Contra les violències masclistes, **sororitat**

25N Dia Internacional per a l'Eliminació de les Violències Masclistes



STEI

Realització de les activitats i recerca de recursos
Catalina Pons Ferrer**,** Mar Lladó Mulet, M. Antònia Orell Quetglas, Sandra Serra Teruel, Pere Matamales Ruescas, Carme Mañas Picó i M. Antònia Perelló Alomar
Revisió, correcció i maquetació
Catalina Pons Ferrer, M. Antònia Orell Quetglas i M. Antònia Perelló Alomar
Disseny de portada i coordinació
Mireia Egea Blanco i Aina M. Perelló Timoner

Descarrega't aquest material

Secretaria de Feminismes

STEI

25N Dia Internacional per a l'Eliminació de les Violències Masclistes

Índex d'activitats

Manifest ..... pàg. 5

Activitats Educació Infantil ..... pàg. 11

Activitats Educació Primària ..... pàg. 23

Activitats Educació Secundària ..... pàg. 43

Activitats FPB, Batxillerat i adults ..... pàg. 49

Recursos i materials d'ampliació ..... pàg. 54

Telèfons d'atenció i xarxes de suport ..... pàg. 59



Manifest

Davant les violències masclistes i racistes: sororitat!

Dia 25 de novembre, l'Organització de Dones de la Confederació Intersindical alça la veu. L'alça per les que ja no ho poden fer, per les que sobreviuen en silenci, per les que resisteixen cada dia i per totes aquelles a les quals la por, la desigualtat i la violència pretenen arrabassar-los-hi la llibertat. També alça la veu perquè no acceptarem que ser dona continuï essent un factor de risc, ni que el lloc on naixem, el color de la nostra pell, la nostra cultura o la nostra situació administrativa determinin el grau de violència, desprotecció o discriminació que patim.

Aquest dia no és per guardar un minut de silenci, sinó per trencar-lo. Trencar el silenci imposat, la indiferència còmplice, els discursos negacionistes i les estructures patriarcals que sostenen i perpetuen les violències envers les dones. El silenci no ens protegeix: protegeix els qui agredeixen, els qui discriminen i els qui pretenen de convèncer-nos que la violència masclista és inevitable.

Davant els qui qüestionen els nostres drets, minimitzen les agressions o pretenen tornar-nos a un passat de submissió, responem amb més feminisme, més organització i més lluita col·lectiva. No farem ni una passa enrere en la conquesta d'una societat lliure de violències, en la qual cap dona hagi de viure amb por pel fet de ser-ho. Davant les violències masclistes i racistes, responem amb feminisme, amb justícia i amb sororitat sense fronteres.

No existirà igualtat real mentre hi hagi dones amenaçades, assetjades, explotades, humiliades o assassinades pel fet de ser-ho.

No existeix justícia feminista si deixam enrere les dones migrants, racialitzades, refugiades o pertanyents a minories ètniques, que tant sovint s'enfronten a una doble discriminació i troben més obstacles per denunciar, accedir a la protecció o exercir els seus drets.

No acceptam un feminisme que exclogui, que aixequi murs o que estableixi categories entre dones mereixedores de drets i dones condemnades a la invisibilitat. El nostre feminisme és antiracista, internacionalista i interseccional. Un feminisme que entén que les nostres realitats són diverses, que les desigualtats s'encavalquen i que cap diferència pot justificar la discriminació, l'abús ni la violència.

No totes les dones partim del mateix lloc, però totes tenim dret a viure lliures de violència.

I avui ens volem aturar especialment a Ceuta, una ciutat de frontera on la realitat de les dones i les infants migrants ens interpel·la com a feministes i com a societat. Dones que arriben cercant una vida digna, fugint de la violència, la pobresa, la persecució o la manca de futur, i que es poden trobar amb noves situacions de desemparament, exclusió i vulnerabilitat. Dones i infants les històries de les quals no es poden reduir a nombres, expedients administratius ni estatístiques migratòries. Són vides, són drets i són persones la dignitat de les quals ha d'estar sempre al centre de qualsevol decisió política.

La situació de les dones migrants a Ceuta ens recorda que el sexisme i el racisme es travessen i copegen amb especial duresa aquelles que troben més barreres per accedir a la protecció. Quan manquen espais segurs, atenció especialitzada, recursos suficients, acompanyament i garanties per denunciar la vulnerabilitat s'agreuja i el risc de patir noves violències augmenta.

Davant d'aquesta realitat, exigim respostes institucionals eficaces, coordinades i amb perspectiva antiracista i de gènere.

No podem normalitzar que una dona que fuig de la violència es trobi amb el desemparament. No podem acceptar que una nina migrant quedi exposada a situacions de risc sense una protecció adequada. No podem mirar cap a un altre costat quan les dones més vulnerables troben més dificultats per ser escoltades, ateses i protegides.

Cap frontera pot estar per sobre de la vida d'una dona. Cap passaport, cap color de pell i cap situació administrativa poden justificar que una dona quedi desprotegida davant la violència.

Si un infant té por, necessita protecció. Si una dona fuig dels abusos, necessita refugi. Si una supervivent denuncia una agressió, necessita justícia. No necessita sospites, prejudicis ni indiferència.

Des de la nostra organització denunciam que no hi pot haver drets humans a mitges ni protecció selectiva. La dignitat de les dones no pot dependre de la seva nacionalitat, del seu origen o que la seva història resulti còmoda per a les institucions. Exigim que les administracions assumeixin la seva responsabilitat i garanteixin recursos suficients, atenció integral i protecció efectiva per a totes les dones i nines sense cap mena de discriminació.

Defensar les dones significa defensar-les a totes: també les que arriben des de l'altre costat de la frontera, les que no dominen la nostra llengua, les que no tenen xarxes de suport, les que viuen situacions de precarietat i les que massa cops no són escoltades.

Des de Ceuta, terra de frontera i d'encontre, llançam un missatge de sororitat que no entén de murs: a les dones i nines migrants els diem que

no estan totes soles, que llurs vides importen, que llurs drets són els nostres i que llur lluita també és la nostra.

Cap dona és estrangera en la lluita contra la violència masclista

I és precisament aquí on la sororitat adquireix tot el seu sentit. La sororitat no és un mot bell per pronunciar als discursos: és una pràctica política, una aliança entre dones, una xarxa de resistència i una força col·lectiva capaç d'esbucar fronteres, prejudicis i privilegis. És allargar la mà, escoltar sense jutjar, acompanyar sense imposar i lluitar plegades perquè cap dona hagi d'enfrontar-se tota sola a la violència.

La nostra sororitat no pregunta d'on vens, no exigeix papers per reconèixer drets ni fronteres per reconèixer el patiment. No accepta que el racisme divideixi allò que el patriarcat intenta de sotmetre. La nostra sororitat és compromís, solidaritat, consciència i acció col·lectiva.

Per això, el 25–N alçam la veu contra totes les formes de violència masclista: la física, la psicològica, la sexual, l'econòmica, la vicària i la institucional.

Alcem la veu contra l'explotació de les dones, contra el tràfic de persones, contra l'assetjament i contra qualsevol forma de control que pretengui arrabassar-nos l'autonomia. Alcem-la també contra el racisme, la xenofòbia i els discursos d'odi que deshumanitzen les dones migrants i converteixen els seus drets en objecte de sospita o de negociació.

No permetrem que l'odi ens enfronti ni que la indiferència ens paralitzi. No acceptarem que s'usi la diversitat per dividir-nos ni que s'invoqui la igualtat mentre es deixa enrere aquelles que més necessiten protecció. La lluita contra la violència masclista només serà veritablement feminista si és també una lluita contra el racisme i totes les formes de discriminació.

Des de l'Organització de Dones avui diem alt i clar: no volem més dones assassinades, ni més supervivents abandonades, ni més infants desprotegits, ni més dones condemnades al silenci. Volem vides lliures, drets garantits, institucions responsables i una societat que no toleri cap forma de violència contra les dones.

No farem ni una passa enrere. Continuarem organitzant-nos, denunciant, acompanyant i construint aliances. Continuarem educant en igualtat, combatent els prejudicis i defensant els drets de tothom. Perquè cada avanç feminista és una conquesta col·lectiva i cada dona que recupera la seva llibertat ens recorda per què paga la pena continuar.

El 25 de novembre convertim la nostra indignació en compromís, el nostre dolor en força i la nostra solidaritat en lluita.

Davant les violències masclistes i racistes, la nostra resposta és col·lectiva. La nostra força és feminista. La nostra lluita és antiracista. La nostra sororitat no té fronteres.

Ni una dona menys!
Ni un infant desprotegit!
Ni un dret sense defensar!
Davant les violències masclistes i racistes, sororitat!





Educació infantil. 0 - 3 anys

Activitat 1. Mans amigues, que ajuden i estimen

Durada: 1 sessió

Objectius:

- Experimentar el contacte físic amable, reconèixer un company quan està trist i aprendre a fer accions conjuntes (ajudar a aixecar-se, compartir una joguina, fer una abraçada).

Proposta:

Asseguts en rotllana, s'introdueixen dues titelles o ninots de peluix que representen situacions quotidianes d'aula. Com per exemple:

- Situació A: En Jaume cau a terra o està trist perquè no li surt una torre. Què fem? La mestra guia els infants perquè s'apropin a fer-li una carícia suau a l'esquena o una abraçada col·lectiva.
- Situació B: La Maria vol jugar amb una pilota, però pesa molt. Entre dos nens l'agafen i la roden junts (treballant el concepte de "fer pinya" o ajudar-se).

Metodologia:

L'activitat es durà a terme a través del joc i l'escolta activa, promovent sempre la participació dels infants.

