

8 de març

Dia Internacional de la Dona

La nostra veu,

la nostra
obra mestra

ÍNDEX

Manifest 8 de març	Pàg. 3
Del teló d'un cristall a un escenari propi	Pàg. 4
Activitats per a 0-3 anys	Pàg. 7
Activitats per a 3-6 i 6-9 anys	Pàg. 8
Activitats per a 6-9 anys	Pàg. 9
Activitats per a 9-12 i 12-15 anys	Pàg. 10
Activitats per a 15-18 anys	Pàg. 11
Activitats per a persones adultes	Pàg. 12
La Cosmeticorèxia i les Opressions Patriarcals	Pàg. 13
Recursos i materials	Pàg. 15

DADES EDITORIALS

Coordinació: **Mónica Muñoz Montejano.**

Coordinació i redacció per a aquest número:
Organització de Dones de la Confederació Intersindical.

Disseny i maquetació: **Mónica Muñoz Montejano.** Àrea de Comunicació, imatge i xarxes socials de la Confederació Intersindical.

Il·lustració de la portada: **Mónica Muñoz Montejano.**

Edició i Distribució: **Confederació Intersindical.**

comunicacion@intersindical.es

www.intersindical.es

Es permet la còpia i difusió dels articles, citant la procedència. Les imatges que no disposen de crèdits són d'ús lliure, de domini públic, o propietat de l'autor/a de l'article o de l'entitat editora.



MANIFEST 8M 2025

LA NOSTRA VEU, LA NOSTRA OBRA MESTRA

S'obre el teló i comencen les representacions teatrals per a aquest 8M.

Protagonistes principals: LES DONES.

IGUALTAT SALARIAL

Sinopsis:

Qualsevol persona que realitzi una tasca igual a una altra ha d'obtenir la mateixa remuneració econòmica independentment del seu gènere, raça, orientació sexual, nacionalitat, religió o altres categories.

L'article 9.2 de la Constitució Espanyola es refereix al fet que l'eliminació de la desigualtat retributiva permetrà avançar en la igualtat real i efectiva de la societat.

BRETXA SALARIAL

Sinopsis:

Segons les dades de salaris de l'Enquesta de Població Activa (EPA), en 2022, la diferència salarial mensual bruta entre homes i dones va ser del 15,7%, 5,25 punts percentuals per sota de la bretxa en 2018, la qual cosa representa una reducció del 25%. Continua sent una xifra inacceptable, que reflecteix la desigualtat i les discriminacions laborals que sofreixen les dones. Actualment els guanys mitjans dels homes són de 29.382 euros mentre que les de les dones són de 24.360 euros, la qual cosa suposa una diferència salarial del 17%.

La bretxa salarial implica que les dones obtenen menys ingressos al llarg de la seva vida, la qual cosa es tradueix en pensions més baixes i un major risc de pobresa en les persones majors. Actualment la bretxa de les pensions arriba al 31,77%.

En haver-se incrementat el salari mínim interprofessional la distància de salaris s'ha reduït, però les dones continuen en pitjors condicions laborals.

REPARTIMENT DE CURES

Sinopsis:

Les dones assumeixen en la seva majoria una doble càrrega de cures que, a més de ser una injustícia pel mer fet de ser dona, impossibilita el seu desenvolupament personal i professional o simplement la seva pròpia vida. Les dones inverteixen 12,5 hores més a la setmana que els homes en els treballs no remunerats.

El 92% de les dones entre 25 i 54 anys que van deixar la seva última ocupació ho van fer per a cuidar de familiars, mentre que només el 8% dels homes ho va fer per la mateixa raó.

En l'activitat principal laboral les dones dediquen unes 5,8 hores menys. El 76% dels contractes a temps parcial són per a les dones, la qual cosa fa augmentar la seva dedicació als treballs no remunerats.

Hi ha una solució: la coresponsabilitat real, el repartiment de les tasques domèstiques i de les responsabilitats familiars com la seva organització, la cura, l'educació i l'assistència a persones dependents dins de la llar. Tot això faria que tant homes com dones distribuïssin de manera conjunta els temps.

