en la vida de Spiderman’	38



# Introducción

Esta guía tiene como objetivo ofrecer herramientas al profesorado para trabajar los roles de género con niñas y niños, y para cuestionar el modelo de masculinidad impuesto, lo que en esta guía nombramos como masculinidad hegemónica. Va acompañada del audiocuento 'La vida privada de los superhéroes', perteneciente al disco *Héroes en zapatillas* de Pandora Mirabilia y Camila Monasterio, y adaptado al euskera por el Ayuntamiento de Zizur Mayor.

*Héroes en zapatillas* es una colección de cuentos protagonizada por chicos más allá de los estereotipos que pretende ofrecer modelos de masculinidad inspiradores y diversos. En 'La vida privada de los superhéroes' se trabaja uno de los temas que afecta de manera crucial a la construcción de la masculinidad hegemónica, el cuidado de personas dependientes, y se cuestiona su estatus como actividad poco importante y sin valor.

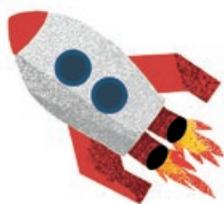
Para adentrarnos en estas cuestiones, la guía comienza con una breve introducción teórica sobre la masculinidad hegemónica, seguida de definiciones de conceptos clave. A continuación, se proponen una serie de actividades para trabajar en el aula, divididas por edades (de 1º a 3º de primaria, por un lado, y de 4º a 6º, por otro). Aunque lo ideal sería poder realizar las tres actividades propuestas para cada franja de edad de manera secuencial, ya que cada una trabaja aspectos diferentes (la educación emocional, los roles y estereotipos de género, el trabajo de cuidados), se pueden hacer de manera independiente, aunque se recomienda escuchar antes el cuento.



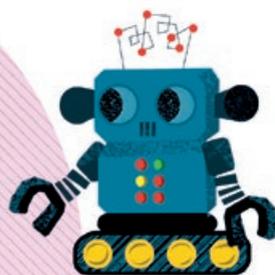
**Escanea el código QR** con la cámara de tu móvil y podrás escuchar el audiocuento *La vida privada de los superhéroes*



<https://bit.ly/3v46jW9>



**1+2+3**  
**%5,024**



## ¿Por qué es importante trabajar la masculinidad?

Gracias al impulso del feminismo, contamos con multitud de recursos, herramientas y propuestas para trabajar los derechos, la igualdad y el empoderamiento de las mujeres. En los últimos años se ha desarrollado una ingente labor para ofrecer referentes a las niñas, para visibilizar la aportación de las mujeres en la historia, para cuestionar los estereotipos sexistas y ofrecer un amplio abanico de posibilidades a las mujeres. Pero, ¿qué sucede con los niños, los chicos, los hombres? Más allá de contarles lo que no deben hacer, ¿qué les proponemos?

Muchas veces, cuando hablamos de cuestiones de género, se confunde 'género' con 'mujer' y se olvida la otra parte de la relación. Se olvida que el patriarcado no solo construye identidades femeninas sino también masculinas. Por tanto, no es posible conseguir una igualdad efectiva si no se incorpora a los hombres; si ellos no emprenden, al igual que han hecho las mujeres, un proceso de cambio.

La infancia es una etapa clave en este proceso de cambio porque, parafraseando a Simone de Beauvoir, no se nace hombre, uno llega a serlo. Los niños están construyendo su identidad de género y es el momento de incidir, de darles herramientas para que cuestionen los estereotipos y los mandatos que se les imponen, de ofrecerles otros modelos de ser hombre que sean menos dañinos. Los centros educativos son espacios privilegiados para empezar a cuestionar esta masculinidad hegemónica y para ofrecer alternativas, modelos de masculinidad saludables y libres de violencia. Esta guía pretende ofrecer algunas herramientas para comenzar a caminar por este apasionante recorrido.

---

Pero, ¿qué sucede con los niños, los chicos, los hombres? Más allá de contarles lo que no deben hacer, ¿qué les proponemos?

## La masculinidad hegemónica



Cuando hablamos de masculinidad hegemónica nos referimos a una construcción, a una serie de valores y estereotipos que definen lo que es un “hombre de verdad”. Esta identidad se construye en relación y a partir de una oposición: la masculinidad se concibe como lo opuesto a la feminidad. Más que aprender qué tienen que hacer, desde pequeños los hombres aprenden lo que no tienen que hacer. Como apunta la filósofa francesa Elisabeth Badinter, ser “un hombre de verdad” implica tres cosas: no ser una mujer, no ser un niño y no ser homosexual. Pero, además, no vale con no serlo: los hombres tienen que demostrar constantemente, a los demás y a uno mismo, que no son ninguna de estas tres cosas.

A esta masculinidad hegemónica se le asignan una serie de rasgos y características:





**Los hombres de verdad son los proveedores en la familia, quienes traen el dinero a casa o, al menos, el salario más alto.** Su identidad, por tanto, está muy ligada a su rol productivo, a tener un empleo. Su trabajo no solo les proporciona dinero, sino que define de alguna manera quiénes son, su identidad.



**Los hombres de verdad son fuertes, nunca muestran su debilidad, no lloran, no se quejan.** No expresan sus emociones ni sus sentimientos. La única emoción que se les permite mostrar es la ira. Incluso pueden ser agresivos, ya que se entiende que la agresividad forma parte de su "naturaleza".



**Los hombres de verdad tienen la autoridad y el poder.** Ellos tienen la última palabra tanto en el hogar como en el espacio público. No dudan, son resolutivos y saben lo que hay que hacer en todo momento porque llevan las riendas de la situación.



**Los hombres de verdad no cuidan: son cuidados.** Ni se cuidan a sí mismos, ni el espacio en el que viven, ni a las demás personas. Sienten que tienen derecho a que las mujeres (sus madres, hermanas, novias, esposas) les cuiden.



**Un hombre de verdad siempre está disponible para el sexo, es promiscuo, conquista a las mujeres y hace alarde de ello.** En las relaciones con el otro sexo conserva siempre su independencia.



**Los hombres de verdad no se equivocan.** Equivocarse y pedir perdón es una muestra de debilidad que no entra dentro de este modelo masculino.