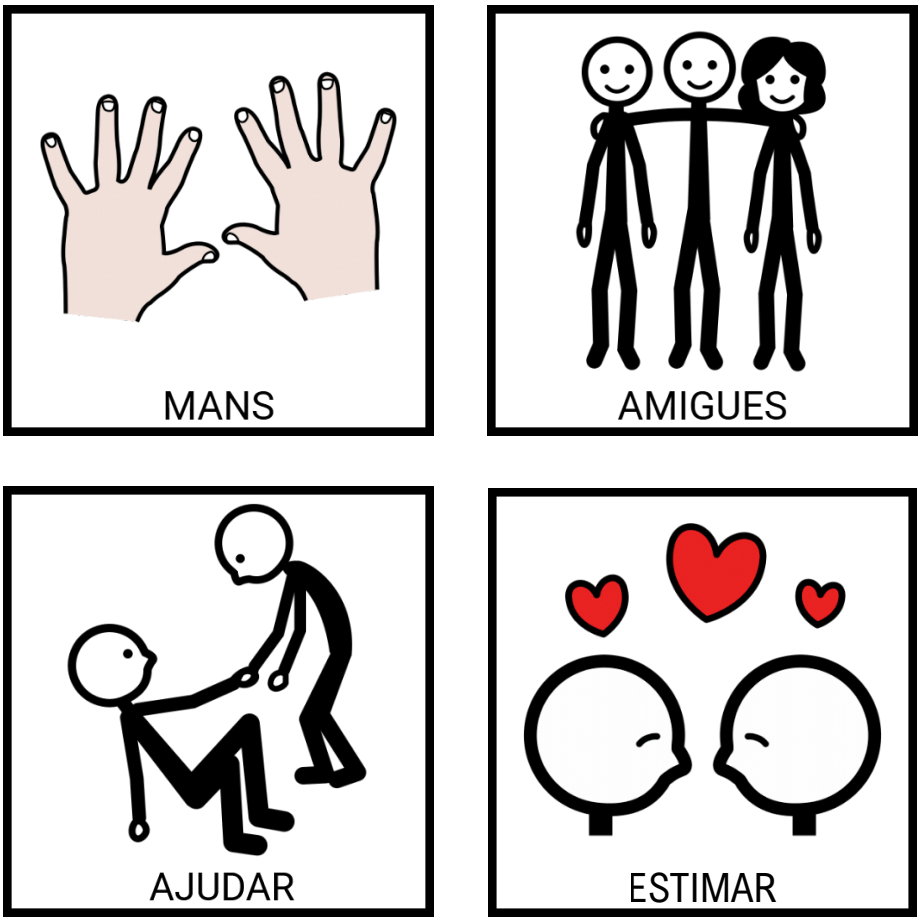
Material:

- Ninots, peluixos
- Objectes de l'aula.



Suport visual:

Per tal de garantir la inclusió i la comprensió de tots els infants, especialment d'aquells amb diversitat funcional o dificultats en el llenguatge verbal, el títol i les instruccions principals de les activitats podem adaptar-los mitjançant el suport de pictogrames. En aquest cas:



Activitat 2. Aprenem a cuidar-nos

Durada: 1 sessió

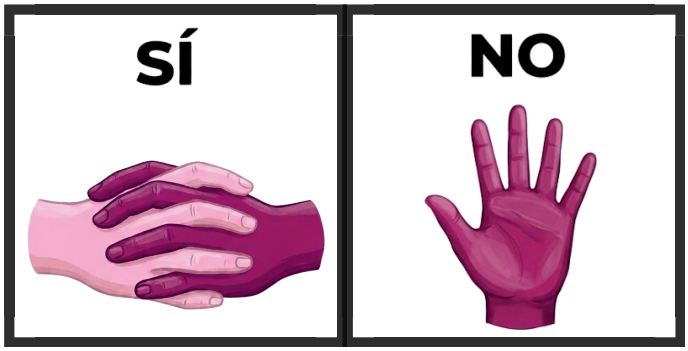
Objectius:

- Experimentar de manera corporal i visual la diferència entre el bon tracte (cures) i el mal tracte quotidià (empentes, mossegades o crits).
- Associar gestos amables i de suport mutu a través de pictogrames clars i de la imitació directa.

Proposta:

Guiar els infants a través d'una sessió molt visual i manipulativa, utilitzant un plafó dividit en dues parts ben diferenciades:

- **1. El racó del SÍ (El bon tracte i la cura):** presentat amb la imatge de les mans unides o una abraçada.
    - Quan la mestra ensenya el cartell del "SÍ", s'acompanya d'una consigna senzilla i afectuosa. Els infants, de manera col·lectiva, imiten l'acció fent el gest a un company.
- **2. El racó del NO (El límit):** presentat amb la imatge de la mà oberta (fent el gest de "parar").
    - S'explica amb un to de veu ferm però tranquil i dolç: "Això no; les mans no fan mal, les mans només serveixen per cuidar i jugar junts". Es practica el gest d'aturar amb suavitat qualsevol acció brusca, reconduint l'energia cap a un gest amable.



En acabar, es penjarà un mural a l'alçada dels infants perquè puguin tocar-lo cada dia. Allà trobaran imatges de suport mutu, creant un espai segur de referència a l'aula on aprendre que fer pinya i cuidar-nos ens fa sentir contents i segurs.

Metodologia:

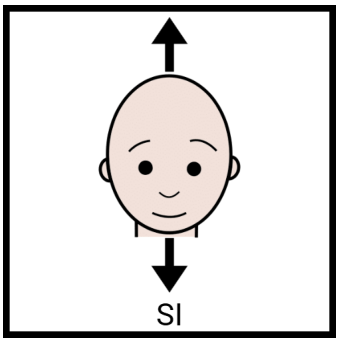
L'activitat es durà a terme a través del joc lúdic, l'experimentació corporal i l'escolta activa, promovent en tot moment la participació activa i el respecte mutu entre els infants.

Material:

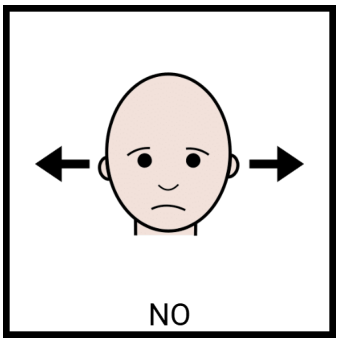
- Targetes gràfiques i pictogrames amb escenes de bon tracte (cures) i límits davant de conductes violentes.
- Un plafó o paper continu per elaborar el mural col·laboratiu de l'aula.
- Cartells de referència visual per a les columnes de "SÍ" i "NO".

Suport visual:

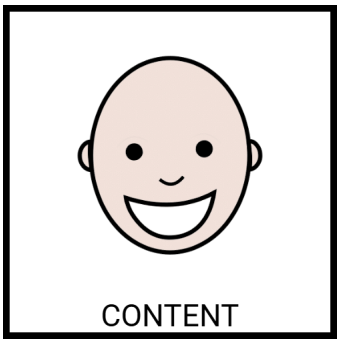
Per a enriquir el treball amb els conceptes de SÍ i NO, podeu utilitzar aquestes targetes visuals. A més de confirmar accions (amb el cap amunt i avall) i rebutjar-les (amb el cap de banda a banda), aquests pictogrames també ajuden a introduir la identificació d'emocions clau (content, trist) vinculades als resultats de les nostres accions.



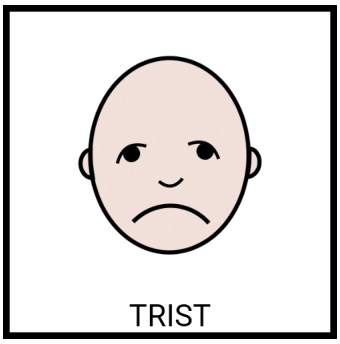
Sí, endavant!
Acció afirmativa i clara



No, para!
Rebuig i límit clar



Content/a
Resultat de bon tracte

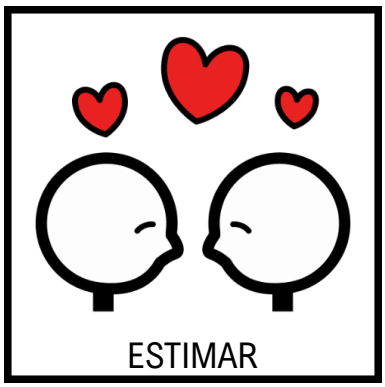


Trist/a
Conseqüència del mal tracte

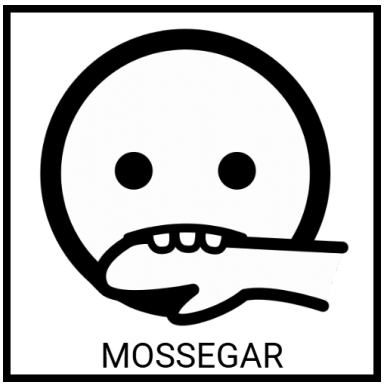
Podeu aprofundir encara més en la diferenciació de conductes positives i negatives de convivència amb aquests exemples de bon i mal tracte:



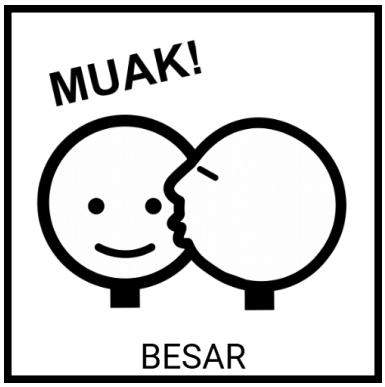
Conducta que
NO VOLEM A L'AULA



Conducta de
BON TRACTE

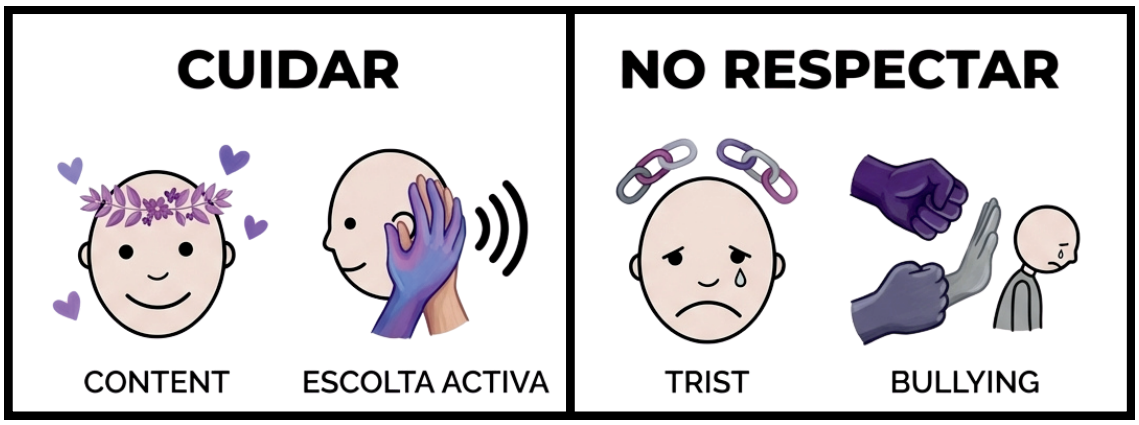


Conducta que cal
REBUTJAR



Conducta **d'AFECTE i RESPECTE**

Aquestes actituds quotidianes es tradueixen directament en com ens relacionem a classe, distingint clarament entre allò que ens ajuda a créixer de manera segura i allò que hem de corregir





Educació infantil. 3 - 6 anys

Activitat 1. Filant la sororitat: de la xarxa invisible al teler col·lectiu

Durada: 2 sessions

Objectius:

- Introduir el concepte de sororitat, entès a la seva edat com a cura mútua, suport entre iguals, amistat i fer pinya.
- Experimentar físicament que el benestar d'una persona depèn de com la sostenim entre totes.
- Transformar la vivència corporal en una escultura o teler col·lectiu 3D que simbolitzi la interdependència.

Propostes:

Sessió 1: La teranyina invisible d'afectes.

Ens asseiem amb rotllana. Un infant agafa el cabdell de llana i diu una acció de cura cap a un company. Després, llança el cabdell al company escollit sense deixar anar la punta. Així es va repetint fins que s'encreua una gran teranyina o xarxa de fils. Un cop tothom està connectat per la xarxa, un infant estira suaument el seu fil. Tots els altres noten com es mouen i s'activa el concepte de sororitat: "Si a una li passa una cosa o s'amaga, totes ho notam i responem juntes". Si algú cau o necessita ajuda, la xarxa es tensiona per sostenir-la.



Sessió 2: El jardí de les mans teixidores

Utilitzam el fil de la xarxa per a construir un gran teler vertical de cartró, com si fos el marc d'una finestra. Els infants, per parelles o grups, aniran entrellaçant cintes de tela, llanes de colors, branques seques i flors de paper que ells mateixos hagin fet.

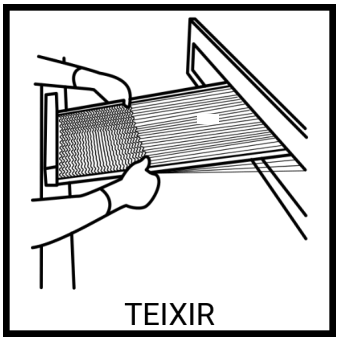
El missatge clau és que "un sol fil de llana és feble i es romp fàcilment, però quan l'entrellaçam amb el dels altres, cream una manta forta i càlida que protegeix tothom".

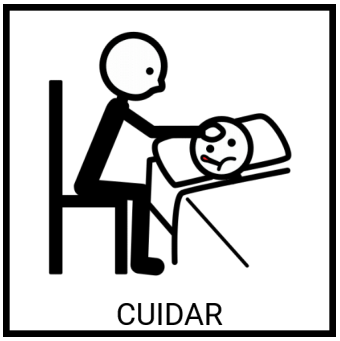
Metodologia: Aprenentatge manipulatiu, vivencial i d'art comunitari. Es passa del joc de moviment i presa de consciència corporal a la creació plàstica col·laborativa.

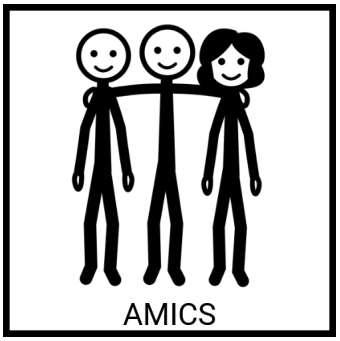
Material:

- Cabdells de llana i cintes de roba.
- Gran estructura o marc de cartró (teler vertical).
- Elements naturals o decoratius (branques seques, flors de paper).

Suport visual: A partir d'aquests quatre pictogrames, l'activitat s'articula de manera natural i inclusiva connectant l'acció manipulativa de teixir el teler amb la cura mútua de l'espai i dels companys (cuidar), el sentit de pertinença al col·lectiu i al grup (amics), i la calidesa i protecció del resultat final compartit (abraçar)









Activitat 2. L'Artur i la Clementina

Durada: 3 sessions

Objectius:

- Diferenciar el bon tracte del control i la submissió.
- Aprendre a demostrar l'afecte de manera lliure i sense regals materials.
- Reflexionar sobre què valoren més: els regals o l'atenció.
- Expressar els sentiments i com estimam els altres.
- Entendre, mitjançant el joc, que portar moltes càrregues ens fa caure.
- Relacionar el pes del joc amb les relacions on ens sentim poc lliures.

Propostes:

Sessió 1: Lectura del conte L'Artur i la Clementina d'Adela Turín.

En haver llegit el conte, convidem l'alumnat a reflexionar conjuntament a partir de diferents nivells de profunditat i diàleg:

- Comprensió literal i visual (3-4 anys):
  - Qui són els protagonistes?
  - Què duu la Clementina a damunt de la closca?
  - Vos agradaria dur tantes coses a damunt com ella?
  - On va la Clementina quan surt de la closca?
  - Com creieu que se sent la Clementina al principi i al final?



- Reflexió i empatia (5-6 anys):
    - Per què l'Artur no deixava que la Clementina fes coses sola?
    - Com parlava l'Artur a la Clementina quan ella demanava per pintar o tocar la guitarra?
    - Què simbolitzen tots els objectes que l'Artur li regala?
    - Per què decideix marxar la Clementina?
    - Creieu que s'ha de demanar permís per aprendre coses noves?

Sessió 2: El joc de l'equilibri.

Fent servir el joc de l'equilibri, materialitzarem el conte de L'Artur i la Clementina. Això ens ajudarà a demostrar visualment a l'alumnat el pes que suporta la tortuga i com li afecta la càrrega excessiva.



Sessió 3: Dramatització del conte.

Donam uns minuts perquè per parelles, representin el conte de L'Artur i la Clementina i, en acabar, comparteixin entre ells com s'han sentit en el seu paper. Després ho posarem en comú en gran grup.

- Preguntes per connectar amb la seva pròpia experiència:
    - Com t'has sentit en el teu paper? Què és el que més/menys t'ha agradat de representar el teu personatge?
    - Quines activitats us fan feliços a vosaltres?
    - Què feu quan un amic o amiga vol jugar a una cosa nova?
    - Com ens hem de parlar per sentir-nos bé i respectats?
    - Què t'agradaria canviar d'aquesta història?

Metodologia:

Metodologia vivencial i d'aprenentatge cooperatiu. L'alumnat posarà en comú els seus sentiments i experimentarà el pes de la càrrega de la tortuga tant amb el joc de l'equilibri com sobre el seu propi cos.

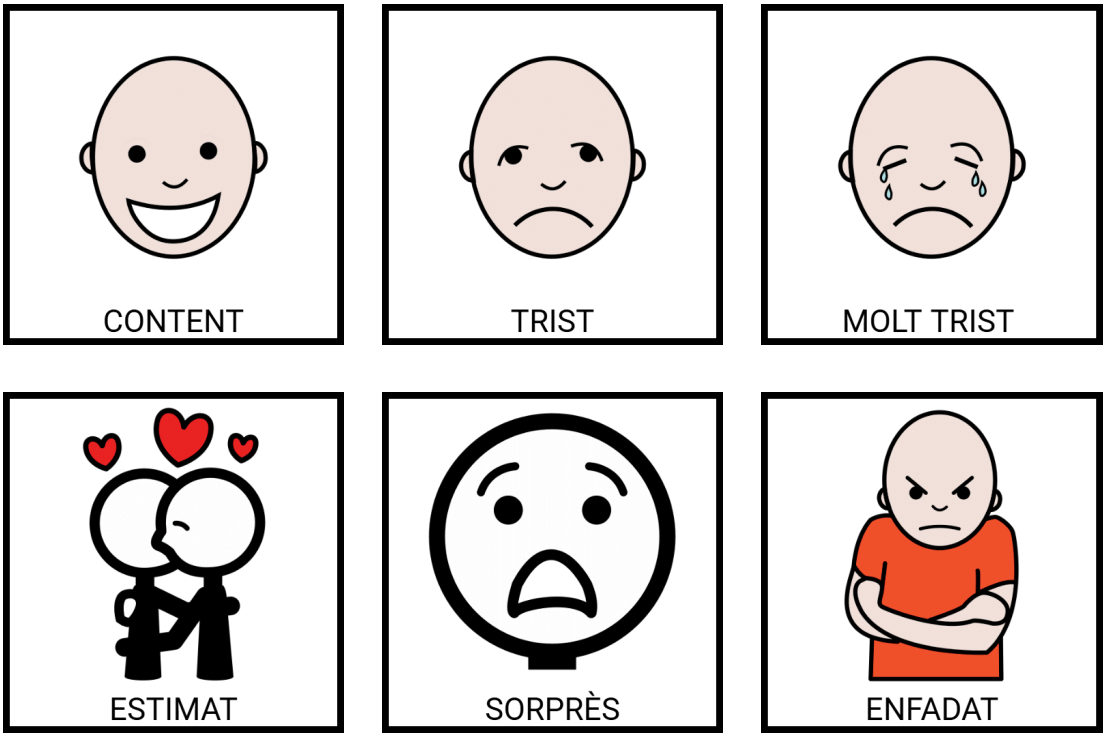
Material:

- Conte: L'Artur i la Clementina (el trobareu a la Senalla lila lot 4.1)
- Joc d'equilibri

Diversos estris de poc pes per simular la càrrega de la tortuga durant el role playing. També podem convidar els infants a dibuixar els diferents objectes que es van col·locant damunt la tortuga. (Contes, joguines, ceres de colors...)