REPRESENTACIÓ I VISIBILITAT EN ESPAIS PÚBLICS

Sinopsis:

Les dones han de ser visibilitzades en tots els àmbits, però especialment en els de decisió. Malgrat els nombrosos avanços en igualtat encara hi ha una esquerda molt profunda difícil de tancar.

Allò personal és polític, però també l'espai públic ens pertany.

La visibilitat és imprescindible per a un reconeixement social de la tasca de les dones que, al costat del reconeixement, possibiliten la participació política i accés als càrrecs de presa de decisions i les estructures de poder. Som més de la meitat del sector públic, però en els nivells directius només representem un terç. Aquestes Administracions imposen a les empreses privades plans d'igualtat, registres i auditories salarials per a evitar la bretxa salarial de gènere, quan és difícil que es compleixi en les pròpies Administracions Públiques.

RESPECTE EN LA JUSTÍCIA

Sinopsis:

Per què som les pitjors tractades per la justícia?

Sobretot pels estereotips i rols de gènere que degraden les dones. Se'ns assignen atributs que per les seves característiques ens fan tenir una "presumpta" inferioritat respecte a l'home.

Encara hi ha jutges i jutgesses que realitzen els seus interrogatoris humiliant les dones a través de la violència psicològica, fent-les culpables del que els ocorre. Qüestió que no està regulada en el nostre Estat malgrat haver-hi lleis que exigeixen que hi hagi un sistema judicial expert en violència contra les dones.

SOM LA MEITAT

Sinopsis:

Les dones som la meitat de la població.

Actualment sofrem una gran discriminació a nivell mundial amb una situació de desigualtat general enfront dels homes. Si observem qualsevol societat del nostre planeta, veiem que s'utilitza la divisió sexual per a repartir les tasques: les productives i d'àmbit públic als homes i les reproductives i de cures a les dones.

LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

Sinopsis:

Som moltes les violències masclistes que travessen les dones: discriminacions, abusos, agressions sexuals, violacions, assassinats...

A les Illes Balears en els darrers 20 anys han estat assassinades 40 dones i cada dia es registren 20 noves víctimes de violència de gènere.

La vulneració dels drets humans de les dones no és un monòleg sinó una qüestió de totes. La transformació social comença quan la veu de les dones s'escolta des d'un escenari. El i l'espectadora en el teatre somien amb altres realitats i reflexionen sobre aquells temes dels quals som totes i totes, d'algun mode, culpables.

No totes les dones tenen la possibilitat de parlar des d'un escenari i denunciar les injustícies i abusos que sofreixen. Continuem sent objecte de totes les frustracions masculines, de tot un patriarcat que segueix ancorat en la societat, de guerres en les quals som premis per a l'enemic, de discriminacions racials, de discapacitats físiques o intel·lectuals que no ens deixen ser autònomes i ells se'n apropiten, d'una violència econòmica que ens paralitza i d'una violència institucional que ens aixafa emocionalment perquè no denunciem.

Hem de ser conscients que la vida com a obra de teatre no permet assajos. Abans d'adonar-nos el teló baixa amb un final sense aplaudiments, per la qual cosa cal actuar JA com a dones unides.

Estem molt fartes d'intentar durant anys i anys que l'espectador empatitzi amb nosaltres i sigui conscient del món en el qual vivim les dones. Hi ha espectadors que sí que ho entenen i són conscients que el canvi és possible; altres, no s'identifiquen, ens neguen i per a ells som una amenaça. Una funció a la qual mai assis-tiran.

La sororitat és imprescindible: tendir la mà i dir "amiga, jo sí que et crec" i "soc aquí", juntes farem que el nostre camí sigui més transitable:

La nostra veu, la nostra obra mestra.



DEL TELÓ DE CRISTALL A UN ESCENARI PROPI

Mavi Oliver Guasp
Dones Intersindical Valenciana

Des del principi dels temps i en totes les cultures, excepte excepcions, el patriarcat ha estat el causant del buit de les dones en la vida pública. Les representacions teatrals no han estat excepció. Amb el temps les dones hem guanyat espais, però malgrat tot seguim preses d'aquest Teló de cristall en el teatre, que impedeix les dones accedir en igualtat quant a llocs de treball i salaris. Només desgranant les estadístiques i contrastant dades i evidències, a través dels estudis sobre dones per a recuperar les referents de la història, podem adonar-nos d'aquest teló invisible que forma part de l'estructura i ens impedeix ocupar els primers llocs com a dramaturgues, productores o tècniques de so i llum.