# Privilegios

Quienes cumplen con la masculinidad hegemónica pueden disfrutar de una serie de **privilegios**:



**Disfrutan de mejores condiciones en el mercado de trabajo, con mejores contratos y mayores salarios que las mujeres.** Tienen menos índices de paro, mejores pensiones y ascender laboralmente les cuesta menos. La paternidad no interrumpe o afecta negativamente a sus trayectorias laborales.

**No sienten la obligación de cuidar y son cuidados por las mujeres de su entorno a lo largo de toda su vida.** No reparten de manera equitativa las tareas de cuidados en el hogar, delegándolas en sus parejas o familiares. Cuando realizan algunas de estas tareas, su trabajo es valorado por encima del de las mujeres.

**Su promiscuidad es fuente de prestigio.** Pueden desentenderse del empleo de los métodos anticonceptivos, ya que no sufren las consecuencias de abortar ni de los embarazos no deseados, y pueden no responsabilizarse de su paternidad.

**El espacio público es suyo.** Se les reconoce su autoridad y sus aportaciones se valoran. Acaparan el uso de la palabra, el prestigio y la visibilidad. Desde pequeños gozan de mayor independencia y autonomía que las niñas, y se mueven con comodidad en el espacio público.

**“En ese modelo de hombre no cabe cualquiera, sino solamente uno: varón, adulto, blanco, heterosexual, propietario y sin diversidad funcional”**



La masculinidad hegemónica es un modelo inalcanzable y excluyente que deja fuera a muchos varones. “En ese modelo de hombre”, señalan Ainhoa López y Arkaitz Gorritxo (2018)<sup>1</sup>, “no cabe cualquiera, sino solamente uno: varón, adulto, blanco, heterosexual, propietario y sin diversidad funcional”.

<sup>1</sup> Guía didáctica *Construyendo feminidades y masculinidades alternativas, diversas e igualitarias*, UNESCO Etxea, 2018.

# Consecuencias negativas



A pesar de sus privilegios, la masculinidad hegemónica también tiene **consecuencias negativas** para los hombres:

---

**Es un modelo inalcanzable** que provoca frustración pero, además, es un modelo agotador, ya que exige demostrar constantemente que se es un hombre. La masculinidad está sujeta al constante examen y aprobación por parte del grupo.

---

**En este sentido, la masculinidad hegemónica causa dolor**, ya que quienes no cumplen con sus estándares son degradados a la categoría de seres inferiores y sufren la sanción social del grupo. Ser una 'nenaza', el 'rarito', el 'maricón', el 'débil' tiene consecuencias directas en sus vidas, que en ocasiones derivan en situaciones de violencia o bullying.

---

**Genera hombres mutilados emocionalmente**, ya que tienen que desarrollar una coraza para ocultar su fragilidad y negar sus emociones. Los niños se autocensuran a medida que van creciendo, aprenden a reprimir sus emociones, a no parecer frágiles, a ocultar su vulnerabilidad y sus sentimientos. Así, cuando crecen, les cuesta identificar, expresar y gestionar sus emociones y sentimientos. Esto les provoca frustración y sensación de soledad y aislamiento.

---

**Provoca que los hombres no sepan cuidarse ni ser autónomos**, ya que si no tienen una mujer que se haga cargo de su cuidado (de su hogar, de las personas a su cargo, de sí mismos) no son capaces de hacerlo, porque no lo han aprendido a hacer.

---

**El rechazo del cuidado lleva aparejada, además, una visión excesivamente positiva del riesgo, lo que les lleva a involucrarse en comportamientos peligrosos.** No en vano, los hombres sufren más accidentes de tráfico que las mujeres, son la mayoría de la población reclusa, se suicidan en mayor medida que las mujeres y tienen mayores índices de abandono escolar.

---

**El mandato de la independencia provoca que los hombres no sepan pedir ayuda**, que se empeñen en resolver sus problemas solos, sin ayuda de nadie, lo que hace sus vidas más difíciles. Muchos entran en crisis cuando se encuentran en situaciones de vulnerabilidad (enfermedad, dependencia, vejez) en las que necesitan ayuda y no pueden valerse por sí solos.

---

**La homofobia es uno de los fundamentos de la masculinidad**, ya que los hombres de verdad no pueden sentir deseo sexual hacia otros hombres. Tienen que reprimir cualquier expresión de afecto o intimidad hacia sus congéneres, a riesgo de ser considerados homosexuales.

---

**En las relaciones afectivas, los hombres sienten la presión de ser el dominante** y de presumir de atributos y destrezas sexuales. No se pueden permitir 'fallar', no ser activos, confesar que no tienen ganas de sexo, porque se puede poner en duda su virilidad.

## ¿Qué podemos hacer?

Es imprescindible echar abajo este modelo que genera tanto sufrimiento, ampliar las posibilidades sobre qué significa ser hombre. Abrir la mirada y poner en valor la diversidad humana porque, como *dice Coral Herrera*, “como lo personal es político, con cada hombre que desobedece, con cada hombre que se libera, muere un poco el patriarcado”.

Como decíamos más arriba, la masculinidad hegemónica es una construcción, pero todo lo que se aprende se puede desaprender. Por eso, los hombres pueden tratar de desmontarla de varias maneras:



El primer paso consiste en que **los hombres sean capaces de reconocer los privilegios que tienen**, hacerlos visibles y cuestionarlos.

**Analizar y denunciar los micromachismos** que nos encontramos en el día a día, lo que conlleva, en muchas ocasiones, ser capaces de romper el corporativismo masculino, rebelarse ante la presión de grupo.



**Comenzar a expresar emociones, romper la coraza emocional** y permitir la exteriorización de los sentimientos de manera asertiva y constructiva.

---

“Como lo personal es político, con cada hombre que desobedece, con cada hombre que se libera, **muere un poco el patriarcado**”



**Aprender a cuidar a otras personas y al espacio**, así como a cuidarse uno mismo. Hacerse cargo de las tareas fundamentales para el sostenimiento de la vida, de manera proactiva y responsable, no como ayudantes de las mujeres.

**Crear alianzas con las mujeres, reconocerlas y poner en valor sus aportaciones.** Ser capaces de dar un paso atrás para permitir que otras personas participen.



**Practicar el buen trato en las relaciones afectivas, entablar relaciones basadas en la comunicación y la confianza.** Enseñar a los niños a relacionarse desde el respeto y el reconocimiento mutuo es una tarea fundamental para prevenir las violencias machistas.