Suport visual:

Pictogrames d'emocions, per utilitzar com a suport a l'aula i treballar com poden sentir-se els personatges i els infants durant l'escolta del conte.





Educació primària. 6 - 9 anys

Activitat 1. Tots som elefants de colors

Durada: 3 sessions

Objectius:

- Comprendre el missatge del conte Rosa Caramel: la igualtat, la llibertat i la diversitat.
- Reflexionar sobre els estereotips de gènere, els rols imposats i les violències subtils.
- Dialogar i arribar a acords entre iguals.
- Expressar-se de manera creativa i personal.

Propostes:

Sessió 1: Lectura del conte Rosa Caramel d'Adela Turín.

En haver llegit el conte, convidem l'alumnat a reflexionar conjuntament en grups heterogenis de 4-6 membres. Cada grup nomenarà un portaveu. El docent pot observar la paritat entre els portaveus i comentar-la posteriorment, si escau. Durant el debat podem facilitar preguntes com:

- Per què la Rosa Caramel no volia ser com les altres elefantes?
- Què volien que fessin les elefantes i què feien els elefants?
- Creieu que és just que algú decideixi què hem de fer segons si som nins o nines?
- Creis que no deixar que una persona prengui les seves decisions és violència? Per què?

Sessió 2: El meu elefant lliure.

Cada alumne dibuixarà lliurement el seu elefant i el decorarà com vulgui, amb els colors i materials que representin la seva manera de ser. Després hi escriuran un títol o una frase que els representi, com per exemple:

- "El meu elefant pot fer tot el que vulgui"
- "A mi m'agrada ser com som"
- "No hi ha colors de nins i nines. Els colors són per tothom"

Sessió 3: Posada en comú i exposició.

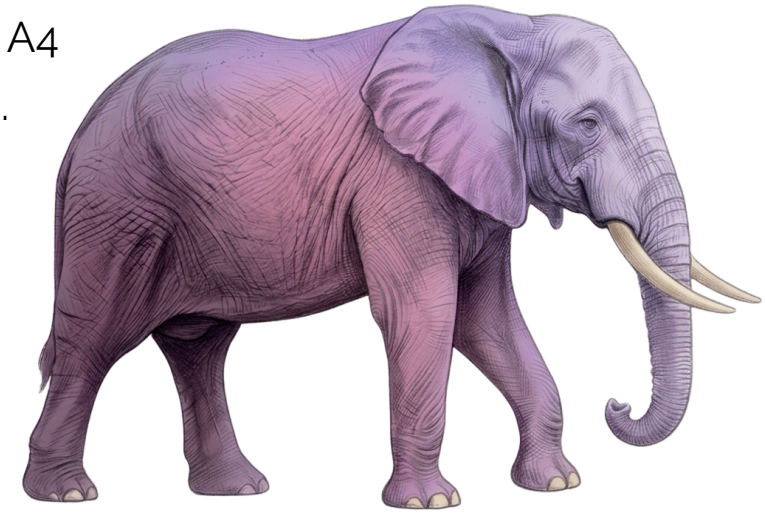
Cada infant presenta el seu elefant i explica què ha volgut expressar. Poden fer-se preguntes entre ells i debatre sobre l'exposició de cadascú. El docent s'assegurarà que el debat es generi des del respecte. S'exposen tots junts en un mural al qual poden posar un títol.

Metodologia:

Aprenentatge cooperatiu. L'alumnat posarà en comú diferents percepcions i punts de vista.

Material:

- Conte Rosa Caramel d'Adela Turín. **(senalles liles lot 5.1)**
- Cartolines de colors o fulls DIN A4
- Retoladors, ceres, tisores, cola...



Preguntes pel debat que sorgeixi:

Empatia amb els personatges:

- Per què les elefantes havien de menjar flors encara que tenguessin mal gust?
- Com es devia sentir la Guillermina veient que, per molt que ho intentés, la seva pell no es tornava rosa?
- Què feien els elefants mentre les elefantes eren tancades al jardí? Us sembla un repartiment just?
- El pare i la mare de la Guillermina es van enfadar amb ella. Creieu que tenien raó? Per què?

Les normes i els estereotips:

- Per què penseu que el llibre utilitza el color rosa per a les elefantetes i deixa que els elefants siguin grisos i lliures?
- Creis que hi ha "coses de nins i coses de nines"? Qui ha decidit això?
- Què va passar quan la Guillermina va decidir sortir del tancat de les elefantetes? Què van fer les altres en veure-la jugar en llibertat?
- Al final del conte, tots els elefants acaben sent del mateix color (gris). Què creieu que significa aquest canvi?

En el nostre entorn:

- Al nostre pati, hi ha jocs on només juguen els nins o només les nines?
- Què passaria si un nin de classe vingués vestit completament de rosa o una nina només vol jugar a futbol? Com reaccionaríem?
- Si anau a una botiga de joguines, com sabeu quines són per a nins i quines per a nines? Us sembla bé que estiguin separades?

Com volem que sigui el nostre "jardí":

- Què vol dir per a vosaltres "ser lliures" a l'escola o a casa?
- Què podem fer nosaltres a partir d'avui perquè ningú se senti obligat a fer una cosa que no vol només per ser un nin o una nina?

Activitat 2. El poder de les paraules i l'impacte del silenci

Durada: Diverses sessions, fins el tancament el 25N

Objectius:

- Prendre consciència de com la violència verbal, psicològica i la indiferència afecten les persones, utilitzant l'experiment de l'arròs com a analogia visual.
- Reflexionar sobre el poder de la paraula com a forma de violència o de cura.
- Reflexionar sobre el llenguatge sexista i com podem adaptar-lo per fomentar la diversitat i el respecte
- Elaborar discursos respectuosos i no-violents

Propostes:

Fase d'Iniciació: La història de Masaru Emoto i els cristalls d'aigua

Introducció de l'experiment com si fos un conte o un misteri de la natura. Després d'explicar-ho, plantejam el següent dubte/repte als infants:

- Si el nostre cos està fet majoritàriament d'aigua... creieu que ens
- passa el mateix quan ens diuen paraules guapes o lletges? Anem a comprovar si és veritat amb el nostre propi experiment de l'arròs.

«Fa uns anys, un investigador japonès que es deia Masaru Emoto va llançar una idea que va sorprendre tothom: deia que l'aigua té memòria. Ell pensava que l'aigua pot "guardar" la informació, l'energia o les vibracions dels pensaments i de les emocions de la gent que té al voltant.
Per provar-ho, va agafar aigua i la va posar prop de paraules guapes com "amor" o "gràcies", i una altra mostra prop de paraules lletges com "odi" o "por". Després, va congelar l'aigua i en va fotografiar els cristalls amb un microscopi molt potent. El resultat va ser sorprenent: l'aigua que havia rebut paraules d'amor formava uns cristalls de gel preciosos, simètrics i harmònics, com estrelles de neu perfectes. En canvi, l'aigua que havia rebut paraules d'odi feia unes formes trencades, lletges i desordenades. Aquesta idea va fer que molta gent reflexionés sobre com ens parlem els uns als altres.»

Fase de plantejament i muntatge:

Muntam l'experiment, on preparam els tres pots d'arròs bollit amb una mica d'aigua, inspirats en la idea d'Emoto d'enviar-los "energies" diferents:

- Pot 1: "El bon tracte" (paraules de cura). Els alumnes hi enganxen etiquetes amb paraules de suport, empatia i igualtat. Cada dia se li diuen coses guapes.
- Pot 2: "La violència verbal" (menyspreu). S'hi enganxen paraules que reflecteixen el control, la desvalorització o el menyspreu. Cada dia se li parla amb ràbia.
- Pot 3: "La indiferència i el silenci" (ignorat). Es col·loca en un racó fosc i s'ignora completament.

Fase de seguiment i vinculació amb el 25N (durant el mes):

Mentre l'arròs fa el seu procés natural de fermentació o descomposició, cercar espais de debat, per parlar dels diferents processos:

- **Sessió 2: El pot de la violència verbal.** Reflexionam com els insults, les burles o el control ("no vals per a res", "qui et creus que ets", "de qui és aquest missatge?") fan que les persones es "vagin pansint" o posant tristes per dins, es van contaminant les relacions, de la mateixa manera que el pot es va tornant fosc o fa mala olor.
- **Sessió 3: El pot de la indiferència (El silenci còmplice).** Aquest és el pot més potent per al 25N. Sovint, el pot ignorat és el que pitjor es podreix. Es treballa el concepte de ser testimonis i no fer res. Mirar cap a una altra banda davant d'una injustícia o una agressió masclista té conseqüències destructives i fa que la víctima es senti sola.
- **Sessió 4: El pot del bon tracte.** Es creen llistes de conductes basades en el respecte, l'autonomia i la responsabilitat afectiva.