LA IMPORTÀNCIA DELS REFERENTS

Si avui podem parlar de dones en el teatre al llarg de la història és perquè es van iniciar recerques amb perspectiva de gènere que van il·luminar aquesta invisibilització i van treure a moltes dones de les om-

“SEGUIM PRESES D'AQUEST TELÓ QUE IMPEDEIX A LES DONES ACCEDIR EN IGUALTAT QUANT A LLOCS DE TREBALL I SALARIS.”

bres. És una legítima demanda situar en els diferents períodes de la història, les dones que hi varen ser, nomenar-les a elles i nomenar les seves rellevants aportacions. A més les dones referents del passat ens serveixen per a projectar-nos en el futur: elles són el mirall on poden mirar-se les joves que s'inicien en les seves professions o que perceben que és possible realitzar els seus somnis en empreses que unes altres van escometre malgrat les dificultats. Permet somiar des de molt petites en allò que ens agradaria fer professionalment en el futur o desenvolupar un projecte de vida en qualsevol àmbit. Cal estu-

diar-les a les escoles, i respecte a les arts escèniques, continuar alimentant les cartelleres de la cultura teatral.

LA CONTEMPORANEÏTAT I LES NOVES PROPOSTES

La Llei d'Igualtat aprovada en el 2007 ja estableix el compliment de la presència paritària de dones en tots els àmbits, però segons mostren les estadístiques en l'estudi de 2020 *'On estan les dones en les arts escèniques?'*, realitzat per l'associació 'Clàssiques i Modernes' en

“LES DONES REFERENTS DEL PASSAT ENS SERVEIXEN PER A PROJECTAR-NOS EN EL FUTUR: ELLES SÓN EL MIRALL ON PODEN MIRAR-SE LES JOVES QUE S'INICIEN EN LES SEVES PROFESSIONS”

“LA PRESÈNCIA MAJORITÀRIA DE LES DONES ES TROBA EN TREBALLS ENTESOS AMB DOBLE MORAL SEGONS EL GÈNERE: VESTUARI, CARACTERITZACIÓ, INTERPRETACIÓ... LES ACTRIUS S'ASSOCIEN A UN ESTEREOTIP DE NINA NO PENSANT I MAI ES PERCEBEN COM CO-CREADORES”



collaboració amb SGAE, es posa de manifest l'existència d'un teló de cristall, ja que les dones ocupen el 42% dels llocs d'interpretació, però només el 27% com a autores i el 28% com a directors. Gema Baamonde creadora, directora, investigadora i intèrpret diu que *“La presència majoritària de dones es troba en treballs entesos amb doble moral segons el gènere: vestuari, caracterització, interpretació... Les actrius s'associen a un estereotip de nina no pensant i mai es perceben com co-creadores”*. L'anàlisi permet no només assenyalar les mancances, sinó que ajuda a donar explicacions concretes de per què ocorren, i ens dona les claus per a la millora de la situació a través de mesures concretes, com ara exigir a les administracions i a les empreses la paritat legislativa.

Encara queda molt per recórrer per a canviar aquestes estadístiques i perquè les professions tècniques teatrals masculinitzades: il·luminació, so i escenografia, avancin des de la minoria. Lola Barroso -dissenyadora d'il·luminació, directora tècnica de teatre, dansa i musicals, i guanyadora del Premi Max 2018- assegura que en l'Associació d'Autors d'Il·luminació són unes 300 persones sòcies i només 16 són dones (5,3%) i que d'aquestes, més de la meitat compagina el seu treball de Dissenyadora com a Tècnic per a poder arribar a fi de mes. D'aquí la seva proposta 'Dones de Llum' (<https://www.youtube.com/watch?v=-egbn9qg-7o>), trobada per a donar constància de les desigualtats i per a poder dir com se senten elles en aquest sector. El repte de les il·luminadores, escenògrafes, dissenyadores de so, regidores, util·leres i tècniques és enorme. A aquest repte s'enfronten iniciatives com el grup català 'Tècnikas' creat per a potenciar el talent de les dones professionals d'il·luminació i so.