**Buscar y poner en valor referentes inspiradores y diversos**, más allá de los modelos rancios y estereotipados del pasado. Hombres cuyas cualidades vayan más allá de la competencia, la agresividad y el poder, que pongan en valor los afectos, los cuidados o sepan resolver conflictos a través del diálogo. En este sentido, también es importante abrir el abanico de representaciones masculinas en relación con la identidad de género y la orientación sexual. Visibilizar la transexualidad, los géneros fluidos y romper con la heterosexualidad obligatoria.



## Algunos conceptos útiles

---

### Autocuidado

Acciones que realizamos para garantizar nuestro bienestar y nuestra salud, tanto física como psicológica.



---

### Cuidados

Son las labores necesarias para sostener la vida: hacer la comida, limpiar, mantener la casa o cuidar a las personas dependientes (niñas y niños, enfermos, ancianos...), pero también dar apoyo emocional, hacer compañía, etc. Son actividades cotidianas sin las que no podríamos hacer el resto de tareas.



---

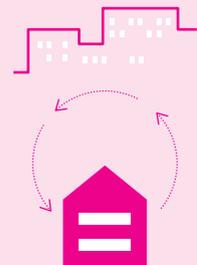
### Carga mental

Las tareas de logística, planificación, coordinación y toma de decisiones necesarias para gestionar las labores domésticas y de cuidado. La carga mental es un peso invisible que se genera por el esfuerzo mental constante y deliberado que llevan a cabo las personas (en su gran mayoría, mujeres) al ser las responsables de que todo fluya en casa.

---

### Conciliación

La posibilidad de compaginar los diferentes ámbitos de la vida de una persona, especialmente la vida laboral y la vida familiar. Para facilitar esta conciliación, las administraciones públicas han desarrollado toda una serie de políticas, como los permisos por maternidad y paternidad, el permiso de lactancia o las reducciones de jornada para el cuidado de hijas e hijos. Corre el riesgo de ser malinterpretado como un asunto que solo afecta a las mujeres y unas medidas de las que solo hacen uso ellas.

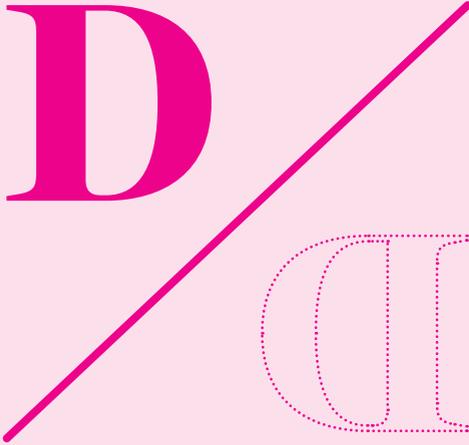


---

### Corresponsabilidad

Para superar las limitaciones del concepto de conciliación, se propone el de corresponsabilidad, que propone compaginar tres espacios interrelacionados: el laboral, el comunitario y el privado. Apuesta por un reparto equitativo de las responsabilidades y las tareas. Entiende que hacerse cargo de los cuidados no es una tarea individual que corresponda a las mujeres, sino que se trata de una responsabilidad colectiva que compete a hombres y mujeres en los hogares, pero también a empresas y administraciones.

# D



## Doble jornada

A pesar de su incorporación masiva al mercado de trabajo, las mujeres siguen siendo consideradas las responsables de hacer el trabajo de cuidados. Esto provoca que tengan que asumir una doble jornada: la laboral y la de cuidados.

## División sexual del trabajo

Reparto social de tareas, por el cual los hombres se tienen que ganar la vida con un empleo, mientras que las mujeres se quedan a cargo del hogar. Se trata de una división jerárquica: el empleo obtiene reconocimiento y un salario, mientras que el trabajo doméstico se realiza oculto en el interior de los hogares, invisible e infravalorado. Es un proceso histórico que se apoya en la creación de dos esferas separadas: el espacio privado (del hogar y familia) y el espacio público (del empleo y la política).

## Empatía

Capacidad de percibir y entender los sentimientos y emociones ajenos, y de ponerse en el lugar de la otra persona.



## LGTBifobia

Se trata de la aversión y el odio a las personas LGTBI+, que se traduce en desigualdades y violencias concretas. Se manifiesta de muchas maneras, unas más sutiles, otras más explícitas, y puede incluir desde comentarios denigrantes y expresiones cotidianas hasta discriminación o agresiones físicas.

## Masculinidad hegemónica

Construcción social que abarca toda una serie de valores, actitudes, comportamientos, estereotipos y creencias acerca de lo que se considera un hombre en nuestra cultura.



# P

---

## **Patriarcado**

Sistema de dominación que otorga el poder a los hombres (o patriarcas) sobre las mujeres. En esta organización social, los hombres tienen el poder político y social, la autoridad en la familia y el control sobre la propiedad.

---

## **Presión de grupo**

Influencia o fuerza que un grupo social ejerce sobre los individuos que lo componen, para hacerles cumplir con las normas o expectativas sociales.

---

## **Privilegios**

Ventaja exclusiva o tratamiento excepcional que se dispensa hacia determinadas personas por su condición al nacer, su posición social o su pertenencia a un grupo determinado.



---

## **Trabajo**

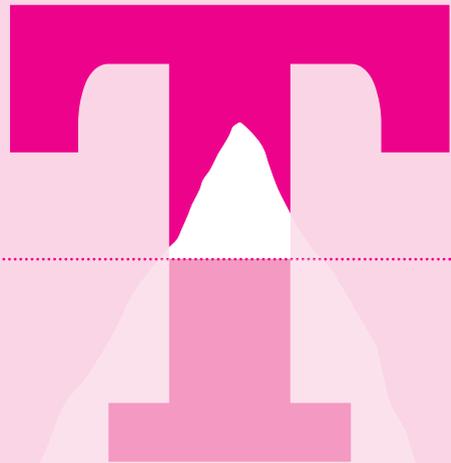
Conjunto de actividades que las personas realizan para dar respuesta a sus necesidades y a las de su comunidad. Existen dos vertientes: el trabajo productivo se refiere a las actividades remuneradas dirigidas a producir bienes y servicios; y el trabajo reproductivo, a aquellas tareas, generalmente no remuneradas, dirigidas al sostenimiento de la vida. Según la socióloga M<sup>a</sup> Ángeles Durán, el trabajo es como un iceberg: las esferas que mueven dinero se mantienen a flote gracias a un trabajo invisible realizado mayoritariamente por mujeres.