Fase de cloenda. El debat del 25N i el desenllaç científic

El 25N, es porten els tres pots al centre de l'aula per observar-ne l'estat i es tanca l'activitat amb la següent reflexió:

- **La metàfora social.** Independentment del que hagi passat biològicament, què ens ensenya visualment veure un pot que fa mala olor o està fet malbé? L'arròs fa visible el que passa dins de les persones. Les paraules que fan mal i la indiferència no deixen traços físics immediats com un cop, però podreixen el benestar emocional d'una persona. El silenci de l'entorn (el pot ignorat) aïlla la víctima.
- S'explica als alumnes que, científicament, el que ha passat als pots depèn dels bacteris i no de les paraules. Els bacteris i l'arròs no tenen sentiments... però nosaltres sí! L'experiment ens ha servit com una lent màgica: ens ajuda a visualitzar el que passa en el cor d'una persona quan rep insults o quan tothom l'ignora. Nosaltres no som aigua ni arròs; nosaltres sí que escoltem, sí que sentim, i per això tenim la responsabilitat de fer servir sempre el bon tracte.

Metodologia:

Metodologia activa, cooperativa i vivencial basada en l'aprenentatge per Investigació i la pedagogia de la cura per connectar la ciència amb l'educació emocional.

Material:

- Etiquetes adhesives i retoladors: Per identificar cada pot
- 3 pots de vidre idèntics i que tanquin hermèticament
- Arròs blanc bollit
- Aigua (2 o 3 cullerades).

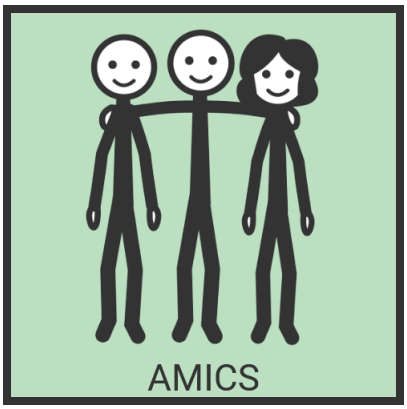


Suport visual:

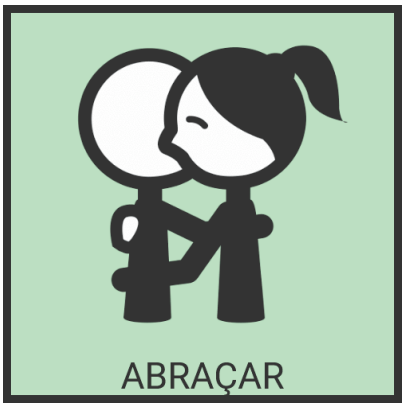
Targetes de paraules separades per colors per remarcar el benestar i la convivència dins l'aula o bé aquelles situacions o expressions que creen mal estar i fan mal:



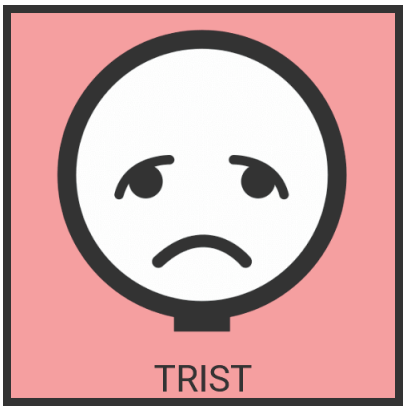
Gràcies
Per favor



T'ajudo?
Compartim?



Ho sento
Et comprenc



Ets beneita
Ets lleig



No jugues
Tu no en saps



Deixa'm!
Calla!

Activitat 3. El violentòmetre escolar

Durada: El temps que l'equip docent consideri oportú

Objectius:

- Identificar conductes que a vegades es normalitzen dins l'escola però que són violència contra les dones i donar-los visibilitat
- Reduir les conductes de violència cap a les dones

Propostes:

S'explicarà a l'alumnat que assumiran el paper de "vigilants del respecte" per detectar i prevenir qualsevol forma de violència o situació incòmoda que observin contra les companyes, tant al pati i a l'aula com a l'entrada i la sortida de l'escola. Tindran la missió d'estar atents a les conductes violentes que es puguin produir i prendre'n nota.

Un element clau d'aquesta dinàmica és el protagonisme de les mateixes companyes: elles també registraran i prendran nota si experimenten o pateixen qualsevol situació incòmoda, aportant una veu en primera persona al seguiment de la convivència.

Amb tota la informació recollida, l'alumnat elaborarà conjuntament un violentòmetre per representar i avaluar de manera visual la situació real en què es troba l'aula o el centre respecte de la violència masclista. Aquesta eina s'exposarà en una zona ben visible de l'escola perquè tota la comunitat educativa n'estigui assabentada.

Les zones del violentòmetre seran les següents:

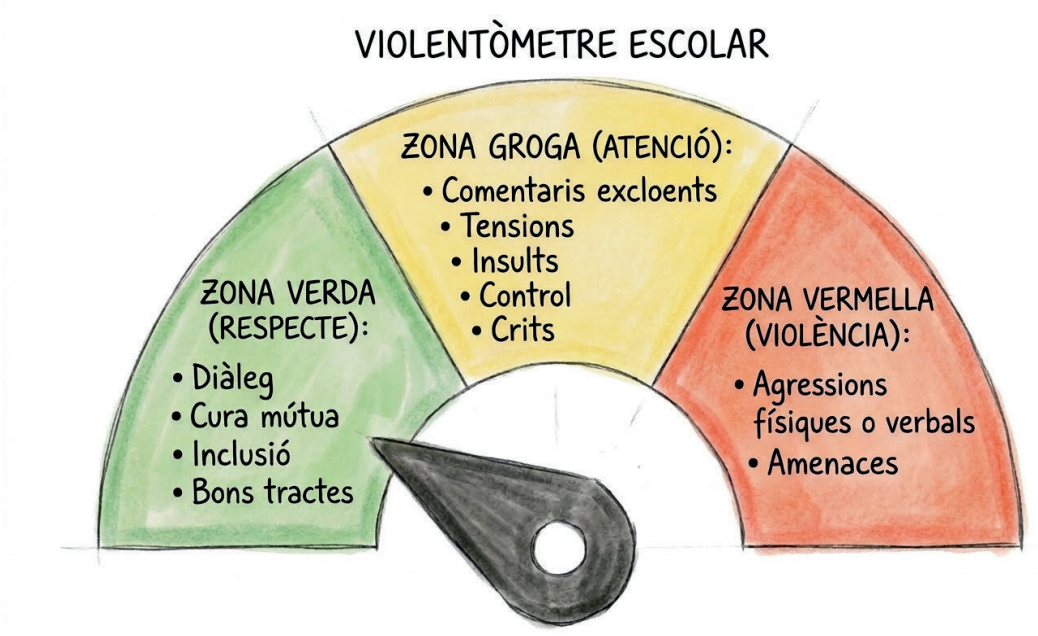
- Zona verda: Espai destinat a reflectir situacions de respecte, diàleg, cura mútua i bons tractes. Per exemple, situacions de pati o aula on tots els infants juguen, comparteixen i realitzen les mateixes tasques.

- Zona groga: Indicativa d'una alerta primerenca davant de conductes com insults, control, crits, xantatge o manipulació. Per exemple, situació d'invasió personal, amb jocs de força separats per gèneres, menyspreu amb expressions com: "les nines no sabeu jugar a futbol"...
- Zona vermella: Situacions d'alta gravetat que inclouen amenaces, cops i agressions tant físiques com verbals. Per exemple, les nines no podeu jugar a...

Metodologia: Cada vegada que s'exposi o es registri una situació viscuda o presenciada (ja sigui per part dels observadors o de les pròpies companyes afectades), obrirem un espai de reflexió en grup. L'objectiu serà analitzar per què ha passat, com s'hauria pogut evitar i quin ha de ser el nostre comportament col·lectiu i individual per garantir un entorn segur.

Material:

- Paper continu o cartolina de colors
- Ceres o retoladors de colors





Educació primària. 10 - 12 anys

Activitat 1. Cadenes invisibles

Durada: 1 sessió

Objectius:

- Reflexionar sobre violències subtils o invisibles que s'amaguen en la quotidianitat i les relacions socials.
- Representar aquestes violències i donar-los nom amb l'objectiu de visibilitzar-les.
- Prendre consciència sobre violències interioritzades i erradicar-les.

Proposta:

Partirem de la reflexió de les vivències quotidianes de l'alumnat al pati i a l'aula. En la nostra societat existeixen des de fa temps conductes subtils, comentaris excloents o violències que estan tan arrelades i normalitzades que actuen com autèntiques "cadenes invisibles", limitant la llibertat i la convivència igualitària sense que gairebé ens n'adonem.

A través de la construcció manual de cadenes de paper, l'alumnat materialitzarà aquests conceptes abstractes. Cada anella o cadena representarà una forma de violència invisible, i s'hi adjuntarà una etiqueta per recordar a quina conducta fa referència. Posteriorment, en grups de 3 o 4 membres, es dialogarà per arribar a acords sobre com trencar aquestes cadenes. Per fer-ho, es crearà una nova etiqueta amb un color diferent per sobreposar-la a l'anterior, simbolitzant la ruptura d'aquesta dinàmica i l'aposta pels bons tractes.