En aquesta línia d'aconseguir una major ocupació de les dones en les arts escèniques, mereixen especial atenció els avanços per conquistar

un espai propi, un escenari creat i representat només per dones: La companyia gallega 'A Panaderia', que va obrir el seu forn teatral en 2013; el col·lectiu català 'las Huecas', amb una trajectòria de 8 anys amb localitats esgotades a la sala Bec-ketten la temporada 2024; el grup mallorquí 'As Marias', companyia teatral autogestionada o la companyia i productora de Castelló 'La Ravallera', que organitza la 'Fira de Teatre Breu' i fa espectacles propis.

En el camí cap a la igualtat teatral cobra gran importància l'associacionisme no només en companyies teatrals, sinó també en organitzacions que tenen com a objectiu la recuperació de referents, els estudis de gènere en el teatre i la visibilització de les arts escèniques per dones. Aquí reconeixem, a més de 'Clàssiques i Modernes', 'La Lliga de les Dones Professionals del Teatre a Espanya', que promouen iniciatives com 'les Temporades d'Igualtat' perquè els teatres i els festivals d'Espanya tinguin un percentatge igualitari en la seva programació de manera continuada.

“EN EL CAMÍ CAP A LA IGUALTAT TEATRAL COBRA GRAN IMPORTÀNCIA L'ASSOCIACIONISME NO NOMÉS EN COMPANYIES TEATRALS, SINÓ TAMBÉ EN ORGANITZACIONS QUE TENEN COM A OBJECTIU LA RECUPERACIÓ DE REFERENTS, ELS ESTUDIS DE GÈNERE EN EL TEATRE I LA VISIBILITZACIÓ DE LES ARTS ESCÈNIQUES PER DONES”



Finalment assenyalar el biaix econòmic segons el relat d'Elisa Sanz, escenògrafa guanyadora de diversos Premis Max al llarg de la seva carrera a millor escenografia i millor vestuari i figurinista espanyola. Elisa reflexiona sobre la situació actual de la dona a Espanya en aquests llocs: "encara avui els i les tècniques de sastreria reben menor salari que els tècnics d'il·luminació i so. També els caixets de disseny de vestuari són inferiors als de disseny d'escenografia quan tots dos són d'igual importància en la posada en escena contemporània, i això sí que és una cosa de la qual parlar, ja que aquesta inferioritat de caixets en vestuari i en sastreria ve d'una vinculació d'aquestes professions al gènere".

El activisme feminista ha fet reflexionar sobre les violències i les desigualtats, ara narrades en primera persona i no després de la cortina d'homes que les miren com a esposes, germanes, amigues ... Les dramaturgues contemporànies aporten diversitat de temàtiques i afegixen noves perspectives per a abordar aquestes temàtiques. Es tracta d'un activisme no només feminista, sinó que posen en escena problemes socials per a sensibilitzar i transformar.

Al costat d'elles s'uneixen també les demandes polítiques i sindicals per a exigir al govern i les autoritats comunitàries i locals, el compliment de l'actual legislació, perquè la llei de paritat afecti empresariat i administració pública en la contractació d'espectacles culturals i penalitzi a programadors i gestors culturals que no ho facin. Som conscients dels problemes que tenim davant, però el feminisme, les dones, estem decidides a ocupar tots els llocs fonamentals professionals, inclosos aquells on es prenen les decisions. Només així podrem trencar en miques el teló de cristall.

**"ENCARA AVUI ELS I LES
TÈCNiques DE SASTRERIA REBEN
MENOR SALARI QUE ELS
TÈCNICS D'IL·LUMINACIÓ I SO.
TAMBÉ ELS CAIXETS DE DISSENY
DE VESTUARI SÓN INFERIORS
ALS DE DISSENY
D'ESCENOGRAFIA"**

BIBLIOGRAFIA:

1. *Dones en el teatre: el teló de cristall*, Bàrbara G. Vilariño
2. *La creació femenina en l'art dramàtic actual*, Marta Santiago Romero
3. *Informe sobre l'aplicació de la llei d'igualtat en l'àmbit de la cultura dins del marc competencial del ministeri de cultura i esport*. Octubre 2020.