# R

---

## **Roles de género**

Conjunto de actitudes y comportamientos que se atribuyen a mujeres y hombres de manera diferenciada, en función de su sexo, en un sistema social.



Actividades  
de 1º a 3º  
de primaria



# 1

## Audioforum: *La vida privada de los superhéroes*

### OBJETIVOS

- Visibilizar y valorar los trabajos de cuidados de un bebé.
- Ofrecer referentes masculinos ligados al cuidado, la amistad y la empatía.
- Motivar a niños y niñas a practicar el cuidado de otras personas.

### DESARROLLO

#### 1. Escucha del cuento

Se crea un ambiente tranquilo y agradable, se invita al alumnado a sentarse de manera cómoda, a cerrar los ojos si le apetece. Se le anima a prestar mucha atención y disfrutar de la historia que va a escuchar. Cuando esté todo preparado, se escucha el cuento *La vida privada de los superhéroes*.

#### 2. Debate con preguntas

Se hace una pequeña reflexión grupal, que puede dinamizarse con preguntas como:

- ▶ *¿Os ha gustado el cuento?*
- ▶ *¿Qué os ha gustado?*
- ▶ *¿Qué le pasaba al papá de Leandro?*
- ▶ *¿Qué tareas tuvo que hacer el niño para cuidar al bebé?*
- ▶ *¿Estas tareas son difíciles? ¿Las puede hacer todo el mundo?*
- ▶ *¿Qué hace falta saber y aprender para cuidar a un bebé?*

#### 3. El museo de estatuas vivientes

Al hilo de los trabajos necesarios para cuidar a un bebé, se habla de cómo, cada día, en una casa se realizan muchas tareas para cuidar a las personas. ¿Cuáles son estas tareas? Hacemos una lluvia

### Temas a trabajar

Trabajos de cuidados.

Amistad basada en el cuidado y la escucha.

El masaje.

### Tiempo

90 minutos.

### Materiales

▶ **Audiocuento**  
*La vida privada de los superhéroes.*

▶ **Canción**  
'Supermisión'  
(u otra canción para bailar).

▶ **Reproductor de audio u ordenador con altavoces.**

▶ **Folios, cartulinas y lápices de colores.**

▶ **Ficha para masajes.**

de ideas para identificar los trabajos domésticos y de mantenimiento de la vida: hacer la cama, barrer, fregar, cocinar, hacer la compra, ordenar los juguetes, lavar la ropa, planchar, tender, leer un cuento, cuidar a alguien enfermo, etc.

A continuación se explica la actividad: vamos a jugar a las estatuas vivientes. Ponemos música y cada participante tiene que bailar al tiempo que realiza una tarea de la casa. Cuando se apague la música, nos quedaremos inmóviles como estatuas y la profesora o el profesor hará una visita por este museo tan peculiar. Irá preguntando a cada estatua qué está haciendo y lo irá poniendo en común en el grupo.

Este juego se repite varias veces y se puede combinar el baile individual, luego en parejas y finalmente en grupo para fomentar el trabajo cooperativo. Para terminar se da la consigna de que como se ha trabajado tanto, ahora se puede descansar y todo el mundo puede bailar sin tener que realizar ninguna tarea. Es lo que pasa en casa y en el cole: si todo el mundo colabora, se termina antes y podemos jugar y pasarlo bien.

#### **4. ¿Cuál es tu superpoder?**

Cada peque se dibuja como si fuera un superhéroe o superheroína y elige el poder secreto que tiene. Antes se pueden dar ideas con la pregunta: ¿qué superpoderes hay en esta clase? Al terminar el dibujo se pone en común con el grupo para valorar a todo el mundo.

#### **5. El superpoder de los masajes**

Hay un poder secreto que todas las personas poseemos y sirve para cuidar y hacer sentir bien a quienes queremos. Es el poder de hacer cosquillas, mimos, caricias y masajes. Si todavía no has descubierto ese superpoder, solo es cuestión de practicarlo. ¡Vamos a ello! Con música relajante y una ficha de acompañamiento se guía un masaje sencillo para que se haga en parejas.

# 2

## Las cuatro pruebas de los cuidados

### OBJETIVOS

- Visibilizar y practicar trabajos de cuidados.
- Expresar los afectos por otras personas.
- Romper estereotipos de género asociados a los trabajos de cuidados.
- Motivar al alumnado a practicar el cuidado de la casa, los espacios y de otras personas.

### DESARROLLO

#### 1. Gymkana en clase

La clase se divide en cuatro equipos y el aula se convierte en un polideportivo con diferentes pruebas que cada equipo tiene que realizar de manera rotativa. ¡Vamos a poner a prueba nuestra destreza para realizar las tareas y trabajos de cuidados!

Las pruebas son las siguientes:

- **Supermisión.** Como en el cuento *La vida privada de los superhéroes*, la prueba consiste en cuidar a un bebé. Habrá que quitarle el pañal y la ropita que lleva puesta nuestro muñeco y ponerle un pañal y pijama limpios.

**Materiales:** un muñeco bebé con pañal y ropa, un cambiador, toalla, esponja, pañal limpio y pijama de repuesto.

- **La colada: tender y doblar.** Hay ropa desordenada en un cesto. Dos personas del equipo tienen que coger la cuerda de tender. El resto de participantes tiene que organizarse para, primero, tender toda la ropa y, después, doblarla.

**Materiales:** camisetas, calcetines, pantalón, ropa interior, toalla... una cuerda y pinzas para tender.

### Temas a trabajar

Trabajos de cuidados.

Afectos y emociones.

El masaje.

### Tiempo

90 minutos.

- ▶ **Encesta el reciclaje.** El objetivo es encestar, en dos papeleras diferentes, la basura de papel y de envases cada una en su contenedor. Cada persona del equipo podrá tirar las “pelotas” seis veces (un intento por objeto).