Metodologia:

Partirem dels coneixements i experiències prèvies de l'alumnat mitjançant una pluja d'idees col·lectiva per saber què identifiquen com a violència "invisible" o subtil en el seu entorn proper. El docent realitzarà una tasca prèvia d'acompanyament i sensibilització, ja que parlem de formes de violència i biaixos subtils que sovint passen desapercebuts. Mitjançant un aprenentatge vivencial i cooperatiu, l'alumnat passarà de la reflexió individual a la posada en comú en petits grups per dissenyar col·lectivament les estratègies de transformació i ruptura d'aquestes conductes.

Material:

- Full de colors
- Etiquetes
- Retoladors
- Tisores
- Grapadora i grapes



Activitat 2. El joc de les identitats

Durada: 1 sessió

Objectius:

- Fomentar l'autoestima i l'acceptació personal com a base fonamental per construir relacions sanes i respectuoses.
- Valorar la diversitat i comprendre que la singularitat de cadascú ens enriqueix com a grup
- Reflexionar sobre com el respecte mutu i la llibertat personal són essencials per prevenir relacions desiguals o violentes
- Desenvolupar l'empatia i la capacitat d'identificar actituds de rebuig, discriminació o pressió social

Proposta:

Cada participant tanca els ulls (o manté el cap cot) mentre el/la docent li enganxa un gomet de color al dors de la mà, de manera que el repartiment sigui completament desigual: alguns patrons es repetiran molt, d'altres seran minoritaris i pot haver-hi combinacions úniques).
Un cop tots tenen el seu gomet, se'ls demana que obrin els ulls i s'agrupin lliurement en silenci, guiant-se només per com reaccionen els altres en veure el seu color o forma.
Observarem col·lectivament com s'agrupa la gent i què succeeix amb aquelles persones que porten un gomet diferent o minoritari.
S'observarà com es formen grups grans, petits o com alguns infants es queden aïllats perquè ningú sap on encaixen o no comparteixen suficients trets amb els altres.

4. El docent pot aturar el temps quan ho consideri oportú per congelar l'escena, observar on som, permetre un breu respir o suggerir un canvi de criteri per veure com evoluciona l'agrupament.
5. El joc es pot repetir diverses vegades (canviant o no els adhesius) per analitzar si, a mesura que avança, sempre queden excloses les mateixes persones o si el grup aprèn a integrar diferents perfils.

Metodologia:

Experimentació de manera pràctica i sense paraules com es creen els grups, com sorgeixen les exclusions o els desequilibris de mida (grups molt grans versus infants sols) i com prenem decisions d'acceptació basades en trets externs.

Espai de reflexió i debat col·lectiu:

- Als infants que s'han quedat sols o en grups petits: Com us heu sentit en veure que ningú us acollia o que costava trobar el vostre lloc?
- Als grups grans: Com heu decidit a qui acceptàveu i a qui no? Heu fixat un criteri o només acceptàveu els que eren exactament iguals?
- Reflexió global sobre la repetició del joc: Què ha passat de la primera a la darrera ronda? Sempre han quedat excloses les mateixes persones? Com es tradueix això en el nostre dia a dia a l'escola? Per què sovint ens agrada estar amb qui s'assembla a nosaltres?

Material:

- Gomets de diferents formes geomètriques i colors (amb una distribució intencionadament desigual per generar diversitat d'agrupaments).



Activitat 3. L'art de no renunciar a qui som

Durada: 1 sessió

Objectius:

- Fer emergir la idea de l'amor propi, la importància de no renunciar a ser un/a mateix/a per agradar, encaixar o evitar el rebuig.
- Consolidar el pont entre l'autoestima, el respecte mutu i la prevenció de la violència, especialment en l'àmbit emocional o d'amistat.
- Analitzar de manera crítica com a vegades ens desfem de trets o gustos propis per pressió de l'entorn.

Proposta:

- Lectura i conversa del conte «Jo vaig amb mi» (Raquel Díaz Reguera). A mesura que la protagonista va renunciant a allò que la fa única (el seu pèl, les seves ulleres, les seves aficions) per agradar un nin que li agrada, s'atura la lectura per demanar: Què li està passant? Per què creieu que es treu això de sobre? Què vol dir "anar amb un mateix"?
- Obrim una conversa guiada en gran grup a partir de preguntes orientatives:
    - Què vol dir tenir una relació sana (ja sigui d'amistat o de parella)?
    - Us ha passat mai o heu vist algú que canviï la seva manera de vestir, de parlar o de ser només per agradar a un grup o a algú altre?
    - Quines coses no hauríem d'acceptar mai d'una altra persona (ni en un joc, ni en un grup d'amics)?
    - Com podem posar límits si algú no ens respecta tal com som?
    - Quines coses teniu cadascú de vosaltres que us fan especials i diferents?

- Per enllaçar directament amb la proposta de la següent activitat si es vol fer, cada alumne escriu en una petita targeta o "motxilla de paper" un tret propi o una afició de la qual se senti orgullós i que no es vol treure mai de damunt (fent el paral·lelisme amb el final del conte).

Metodologia:

Partim d'un element literari i metafòric (el conte) per facilitar la projecció emocional de l'alumnat sense que hagin d'exposar directament les seves vivències personals si no volen. Mitjançant la lectura compartida i el diàleg socràtic, connectam el concepte d'autoestima amb la prevenció de relacions de dependència emocional, posant les bases per a la construcció lliure de la pròpia identitat.

Material:

- El conte «Jo vaig amb mi» de Raquel Díaz Reguera.
- Targetes de paper o post-its per a la dinàmica final de tancament.



Activitat 4. El meu avatar i el valor de ser un/a mateix/a

Durada: 1 o 2 sessions

Objectius:

- Posar en valor la pròpia identitat, l'autoacceptació i tot allò que ens fa únics, evitant estereotips tancats.
- Reflexionar críticament sobre com ens mostrem i com som tractats i tractades en els entorns digitals i els videojocs.

Proposta:

Cada infant dissenya i construeix el seu propi avatar personalitzat que funcioni com el seu reflex simbòlic. Per fer-ho, l'alumnat pot triar entre crear-lo des de zero mitjançant el dibuix o utilitzar una tècnica mixta (collage), combinant retalls de revistes (com catàlegs de joguines, moda...) portades de casa o de l'aula amb elements dibuixats per ells mateixos. Podran afegir-hi roba, complements, objectes o trets distintius que representin la seva personalitat, els seus interessos, aficions o la seva manera de ser, fugint de models preestablerts.

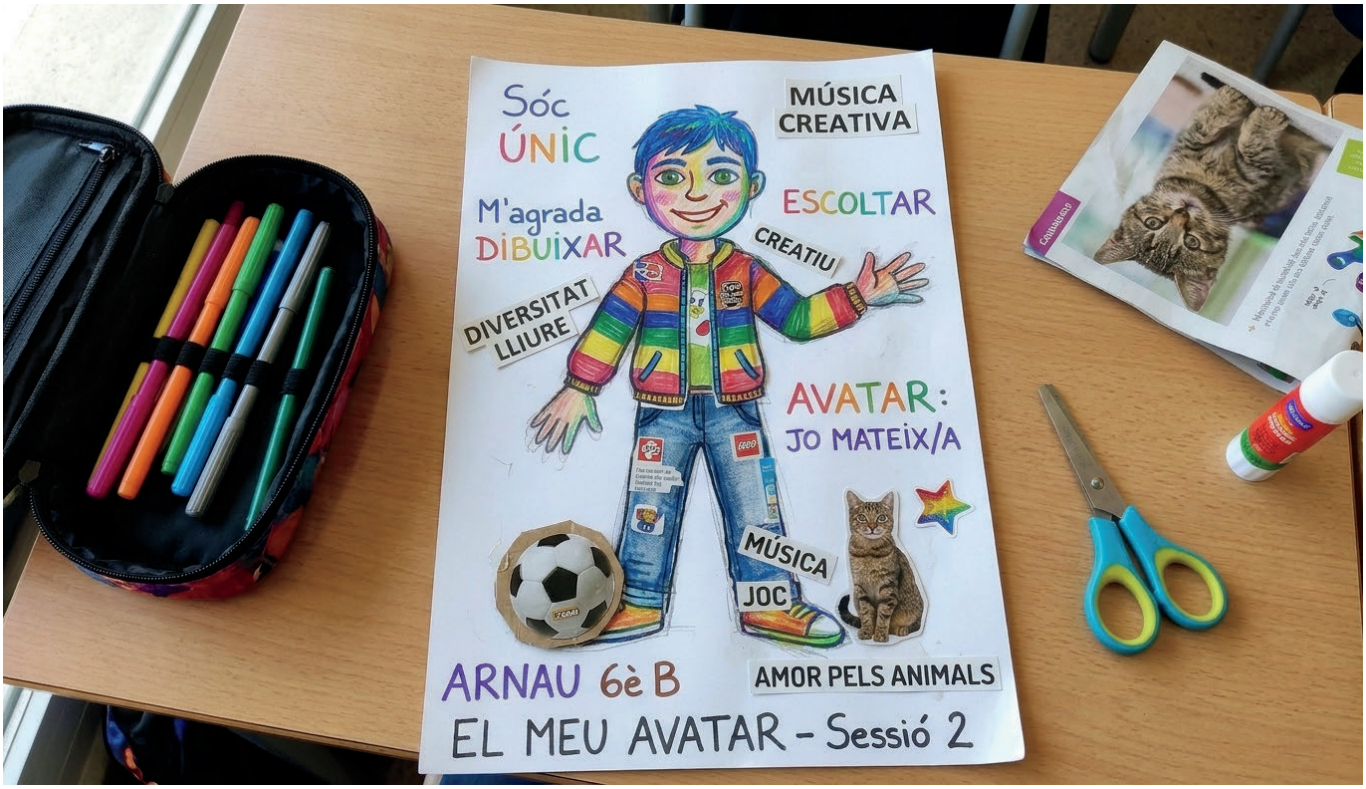
Metodologia i desenvolupament:

1. Reflexió inicial / de connexió: Inaugurem la sessió parlant dels avatars que utilitzen als videojocs o xarxes socials. Si el grup s'hi presta, obrim un debat clau: Què passa darrere dels avatars als videojocs? Heu viscut o vist insults pel fet de portar un avatar de dona? Heu experimentat rebuig a l'hora de jugar amb algú perquè portava un avatar femení sota el prejudici que "són pitjors" o no juguen bé? Això ens servirà per introduir de manera natural la realitat de les violències digitals quotidianes

2. Creació de l'avatar: L'alumnat crea l'avatar combinant dibuix i elements retallats (de revistes o catàlegs), decidint lliurement com vol representar-se i quins accessoris o trets hi vol incorporar.
3. Espai de reflexió i debat final en grup:
    - Us ha costat representar-vos a través de l'avatar?
    - Quines coses heu volgut destacar de vosaltres?
    - Com ens afecta quan jutgem les capacitats d'algú pel tipus d'avatar que tria en un joc?
- Missatge final:"Estimar-se a un mateix és el primer pas per viure relacions sanes i lliures de violència."