LA NOSTRA VEU, LA NOSTRA OBRA MESTRA

A través d'aquesta sèrie d'activitats que plantejarem, pretenem que tot l'alumnat, des dels més petits fins als grans, analitzin les desigualtats que existeixen entre homes i dones i que, des de l'educació, adquireixin un esperit crític davant aquesta desigualtat, així com que la igualtat sigui l'eix principal en les seves relacions.

Totes les activitats que plantejarem són orientatives. Cada professor o professora pot adaptar-les, modificar-les, ampliar-les... en funció de les seves necessitats.

Justificació

El Feminisme s'ha desenvolupat i es desenvolupa, com un procés fonamental per a la consecució dels valors socials d'igualtat i de llibertat en la societat, de tal manera que considerem la importància de revelar-lo al nostre alumnat.

El feminisme és la base d'un canvi social important, no només per a aconseguir igualtat laboral o salarial. Des del feminisme exigim un canvi de societat estructural i des dels fonaments, on el capitalisme i el neoliberalisme no tinguin cabuda, una societat ecologista, anticapitalista, antipatriarcal, diversa, plural...; en definitiva, una societat on tots i totes siguem lliures.

Objectius

1. Fomentar relacions d'equitat entre gèneres.
2. Visibilitzar l'aportació de les dones en la societat.
3. Utilitzar els mitjans de comunicació com a font d'informació.
4. Crear esperit crític davant la desigualtat entre homes i dones.
5. Corregir determinats aspectes de la realitat a través d'una situació lúdica.
6. Visibilitzar la genealogia dels moviments de dones amb objectius feministes.
7. Reconèixer la contribució del feminisme al desenvolupament de les societats democràtiques.
8. Visibilitzar i valorar la lluita de tantes dones en pro de la consecució dels nostres drets.
9. Potenciar l'empoderament de les dones, dins i fora del centre educatiu.
10. Sensibilitzar l'alumnat sobre la importància del treball en equip.
11. Revelar els estereotips culturals-sexistes existents en les relacions i tasques familiars.
12. Desenvolupar la cultura de la igualtat en les diferents relacions humanes, dins i fora del centre educatiu.

13. Potenciar l'educació emocional com a part important de la personalitat del/ de l'adolescent.

14. Sensibilitzar l'alumnat sobre la lluita contra les violències masclistes.

15. Conèixer els principals micromasclismes (violència simbòlica) presents en la nostra societat.

16. Reflexionar sobre el dret de les dones a ser mares.

17. Identificar els elements de la violència institucional.

18. Reflexionar sobre la forma de les reivindicacions de les dones.

19. Identificar els canvis en les condicions de vida de les dones i el reconeixement de les seves reivindicacions.

20. Reflexionar sobre la igualtat entre homes i dones en les condicions laborals.

21. Identificar les mesures que contribueixen a pal·liar la desigualtat en l'àmbit laboral.

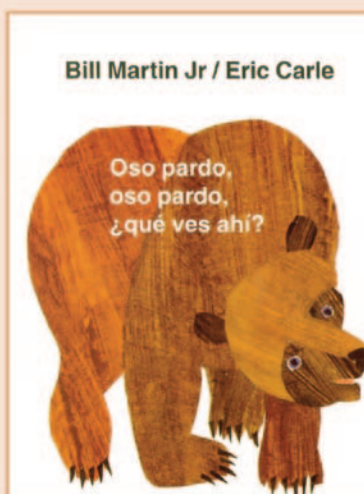
Metodologia

L'alumnat tindrà un paper actiu. A través de la recerca aniran descobrint noves situacions. Es fomentarà el treball en grup, el diàleg i el debat per a així aconseguir un aprenentatge significatiu. El paper del professorat serà orientar i guiar l'alumnat, així com motivar-los.

Activitats de 0 a 3 anys

Activitat 1: Les nines i nins es posaran davant d'un mirall i la mestra els ensenyarà expressions facials que representin emocions, tristesa, emipament, alegria, riures, sorpresa, etc.

Les nines i nins hauran d'expressar aquestes emocions mirant-se al mirall. La mestra els ajudarà quan sigui necessari.