**Materiales:** pelotas de papel, envases vacíos (botellas, pasta de dientes...) y dos cubos de basura.

- ▶ **Escultura cooperativa.** Cada equipo deberá formar una escultura sin usar más recursos que sus propios cuerpos. Se limitarán las partes del cuerpo que pueden estar en contacto con el suelo. Por ejemplo: formar una escultura en la que sólo puedan tocar el suelo 5 pies, 3 manos, 3 rodillas y 2 culos (cuantos más pies quitemos del suelo más difícil será la escultura). Todo el mundo tiene que estar dentro de la escultura.

**Materiales:** Cinco cartulinas (una por grupo) con indicaciones sobre cómo hacer la escultura.

## 2. El abanico de los cariños

Cada participante recibe un folio en blanco o de color y lo dobla a modo de acordeón para hacer un abanico. El abanico se va intercambiando entre compañeras y compañeros para que cada quien escriba algo bonito al dueño o dueña del mismo. Es una actividad para reforzar la autoestima y la capacidad de expresar cariño.

## 3. El superpoder de los masajes

Hay un poder secreto que todas las personas poseemos y sirve para cuidar y hacer sentir bien a quienes queremos. Es el poder de hacer cosquillas, mimos, caricias y masajes. Si todavía no has descubierto ese superpoder, solo es cuestión de practicarlo. ¡Vamos a ello! Con música relajante y una ficha de acompañamiento se guía un masaje sencillo para que se haga en parejas.

**Materiales:** esterillas y cojines para hacer el espacio más cómodo. En su defecto, se puede hacer en el suelo o en las sillas de clase. Ficha para hacer masajes.

# 3

## Las cinco caras de las emociones

### OBJETIVOS

- Conocer y reconocer las cinco emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo y asco.
- Expresar los sentimientos y emociones asociadas a situaciones concretas.
- Adquirir herramientas para poder expresar nuestras emociones de manera asertiva.
- Romper los estereotipos de género a la hora de expresar las emociones.
- Practicar el cuidado.

### DESARROLLO

#### 1. Los personajes del cuento y sus emociones

Retomamos el cuento *La vida privada de los superhéroes* y sus personajes. Preguntamos a la clase y pensamos: ¿Qué emociones sienten los personajes del cuento? Se van desgranando los diferentes estados de ánimo: alegría, sorpresa, miedo, susto, cansancio, etc.

#### 2. Las cinco emociones

Se explica que todas las personas somos diferentes, cada una somos única y especial, pero todas, todas compartimos una cosa: tenemos cinco emociones básicas. Hablamos de las cinco emociones y las enumeramos: alegría, tristeza, asco, miedo e ira. Todas las emociones son inevitables y necesarias. Es importante darnos cuenta de cómo nos sentimos, saber expresarlas y compartirlas para buscar ayuda (en el caso de las emociones desagradables) y para disfrutarlas en compañía (en el caso de las emociones agradables).

### Temas a trabajar

Las cinco emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo y asco.

Educación emocional sin estereotipos de género.

Cuidado y autocuidado.

El masaje.

### Tiempo

90 minutos.

### Materiales

- ▶ Cartulinas de colores para dibujar las situaciones donde he sentido alegría, tristeza, miedo, asco o ira.
- ▶ Lápices de colores.
- ▶ Ficha para hacer masajes.

### **3. Yo siento...**

Identificamos cada emoción con un color y repartimos dos o tres cartulinas a cada peque con diferentes colores. Según el color que cada quien tenga, tendrá que dibujar y describir una escena en la que se haya sentido con esa emoción. Por ejemplo: yo he sentido miedo cuando me perdí en la calle; yo me siento triste cuando me peleó con mi amigo, etc. Al finalizar, se pone en común las situaciones, se habla de ellas, de cómo actuamos cuando nos sentimos de una determinada manera y qué podemos hacer para sentirnos mejor.

### **4. El superpoder de los masajes**

Hay un poder secreto que todas las personas poseemos y sirve para cuidar y hacer sentir bien a quienes queremos. Es el poder de hacer cosquillas, mimos, caricias y masajes. Si todavía no has descubierto ese superpoder, solo es cuestión de practicarlo. ¡Vamos a ello! Con música relajante y una ficha de acompañamiento se guía un masaje sencillo para que se haga en parejas.

Actividades  
de 4º a 6º  
de primaria



# 4

## Audioforum: *La vida privada de los superhéroes*

### OBJETIVOS

- Visibilizar y valorar los trabajos de cuidados de un bebé.
- Ofrecer referentes masculinos ligados al cuidado, la amistad y la empatía.
- Analizar de manera crítica roles, estereotipos y mandatos de género.
- Motivar a niños y niñas a practicar el cuidado de otras personas.
- Fomentar la diversidad, autonomía y libertad a partir de la superación de los roles, estereotipos y mandatos de género.

### DESARROLLO

#### 1. Escucha del cuento

Se crea un ambiente tranquilo y agradable, se invita al alumnado a sentarse de manera cómoda, a cerrar los ojos si le apetece. Se le anima a prestar mucha atención y disfrutar de la historia que va a escuchar. Cuando esté todo preparado, se escucha el cuento *La vida privada de los superhéroes*.

#### 2. Debate con preguntas

Se hace una pequeña reflexión grupal, que puede dinamizarse con preguntas como:

- ▶ *¿Os ha gustado el cuento? ¿Qué os ha gustado?*
- ▶ *¿Qué le pasaba al papá de Leandro?*
- ▶ *¿Qué tareas tuvo que hacer Pablo para cuidar al bebé?*
- ▶ *¿Estas tareas son difíciles? ¿Las puede hacer todo el mundo?*
- ▶ *¿Qué hace falta saber y aprender para cuidar a un bebé?*
- ▶ *En las familias, ¿quién suele cuidar a los bebés? ¿Por qué?*

### Temas a trabajar

Trabajos de cuidados.

Amistad basada en el cuidado y la escucha.

Roles, estereotipos y mandatos de género.

El masaje.

### Tiempo

90 minutos.

### Materiales

- ▶ Audiocuento *La vida privada de los superhéroes*.
- ▶ Canción Supermisión (u otra canción para bailar).
- ▶ Reproductor de audio/ordenador con altavoces.
- ▶ Ficha para hacer masajes.