Material:

- Revistes i catàlegs (portats de casa o de l'aula)
- Pintures de colors, retoladors
- Tisores
- Adhesius.



Sessió 2. Opcional d'ampliació: Exploradors/es del gaming: Violències digitals i referents igualitaris

Objectiu principal: Analitzar de manera crítica els videojocs habituals de l'alumnat i donar a conèixer referents de jocs no sexistes i espais de joc sans i inclusius.

Proposta de desenvolupament:

- Fomentem una pluja d'idees o petit debat per posar damunt la taula a quins jocs juguen habitualment. Analitzem de manera conjunta: Com es representen els personatges femenins i masculins en aquests jocs? Hi ha rols estereotipats? Quins comentaris o situacions de pressió/assetjament es donen sovint als xats de veu o partides en línia?
- El/la docent presenta una selecció de videojocs independents, narratius o alternatives lúdiques on la diversitat, la cooperació i la igualtat de gènere són centrals, trencant amb la violència o els biaixos habituals i donant a conèixer referents no sexistes.
- En grups petits, l'alumnat elabora un breu decàleg de bon tracte digital o compromís col·lectiu sobre com actuar de manera respectuosa quan juguen en xarxa (com combatre els insults, com defensar un company/a i com fomentar la inclusió al món gamer).

Material:

- Fitxes d'anàlisi de jocs
- Ordinador/projector per mostrar exemples de jocs no sexistes o referents del sector



Educació secundària. 13 - 15 anys

Activitat 1. Missatges que importen

Durada: 3 sessions

Objectius:

- Identificar estereotips de gènere en el món audiovisual.
- Identificar conductes que poden suposar violència cap a les dones en aquests materials
- Aconseguir generar missatges no sexistes per al mateixos continguts

Propostes:

Sessió 1: Agruparem l'alumnat en tres grups i distribuirem els temes: cinema, música i publicitat. Animarem l'alumnat a fer recerca sobre micromasclismes i violències "invisibles" en la seva àrea de recerca. Una vegada escollit el recurs audiovisual que farà servir cada grup, els al·lots i al·lotes explicaran per quin motiu l'han triat i quina opció no sexista o no violenta proposen.

Sessió 2: Cercarem espais en què els alumnes, supervisats per un docent, puguin generar continguts audiovisual com a resposta a aquells que han analitzat.

Sessió 3: Visualitzarem els continguts generats pels companys i els contrastarem amb el material de partida. Així donarem valor i visibilitat a les nostres possibilitats de canviar la realitat de la violència cap a les dones.

Metodologia:

Fomentarem la recerca, el treball cooperatiu i el pensa-ment crític, així com l'expressió respectuosa d'opinions i la creativitat.

Material:

- Ordinador
- Attrezzo i vestuari si és necessari

Activitat 2. Estima't tal com ets

Durada: 1 o 2 sessions

Objectius:

- Identificar diferents pressions estètiques presents en el seu entorn.
- Reconèixer com els mitjans de comunicació, la publicitat i les xarxes socials poden influir en la percepció del propi cos.
- Reflexionar sobre la relació entre aparença física, acceptació social i autoestima.
- Valorar la diversitat corporal com una cosa normal.

Proposta:

Sessió 1. Visionar el curtmetratge XSmall d'Alba Gutiérrez:

Després del visionat, proposar a l'alumnat que contestin individualment les següents preguntes:



- Què sent na Tania?
- Què provoca aquestes emocions?
- Són realment els calçons el problema?
- Quina importància té la mirada dels altres?
- Quines frases o comportaments augmenten el seu malestar?
- Què podria haver ocorregut d'una altra manera? Reescriu la història.

Reflexió i debat: Promoure una posada en comú per compartir opinions, contrastar postures oposades i plantejar propostes de millora a partir de la següent premissa:

"Els mitjans de comunicació, les xarxes socials i la publicitat transmeten estereotips de gènere i ideals de bellesa inassolibles —sovint alterats digitalment o per IA— que condicionen la nostra autoestima. En l'adolescència, la cerca de conformitat amb aquests cànons pot generar trastorns psicològics i de l'alimentació. Cal reflexionar conjuntament per entendre que el valor d'una persona no depèn del seu físic i que cap cos ha d'encaixar en un motlle per merèixer respecte i cura."

Sessió 2: Campanya XSmall: "No importa la talla, canvia la mirada»

En grups mixtos crear una mini campanya contra les pressions estètiques, que pot consistir en:

- un cartell
- un vídeo de 30-60 segons
- un carrusel per a xarxes socials
- un pòdcast
- una campanya publicitària fictícia
- una fotografia amb eslògan



La campanya ha d'incloure:

- Un missatge que qüestioni un estereotip
- Una imatge o representació de diversitat
- Una alternativa saludable
- Un lema. Aquí teniu alguns exemples que poden servir d'inspiració:
    - El teu cos no necessita encaixar per a merèixer respecte
    - No ets una talla
    - Comparar-te no et fa conèixer-te
    - Hi ha moltes maneres de ser i de veure's
    - El teu valor no cap en un mirall
    - Canvia la mirada, no el teu cos

Per acabar, farem la presentació i exposició dels treballs a l'alumnat del centre.

Material d'ampliació:

- Article de Suma Diversitat titulat «Presión estética en chicos adolescentes: un fenómeno invisible (hasta ahora)» tracta sobre com la exigència i la insatisfacció corporal també afecten profundament els al·lots joves, un aspecte que sovint s'ha passat per alt en pensar que la pressió estètica era un tema "exclusiu de al·lotes".



- Article de Suma Diversitat que ofereix una selecció de 10 novel·les gràfiques i còmics adreçats a l'adolescència (i a educadors o famílies) que tracten temes relacionats amb la pressió estètica, la cultura de la dieta, la diversitat corporal i l'autoestima.



- Article de Suma Diversitat és una guia amb 12 recomanacions de llibres i contes centrats en la pressió estètica, la neutralitat/ autoestima corporal i la lluita contra els estereotipis de gènere, dividits per edats (des de la infància fins a l'edat adulta):





FP, batxillerat i adults. + 16 anys

Activitat 1. El masclisme a l'adolescència

Durada: 2 sessions

Objectius:

- Identificar estereotips de gènere i violències invisibles en el món audiovisual: anuncis, revistes, cinema, etc.
- Generar missatges i continguts alternatius no sexistes directament vinculats als materials analitzats
- Proposar actituds reivindicatives i respostes actives davant conductes de control o violència cap a les dones

Propostes:

Sessió 1: L'alumnat explora les diferents etapes del projecte interactiu de RTVE Lab (Cómo el machismo marcó nuestra adolescencia). Cada parella analitza com han canviat (o es mantenen) els missatges sexistes des dels anys 70 fins a l'era digital actual. Cada parella tria un cas concret sobre el qual treballarà a la segona sessió.

Sessió 2: Les parelles exposaran el material triat, explicant els motius de la seva selecció i identificant els estereotips de gènere o violències invisibles que hi detecten. Seguidament, presentaran una alternativa no sexista per a aquest mateix contingut.

Metodologia:

Recerca, debat i propostes alternatives.

Material:

- Dispositiu digital
- RTVE Lab (2026): Cómo el machismo marcó nuestra adolescencia. Disponible a: https://lab.rtve.es/8m-machismo-adolescencia

Activitat 2. Desmontant la manosfera

Durada: 1 sessions

Objectius:

- Identificar les 5 estructures del discurs de la manosfera en entorns digitals a través del projecte interactiu de RTVE Lab.
- Analitzar críticament els ganxos emocionals que utilitzen aquests continguts per atreure el jovent.
- Formular una resposta crítica aplicable a les xarxes socials.

Proposta:

Presentació del concepte de manosfera i la metàfora de Matrix de la píldora vermella. Posterior anàlisi en parelles, l'alumnat accedeix des d'un dispositiu digital al web. Cada parella tria una de les 5 àrees i respon a quina idea central transmet aquest contingut?, quina necessitat o emoció instrumentalitza?, i quina reflexió o argument oposat aporten les persones expertes?
Posada en comú i reflexió breu sobre el paper dels algorismes en la polarització.

Metodologia:

Alfabetització mediàtica crítica i treball cooperatiu

Material:

- Dispositiu digital.
- RTVE Lab (2026): La manosfera al descubierto.