Activitat 2: Se'ls hi presentarà un conte "Os bru, os bru, què hi veus aquí?" amb cadascun dels animals que s'esmenten els nens i les nenes emetran els sons dels animals:

Ocell: piu, piu

Ànec: quac, quac

Cavall: hihihihiiii

Granota: roc, roc

Moix: meu, meu

Gos: bup, bup

Ovella: bee, bee

Peix: glub, glub



Activitats de 3 a 6 anys

1: Contes sobre dones inspiradores del món

Es llegirà un conte o història d'una dona destacada, com una científica, artista o activista (Frida Kahlo, Malala Yousafzai,...). Després, es realitzarà una petita conversa amb les nines i els nins sobre el paper d'aquesta dona en la història i com les seves accions van canviar o van millorar el món. L'alumnat pot dibuixar o fer una manualitat inspirada en la dona de la història que se'ls va llegir. Així mateix es pot visionar el vídeo de 7 dones Sorprenents que van fer història.



<https://www.youtube.com/watch?v=2djB1rxldtA>



Aquestes activitats ajuden a fomentar la igualtat de gènere de manera lúdica, educativa i creativa, permetent que l'alumnat entengui que poden aconseguir tot el que es proposin.

2. "Les Dones i els seus Somnis"

Es proporcionarà a les nines i els nins paper i llapis de colors perquè dibuixin el que volen ser quan creixin, sense importar si és una cosa tradicionalment associada a un gènere. Després, es realitzarà una petita conversa sobre com totes les professions i somnis són vàlids per a nines i nins per igual, destacant que les dones també poden ser qualsevol cosa que desitgin.



1. El quadern de les dones

Materials: un quadern que pot ser fabricat en classe.

Treball individual/exposició grupal.

Una vegada tinguem el nostre quadern, cada setmana se l'emporta un alumne o alumna de la classe i s'encarrega de parlar amb alguna dona de la seva família i escriure la seva història en el quadern. Pot aportar fotos; després farà una presentació davant els seus companys i companyes d'a-



questa dona important en la seva vida. La finalitat és que prenguin consciència que a més d'haver-hi dones importants en la història, aquestes dones de la família també són molt importants i valuoses.

Activitats de 6 a 9 anys

2. Per a ser feliç necessito...

Materials: cartolina, colors, llapis.

Treball en petit grup/assemblea.

Demanem al grup que es divideixin en subgrups de sis persones i que entre tots dibuixin i retallin sis cors de diferents grandàries. El primer representarà un cor d'una persona nounada; el segon representarà el cor d'una persona de dos anys; el tercer el d'una de quatre anys; el quart, el d'una de sis anys; el cinquè, de vuit anys i el sisè, de deu anys. La grandària dels cors augmentarà gradualment en funció de l'edat que representin. Els convidem a que dibuixin els cors, els retallin, coloreixin de vermell una de les cares i escriguin en ella l'edat que representen.

En aquestes primeres fases del joc és molt important que utilitzem la paraula "persona" i no "nin" o "nina", ja que és un dels aspectes clau d'aquesta dinàmica. A continuació, els diem que cada cor representa a una persona d'aquesta edat i hauran de respondre a la següent pregunta: què necessita aquesta persona per a

ser feliç? Per a això, treballaran en els grups dialogant què necessita una persona de cadascuna d'aquestes edats per a ser feliç i créixer de manera sana. Preguntarem: què necessita el cor d'una persona d'un any per a ser feliç? Una possible resposta pot ser afecte, cura, alimentació, etc. La pregunta es repeteix per als cors de cada edat.

Les respostes i reflexions es reflectiran en la cara del cor que no està acolorida. Una vegada que els grups hagin fet l'exercici amb els cors de totes les edats, compartim les respostes en l'assemblea, i la persona que facilita la dinàmica les escriurà en la pissarra. A continuació, els demanem que triïn tres dels cors que han fet en el grup i triïn un nom de nina per a cadascun, i als altres tres els posin un nom de nin. Hauran d'escriure'ls en la cara acolorida de vermell. A partir d'aquest moment, dissolem els grups i continuem el joc de manera individual. Demanem que cada persona del grup es quedi amb un cor triat a l'atzar, sense importar si ells són nin o nina i si el cor triat té nom d'home o de dona. Ens assegurem que l'hagin repartit correctament i si no, els repartim aleatòriament.