### 3. Barómetro de valores sobre estereotipos de género

El barómetro de valores es una actividad para fomentar el debate e intercambio de ideas. Se dispone el espacio de manera diáfana y el alumnado hace una fila justo en medio del aula. Se leerán en voz alta varias frases y las personas tienen que posicionarse: a favor (se van a la parte derecha del aula) o en contra (se van a la parte izquierda). No pueden quedarse en medio, se trata de ponerles en la tesitura de tener que posicionarse y saber argumentar. Tras la lectura de cada frase, se anima a chicas y chicos a argumentar su postura. Y después de un pequeño debate, el profesorado recoge todas las ideas y hace un cierre con sus propias aportaciones.

Posibles frases:

- ▶ *Hoy en día, las mujeres y los hombres ya se reparten los trabajos de la casa y el cuidado de los bebés por igual.*
- ▶ *Las mujeres suelen ser las que cuidan a los bebés porque se les da mejor.*
- ▶ *Los chicos no tienen tanta necesidad de llorar como las chicas.*
- ▶ *Que un hombre lllore queda un poco mal.*
- ▶ *El deporte es para todo el mundo pero es verdad que a los chicos se les da mejor.*
- ▶ *Los chicos tienen pene y las chicas vulva.*
- ▶ *Es normal que a un niño al que le guste llevar disfraces de princesa o bailarina le consideren un poco raro.*
- ▶ *Ser 'machito' es normal porque los hombres son un poco agresivos por naturaleza.*

### 4. El superpoder de los masajes

Hay un poder secreto que todas las personas poseemos, que sirve para cuidar y hacer sentir bien a quienes queremos. Es el poder de hacer cosquillas, mimos, caricias y masajes. Si todavía no has descubierto ese superpoder, solo es cuestión de practicarlo. ¡Vamos a ello! Con música relajante y una ficha de acompañamiento se guía un masaje sencillo para que se haga en parejas.

# 5

## Las gafas moradas

### OBJETIVOS

- Conocer la perspectiva de género como herramienta de análisis.
- Analizar de manera crítica la socialización de género de los mensajes publicitarios.
- Identificar los modelos de masculinidad y feminidad hegemónica, con sus roles, estereotipos y mandatos asociados.
- Motivar al alumnado a crear sus propios mensajes inclusivos y alejados de roles, estereotipos y mandatos de género.
- Practicar el cuidado de otras personas.

### DESARROLLO

#### 1. Introducción a la perspectiva de género

Mirar el mundo con gafas moradas implica darse cuenta que a las personas nos tratan de manera diferente en función del sexo que nos asignen al nacer. Tanto en las casas, como en el parque, en las películas, los cuentos, la tele, las canciones, las noticias... Todos los mensajes que nos llegan refuerzan la idea de que el mundo está dividido en hombres y mujeres, y que somos diferentes. Pero, ¿somos diferentes? A esta mirada se le llama mirada o perspectiva de género y es lo que vamos a hacer en esta sesión: aprender a utilizar estas gafas moradas.

Para ello nos vamos a centrar en la publicidad dirigida al público infantil y juvenil. Vamos a ver algunos anuncios y luego, en grupos, vamos a realizar un trabajo de análisis de esos anuncios.

#### 2. Visionado y análisis de anuncios dirigidos a público infantil y juvenil

Se proyectan diferentes anuncios y posteriormente, en grupos, se trabaja a partir de fichas de trabajo. Las fichas contienen estas preguntas:

- ▶ ¿A quién van dirigidos los anuncios en los que salen niños/as?

### Temas a trabajar

Perspectiva de género.

Roles, estereotipos y mandatos de género en la publicidad.

Modelos de masculinidad y feminidad hegemónica.

Nuevos referentes inclusivos y alejados de los roles, estereotipos y mandatos de género.

El masaje.

### Tiempo

90 minutos.

## Materiales

- ▶ Selección de anuncios sexistas.
- ▶ Selección de anuncios inclusivos.
- ▶ Reproductor de vídeo/ordenador con altavoces.
- ▶ Ficha para el análisis de anuncios.
- ▶ Ficha para hacer masajes.

- ▶ *¿Qué colores salen?*
- ▶ *¿Cuál es el tono de la voz y el ritmo del anuncio?*
- ▶ *¿Cómo es la música?*
- ▶ *¿Qué juegos se fomentan?*
- ▶ *¿Qué habilidades se valoran?*

A unos grupos les tocará analizar la publicidad que está dirigida a niñas y a otros grupos la publicidad dirigida a niños.

### 3. Debate guiado

En primer lugar, se pone en común el trabajo de los grupos. Una posible metodología es empezar por los anuncios en los que salen niñas (se van viendo las preguntas una a una con la aportación de todos los grupos) y luego pasar a los anuncios en los que salen niños.

En un segundo momento se dinamiza un debate o reflexión a partir de varias preguntas:

- ▶ *¿Qué conclusiones sacáis de este análisis?*
- ▶ *¿Por qué chicas y chicos reciben mensajes tan diferentes?*
- ▶ *¿Creéis que estos mensajes se corresponden con la realidad?*
- ▶ *¿Qué consecuencias puede tener repetir estos mensajes tan diferenciados?*
- ▶ *¿Se pueden cambiar estos mensajes? ¿Queremos cambiarlos?*

### 4. Otros anuncios

Partimos de la última idea del debate: estos mensajes dependen de las personas que los emiten, no nacemos con ellos. Por tanto, se pueden cambiar, solo es cuestión de proponérselo. Se proyectan anuncios inclusivos y se pregunta al grupo: ¿qué os parecen estos anuncios? ¿Qué cosas cambian? ¿Os gustan más?

### 5. El superpoder de los masajes

Hay un poder secreto que todas las personas poseemos y sirve para cuidar y hacer sentir bien a quienes queremos. Es el poder de hacer cosquillas, mimos, caricias y masajes. Si todavía no has descubierto ese superpoder, solo es cuestión de practicarlo. ¡Vamos a ello! Con música relajante y una ficha de acompañamiento se guía un masaje sencillo para que se haga en parejas.

# Superhéroes de barrio

# 6

## OBJETIVOS

- Identificar los trabajos de cuidados y de mantenimiento de la vida.
- Valorar las tareas de cuidados y su importancia en el día a día de cualquier persona.
- Motivar al alumnado a realizar tareas de cuidado.

