

PRESENTACIÓN

Educar en la igualdad y el buen trato parte de cuidar las relaciones en el día a día y ser coherentes con los valores y actitudes que queremos promover. La base fundamental de la cultura de los cuidados implica desarrollar consciencia y responsabilidad ante las propias sensaciones, emociones y deseos, dotarnos de herramientas para gestionarlos de manera saludable, para poder establecer relaciones constructivas y de respeto. Saber diferenciar qué nos hace sentir bien y qué nos hace sentir mal, ayuda a alejarse si alguien nos daña, pedir ayuda si lo necesitamos y proteger o ayudar a otras personas.

Para conectar con nuestras emociones, vamos a generar un ambiente cálido y relajado. Les ayudamos a centrar la atención en la respiración y las sensaciones del cuerpo, a partir de una sencilla meditación guiada. Al finalizar, recogemos sus experiencias: *¿Cómo os habéis sentido? ¿Ha sido fácil o difícil relajarse? ¿Soléis pararos a sentir vuestras emociones?*

ASÍ, SÍ

Me gusta reír
que me cuiden, que me abracen,
poder compartir, lo bueno y malo que me pase.
Si me tratas así, estaré cerquita de ti.
Así, sí.

Pero si vienes a pegarme, ¡ahí te quedas!
Si vienes a insultarme, ¡date la vuelta!
Si vienes a gritarme, me tapo las orejas.
Así no, no me gustan tus maneras.
Así, no.

Porque me gusta reír
que me cuiden, que me abracen,
poder compartir, lo bueno y malo que me pase.
Si me tratas así, estaré cerquita de ti.
Así, sí.



CANTAFÓRUM

Tras escuchar la canción, facilitamos el diálogo, cuidando la escucha y la participación: *¿Qué os ha parecido? ¿Qué nos cuenta? ¿Qué ejemplos pone?* Les pedimos que pongan ejemplos de situaciones que les hacen sentir bien o mal. La canción habla del buen trato y del mal trato y de cómo podemos reaccionar. *¿Qué podemos hacer cuando algo no nos gusta o nos hace sentir mal? ¿Creéis que la canción podría ayudar a alguna persona? ¿Por qué?* Recogemos sus reflexiones y escribimos las claves que aporten en la pizarra.

CUIDANDO EL BUEN TRATO

Esta actividad consiste en una reflexión individual, una actividad plástica y de debate en grupos, que plasmaremos en el árbol del buen trato y el árbol del mal trato.

OBJETIVOS:

- Tomar consciencia de las emociones como señales que nos da nuestro cuerpo para saber diferenciar lo que nos hace sentir bien o mal.
- Diferenciar los indicadores de buen trato y mal trato, entendiendo sus mecanismos.
- Generar herramientas para construir relaciones igualitarias, respetuosas y libres de violencia.

DESARROLLO:

Les proponemos reflexionar de forma individual en torno a situaciones *en las que nos hemos sentido queridas y queridos, o en las que reconocemos claramente que hay amor, frente a situaciones en las que hemos sentido lo contrario*. Cada cual anota sus ejemplos en dos post-it diferentes. Previamente habremos dibujado las siluetas de dos árboles. Como si fueran frutos, los pegarán en los árboles de buen y mal trato. Comentarán libremente las situaciones que han apuntado, identificaremos cuáles han sido sus pensamientos y emociones, desta-

cando la importancia de estas para comprender nuestros sentimientos y necesidades.

Después se forman grupos, van a poner en común sus ideas en torno a: *¿Qué necesitamos para cuidar el árbol del buen trato y la felicidad? ¿Qué podemos hacer para sentirnos bien, cuidarnos y tratarnos bien? ¿Y para hacer sentir bien a las demás personas?* Cada grupo dibuja una regadera sobre una cartulina donde escriben o dibujan sus ideas. Colgamos las regaderas sobre el árbol del buen trato y repasamos todas las propuestas que han surgido. Podemos elaborar un compromiso de buen trato como grupo a partir de las reflexiones finales.

OBSERVACIONES:

Saber identificar y atender a las emociones, cultivar la escucha, la empatía y el apoyo mutuo, así como identificar mecanismos de buen trato y de mal trato es parte esencial para el desarrollo saludable de las niñas y los niños. Se puede completar la actividad en una segunda sesión, dedicándole un tiempo artístico a la creación de un bonito mural o instalación que represente el árbol del buen trato.

MATERIALES:

Pizarra, rotuladores de colores, post-it de dos colores, cartulinas, equipo de sonido.



“Voces de Colores. Minicanciones por la Igualdad” es un proyecto promovido y financiado por la Concejalía de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid. Descubre la web <http://vocesdecolores.org> donde encontrarás todas las canciones y fichas didácticas. Un proyecto realizado por Booooo (<http://booooo.org>).

Estas actividades se han financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.