Disponible a: https://lab.rtve.es/manosfera-machismo/

Activitat 3. Cine Fòrum

Durada: les sessions necessàries per veure el film i comentar-lo

Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat
- Identificar conductes que poden suposar violència cap a les dones en aquests materials
- Proposar actituds reivindicatives contra la violència cap a les dones

Proposta:

Generar debat i reflexió sobre les situacions que es mostren a les diferents pel·lícules proposades:

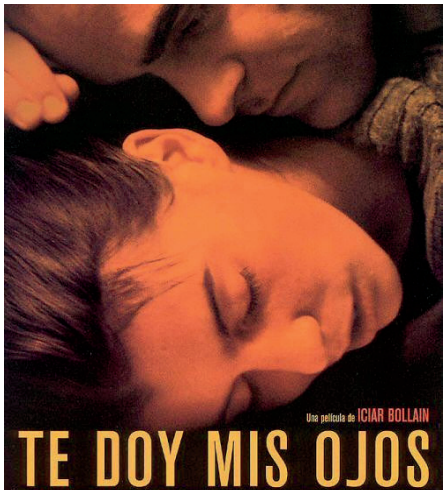
- Te doy mis ojos d'Iciar Bollaín
- En tierra de Hombres de Niki Caro
- Durmiendo con su enemigo de Joseph Ruben

Metodologia:

Debat

Material:

- Projector







Activitat 4. El silenci també fa mal

Durada: 2 sessions

Objectius:

- Promoure la reflexió sobre el 25N
- Identificar conductes i actituds que acaben en violència cap a les dones

Propostes:

En grups heterogenis de 4-5 membres, proposarem a l'alumnat que faci una dramatització vinculada a una conducta que, aleatòriament, els haurem proposat amb una targeta secreta.

Per dur a terme la seva dramatització no podran utilitzar la veu. Poden exposar qualsevol tipus de violència: digital, física, vicària... L'única consigna és que no poden parlar.

Els seus companys, com a públic assistent, hauran d'identificar a quina conducta fa referència cada una de les dramatitzacions. Després es fomentarà el debat sobre els temes que sorgeixin.

Metodologia:

Treball cooperatiu. Expressió corporal.

Material:

- Vestuari i attrezzo necessari per dur a terme les dramatitzacions





Recursos i materials d'ampliació

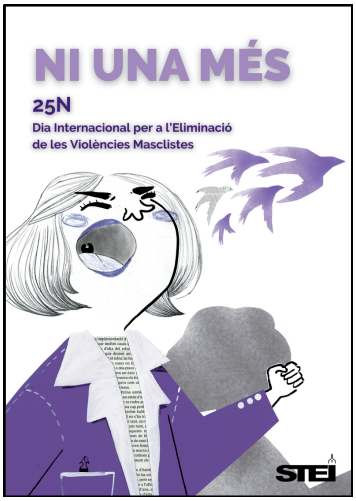
Protocols, guies i propostes didàctiques institucionals



Protocol de prevenció, detecció i actuació davant les Violències Masclistes als centres educatius no universitaris de titularitat pública de les Illes Balears



Recursos i propostes d'activitats per treballar el 25-N. Convivèxit



Propostes didàctiques per a tots els nivells educatius elaborades per l'STEI

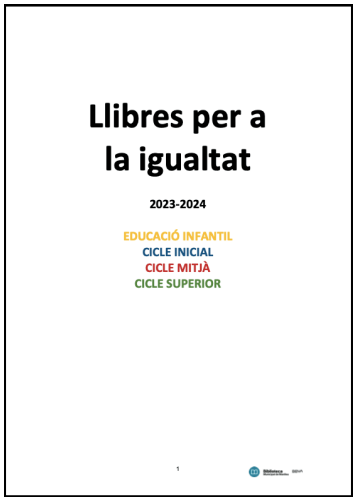
Préstec de materials i bibliografia



Servei de préstec de contes per a Educació Infantil, Primària i Secundària de l'STEI

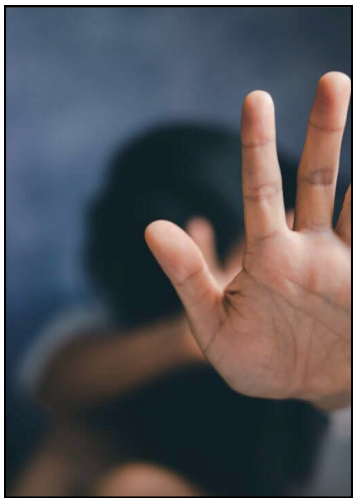


Guia de contes i novel·les per la igualtat de gènere i la violència zero (de 3 a 18 anys). Fundesplai



Guia de llibres per a la igualtat.
Biblioteca pública de Manlleu

Audiovisuals i curtmetratges



Recull de curtmetratges per treballar la violència de gènere amb l'alumnat



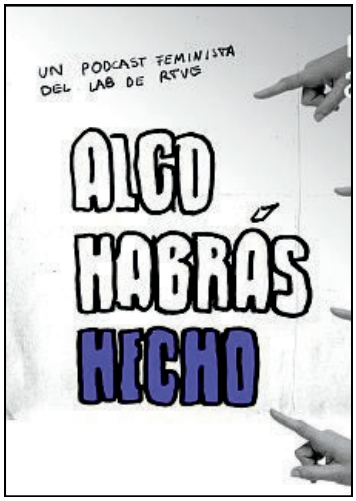
'El orden de las cosas.' Curtmetratge sobre violència simbòlica i poder. Recomanat a partir de 10-12 anys.



'Árbol.' Curtmetratge sobre la deconstrucció de l'amor romàntic (orientat a 11-12 anys i secundària).

Pòdcasts i falques radiofòniques coeductives

Entrevistes a referents del món de la coeducació

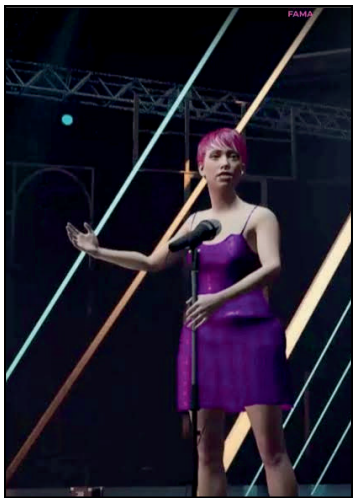


Pòdcast 'Algo habrás hecho', en què s'analitza com el masclisme ha afectat les dones en el seu comportament, la seva llibertat sexual, el seu cos i les seves relacions.



Podcast Perspectiva feminista

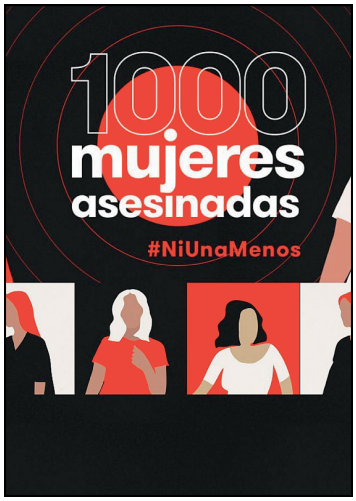
Gamificació



‘Objetivo FAMA’. Escape room per prevenir les ciberviolències. Recomanat a partir de 13-18 anys.



Article amb recursos sobre gamificació. ‘Game Over a los estereotipos: las mujeres toman el mando en la industria del videojuego’.



Projectes interactius a RTVE Lab. Secció ‘Un espacio feminista’.

Telèfons d'atenció i xarxes de suport

Telèfons d'emergència i atenció 24h

- **900 17 89 89** — Telèfon 24h IBDONA (Govern de les Illes Balears): Atenció telefònica gratuïta, xifrada i immediata a víctimes de violència masclista, familiars i professionals.
- **016** — Atenció estatal a la violència de gènere: Gratuït, confidencial i no deixa rastre a la factura telefònica(cal esborrar la telefonada del registre del mòbil).
  - WhatsApp 016: 600 000 016
- **112** — Emergències general: En cas de perill immediat o agressió en curs.
- **116 111** / Fundación ANAR — Atenció a la infància i adolescència: Telèfon gratuït i xat confidencial d'ajuda a infants i adolescents en risc o patiment de violències.
- **639 620 000** — Servei d'atenció psicològica a adolescents i dones joves (de 13 a 23 anys) víctimes de violència masclista del Consell de Mallorca

Centres de crisis i atenció a les violències sexuals (24h)

Centres especialitzats per a l'atenció psicològica, jurídica i social davant violències sexuals (oberts 24/7):

- Mallorca — Centre Libertas: Telèfon gratuït 24h **900 842 310** (Gran Via Asima 2, Palma)
- Menorca — Centre Veronique: Telèfon **971 357 024 / 647 235 566** (Maó).
- Eivissa — Espai Savina: Telèfon gratuït **900 009 888** (C/ Extremadura 14, Eivissa).

Serveis insulars i atenció presencial

Serveis d'informació, orientació jurídica i atenció psicològica descentralitzats:

- **Mallorca — CID** (Centre d'Informació de la Dona / Consell de Mallorca): C/ Fluvià 1, Palma. Telèfon: **971 59 82 05** | Correu: cid@conselldemallorca.net
- **Menorca — CAD** (Centre Assessor de la Dona / Consell de Menorca):
  - Maó: Av. Francesc Femenias 76 | Tel. **971 35 70 24**
  - Ciutadella: C/ República Argentina 96 | Tel. **971 48 02 01**
- **Eivissa — Oficina de la Dona** (Consell d'Eivissa): C/ Cosme Vidal Llàser, s/n (Cas Serres). Telèfon: **971 19 56 07**
- **Formentera — PIAD** (Punt d'Informació i Atenció a les Dones): Venda des Brolls 53 (Sant Francesc Xavier).Telèfon: **971 32 12 71**



Contra
les violencies
masclistes,
sororitat