## DESARROLLO

### 1. Visualización: *Un día en la vida de Spiderman*

Vamos a pensar en todos los superpoderes invisibles que son posibles para que Spiderman pueda dedicarse a ser un superhéroe. Para ello, se invita al alumnado a tomar asiento de manera relajada, cerrar los ojos y escuchar la historia que se le va a leer. Se lee en alto la visualización ‘Un día en la vida de Spiderman’. Al terminar la lectura, se abre un pequeño diálogo a partir de las preguntas:

- ▶ *¿Qué te ha parecido la visualización?*
- ▶ *¿Cómo te has sentido?*
- ▶ *¿Qué te ha sorprendido de la historia?*
- ▶ *¿Cuáles son los superpoderes invisibles que ayudan a Spiderman en su día a día?*

En este diálogo se ponen valor a los trabajos de cuidados y de mantenimiento de la vida que son infravalorados e invisibilizados pero sin los cuales no podríamos existir. Son trabajos que no podemos realizar al 100 % de manera individual. Todo el mundo depende de los cuidados de otras personas, porque somos interdependientes. Nos referimos a trabajos materiales —como hacer el desayuno, la comida, la merienda, la cena, la cama, lavar la ropa, guardarla en su sitio...— pero también emocionales y afectivos —ser sostén emocional, ayuda en los deberes, paseos, compañía o escucha—.

## Temas a trabajar

Trabajos de cuidados y de mantenimiento de la vida.

Invisibilización de los trabajos de cuidados.

Cuidado y autocuidado desde una perspectiva de género.

El masaje.

## Tiempo

90 minutos.

## Materiales

Ficha visualización ‘Un día en la vida de Spiderman’.

Cartulinas.

Lapiceros de colores.

Ficha para hacer masajes.

Todas estas tareas y trabajos son lo que llamamos ‘los superpoderes invisibles’. Para que queden bien claros, hacemos una lista en la pizarra de todos ellos.

## **2. Superpoderes en acción**

Vamos a crear nuestro superhéroe o superheroína de andar por casa. Para ello, cada participante tiene que pensar qué superpoderes cotidianos, que se han identificado en la actividad anterior, va a tener su personaje.

Cada participante coge una cartulina y hace un pequeño mural o una viñeta en el que tiene que aparecer:

- ▶ *Un dibujo del personaje.*
- ▶ *Nombre del personaje.*
- ▶ *Sus superpoderes.*
- ▶ *Descripción del personaje.*
- ▶ *Resumen de un día en la vida de este superhéroe o superheroína.*

Cuando se hayan terminado, se hace una puesta en común y un mural con todos los personajes.

## **3. El superpoder de los masajes**

Hay un poder secreto que todas las personas poseemos y sirve para cuidar y hacer sentir bien a quienes queremos. Es el poder de hacer cosquillas, mimos, caricias y masajes. Si todavía no has descubierto ese superpoder, solo es cuestión de practicarlo. ¡Vamos a ello! Con música relajante y una ficha de acompañamiento se guía un masaje sencillo para que se haga en parejas.

# ANEXOS



## I. Ficha para hacer masajes 'El superpoder de los masajes'

### Texto introductorio:

*Hay un poder secreto que todas las personas poseemos y sirve para cuidar y hacer sentir bien a quienes queremos. Es el poder de hacer cosquillas, mimos, caricias y masajes. Si todavía no has descubierto ese superpoder, solo es cuestión de practicarlo. ¡Vamos a ello!*

*Os tenéis que poner en parejas. Ahora una de las personas de la pareja se sienta en la silla y la otra se pone de pie y detrás. Quienes estáis en la silla, poneos cómodamente, relajaos y cerrad los ojos. ¡Os toca disfrutar! A quienes vais a dar masaje, un aviso: se trata de disfrutar también, hacer sentir bien a nuestra pareja, cuidarla. Es una tarea importante que seguro que hacéis muy bien.*

*Para empezar, remangaos las camisetas, sudaderas, camisas... y frotad bien las manos, para darles calorcito. Cuando las manos ya tengan algo de calor, acercadlas al rostro de vuestra pareja, sin tocarlo, para que sienta vuestro calor, como para pedir permiso. Ahora, pasados unos segundos, podéis poner las manos sobre el rostro y subirlas poco a poco hasta la cabeza.*

**NOTA:** A partir de aquí el masaje puede variar de un día a otro. Se trata de ir explorando las diferentes partes del cuerpo. En algunas ocasiones el masaje se centra en la cabeza y el rostro, otras baja a los hombros y la espalda, otras se puede recrear en manos, dedos y brazos, y otras —si el espacio lo permite— incluso en las piernas. A continuación se ofrecen trucos que pueden funcionar a la hora de hacer masajes:

- ▶ *Simular que los dedos son animales y guiar el masaje como si fueran hormiguas, serpientes, ranas, elefantes...*
- ▶ *Contar una historia que se dibuje en las diferentes partes del cuerpo, donde puede haber figuras, edificios, lluvia de diferente intensidad, sol, nieve, etc.*
- ▶ *Guiar diferentes técnicas: presión con las yemas de los dedos; con el puño de manera fuerte pero despacito; con los dedos como si se amasara harina; a modo de cosquillas...*

Es recomendable que se termine donde ha empezado, separando las manos un poco para dar calor como se hizo al principio.

## TEXTO FINAL:

*Y así, casi sin daros cuenta, habéis compartido con vuestro/a amigo/a vuestro superpoder secreto. Lo bueno de este superpoder es que se puede practicar en cualquier momento: a tu mamá, a tu papá, tu abuelo, tu hermano, tu tío, tu hermana, tu mejor amigo... Pruébalo, enséñales qué has hecho en casa y ya verás qué bien se sienten. ¡Seguro que tú también te sientes muy bien!*



## II. Ficha para analizar anuncios

### ANUNCIOS CON PROTAGONISTAS NIÑAS Y CHICAS

¿Qué colores predominan?

.....  
¿Cómo es la música y el ritmo?

.....  
¿Cómo es el tono de voz?

.....  
¿Qué actividades se destacan?

.....  
¿Cómo es el juego que se anima a hacer?

.....  
¿A quién va dirigido este anuncio? ¿Por qué?

.....  
¿Qué opinas de todo esto?

## ANUNCIOS CON PROTAGONISTAS NIÑOS Y CHICOS

¿Qué colores predominan?

---

¿Cómo es la música y el ritmo?

---

¿Cómo es el tono de voz?

---

¿Qué actividades se destacan?

---

¿Cómo es el juego que se anima a hacer?

---

¿A quién va dirigido este anuncio? ¿Por qué?

---

¿Qué opinas de todo esto?

---

### III. Selección de anuncios sexistas

**Vídeo 1** <https://www.youtube.com/watch?v=DdksMnGIB6M>

**Vídeo 2** <https://www.youtube.com/watch?v=Y30YsNiXDXM>

**Vídeo 3** <https://www.youtube.com/watch?v=9Shpncvicyxo>

**Vídeo 4** <https://www.youtube.com/watch?v=cIMw9RcaUcs>

**Vídeo 5** <https://bit.ly/3gdNQm0>

### IV. Selección de anuncios inclusivos

#### **Anuncio de Navidad Juguetos**

▷ <https://www.youtube.com/watch?v=P8T7tJ0HCEQ>

**Mejores juguetes para niñas** (minutos: 2:45, 3:15 y 3:53)

▷ <https://www.youtube.com/watch?v=kiswq3LEVjE>

## V. Visualización ‘Un día en la vida de Spiderman’

*Ponte a gusto en tu silla. Te voy a contar una historia y te pido que pienses en ella. Te puede ayudar que cierres los ojos, te relajes e imagines, poco a poco, lo que te voy a contar.*

La historia comienza en un pequeño piso de una ciudad muy grande, con muchos coches y mucho ruido. En ella vive un joven llamado Peter, Peter Parker. Por si no lo sabes, Peter es el joven al que un día le picó una araña en medio de un experimento científico y ganó superpoderes arácnidos. Así fue como se convirtió en Spiderman.

Esa mañana Peter estaba muy cansado. Se había pasado toda la noche haciendo de hombre araña y salvando a una pareja de ancianos que se habían quedado encerrados en un helicóptero después de un accidente. Tuvo éxito y les salvó, pero llegó a casa agotado. Se tomó una sopa que, por arte de magia, había aparecido en su habitación, con un vaso de leche caliente con chocolate. Al amanecer, también como por arte de magia, estaba el desayuno puesto. Una deliciosa tostada con mantequilla de cacahuate y mermelada de arándanos acompañada de café con leche.

“Eso sí que son superpoderes”, pensó Parker mientras miraba a su tía May, que era quien, como por arte de magia, hacía aparecer todos los días el desayuno, la comida y la cena de Peter en la mesa. “Son superpoderes invisibles”.

Después de desayunar, Peter se metió en la ducha. Ese día, tachán, la toalla estaba limpia y todo estaba ordenado. ¡Superpoderes invisibles!, pensó de nuevo. Luego se fue a vestir. La ropa estaba colocada en su armario y el traje de Spiderman, que la noche anterior se había manchado, estaba limpio.

Se vistió rápido y se fue a la Universidad. Primero, clase de Matemáticas. ¡Chupado! Luego, de Química, ¡superfácil! Por último, clase de Física cuántica... Ahí Peter se hizo un lío. ¿Cómo se hace? “No entiendo nada”, pensó. “¡Vaya lío! Mañana hay examen y no me entero de nada, además estoy cansadísimo de tanto trepar por las paredes”. Entonces vino su amiga Gwen.

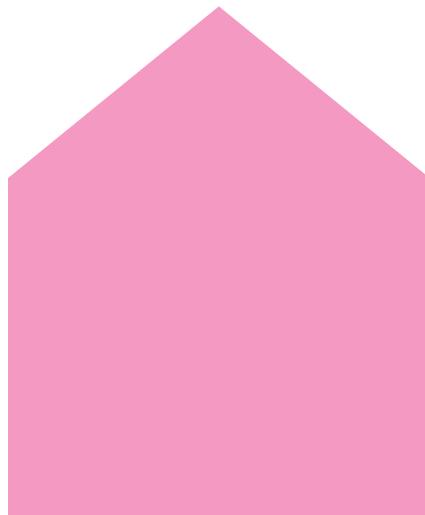
“¿Qué te pasa?”, preguntó. “Nada, estoy un poco preocupado”, respondió Peter. “Voy de cráneo con la Física cuántica”. “Yo te puedo ayudar”, contestó Gwen, “no se me da mal la Física”. Peter sonrió, se puso muy feliz y pensó: “Superpoderes invisibles”.

Por la tarde, ya más tranquilo con el examen de Física cuántica, comenzó el camino hacia su hogar. Mientras iba por Madison Street, vio a una niña subida a un árbol con un gatito. Cuando iba a bajar, la rama del árbol se quebró y la niña se quedó colgada a tres metros de altura. Peter, en un abrir y cerrar de ojos, se convirtió en Spiderman, lanzó una super tela de araña a la copa del árbol y saltó hacia la niña. La gente a su alrededor aplaudió de emoción. ¡Eso eran superpoderes muy, muy visibles!

En casa le esperaba su novia Mary Jane. Le había llevado un pastel de zanahoria, su favorito. Cuando hacía pastel de zanahoria era como si tuviera superpoderes. ¡Superpoderes invisibles! Como le vio dolorido, le hizo un masaje. Una vez más, Peter pensó que esos dedos sí que tenían superpoderes invisibles.

Por la noche cenaron el pastel de carne de la tía May, mientras ella les contaba su día y les preguntaba qué tal estaban. Esas palabras de cariño siempre le hacían sentir muy bien a Peter, eran como los superpoderes invisibles que lo curaban todo.

Feliz, Peter se despidió de las dos chicas y se fue a dormir. Seguro que el día siguiente amanecía con más de una sorpresa.



## **EL RETO DE LOS CUIDADOS**

Guía didáctica sobre igualdad y nuevos modelos de masculinidad

2021

### **Autoras**

Marta Monasterio e Irene García Rubio (Pandora Mirabilia)

### **Coordinación**

Servicio de Igualdad y Servicio de Cultura y Euskera Ayuntamiento de Zizur Mayor

### **Diseño e ilustraciones**

Mariela Bontempi

### **Depósito legal**

DL NA 646-2021