Els demanem que s'aixequin perquè és possible que algunes persones tinguin aviat una gran oportunitat: podran anar al col·legi,

aprendre i jugar. No obstant

això, unes altres hauran de quedar-se a casa fent tasques de la casa i cuidant dels seus familiars. En paper continu, dibuixarem dues columnes. La primera es titularà "Ens quedem a casa i cuidem dels nostres germans i germanes"; i la segona, "Anem a escola per a aprendre, conèixer amics i amigues i tenir més oportunitats de triar el nostre futur". Les persones que tinguin en el cor un nom de nin, el posaran en la segona columna, i els qui tinguin en el seu cor un nom de nina, el posaran en la primera. A continuació, en assemblea, realitzem una reflexió conjunta guiada per les següents preguntes:

Com us heu sentit els que heu posat el cor en la primera columna?, i els que ho heu posat en la segona?, us sembla just?, què heu après amb aquesta dinàmica? què us ha cridat més l'atenció?, creieu que nins i nines necessiten les mateixes coses per a ser feliçes?,

creus que és just que hi hagi coses que ajudin a la felicitat de les persones i que les nines no puguin fer-les?, quines situacions veiem en el nostre dia a dia en les quals es diferencia entre nins i nines?, ens diferenciem en els jocs, en les joguines que tenim, en els esports que practiquem...?, què ens aporta anar al col·legi i poder estudiar?, per què és important en les nostres vides?, què ens perdem quan això no ocorre?, creieu que els nins i les nines tenen les mateixes oportunitats?, sabies que hi ha llocs en el món en els quals les nines no poden anar a escola ni exercir altres drets només per ser nines?, què et sembla que succeeixi això?, què creieu que podem fer? ...

Finalitat: reconèixer que tots els nins i nines tenen les mateixes necessitats. Prendre consciència que moltes nines en el món sofreixen discriminació per ser nines. Reconèixer la importància que nins i nines siguin tractats amb igualtat.

Activitat 3:

Analitzem en el grup classe el repartiment de feines de casa.

L'alumnat reflectirà en el quadre les tasques que fa cada membre de la família. Després apuntarà quantes tasques fa cada membre.

	Berenar	Dinar	Sopar	Netejar	Escurar	Posar rentadora	Planxar	Comprar	Núm de tasques
Mare									
Pare									
Fill									
Filla									

Activitat 4:

Una vegada fet el treball analitzem els resultats:

- Cooperen els membres de la família en tots els treballs?
- Es reparteixen les tasques per igual sense tenir en compte quin treball és?
- Es reparteixen les tasques en funció que les considerin d'home o de dona?
- Consideres que el repartiment de tasques és equitatiu?

Activitats de 6 a 9 anys

Activitat 1: "Dones construint el Món"**Objectius:**

Visibilitzar les dones que han destacat al llarg de la història.

Reconèixer la importància de les dones en diferents àmbits de la vida pública, política i social.

Reflexionar sobre la importància de la Igualtat entre dones i homes.

Conèixer la necessitat d'oportunitats iguals per a homes i dones

Edat: 9/12 anys

Agrupament: En parelles

Activitat:

Recerca sobre una dona de rellevància per a la societat a causa de la seva professió, treball, actitud: mestra, política, doctora, defensora de drets, esportista....

Amb totes les aportacions, l'alumnat realitza una presentació en power point i s'exposa a la biblioteca el dia 8 de març per a tot el centre.

**Activitats de 9 a 12 anys****Activitat 2: "Distintes però iguals"****Objectius:**

Distingir les característiques, degudes a les diferències sexuals, que fan diferents els homes i les dones.

Conèixer les diferències que són una construcció social però que no tenen cap relació amb les característiques físiques.

SEXE: Fa referència a les diferències biològiques entre l'home i la dona.

GÈNERE: Diferències socialment construïdes entre homes i dones que es fonamenten en la diferència biològica i que donen lloc a rols i estatus diferents per a homes i dones.

1. Cosmèticorèxia

A mode d'introducció:

Llegir amb atenció el següent article del periòdic EL PAÍS:

<https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2024-03-13/como-prevenir-la-cosmetocorexia-en-menores-limitar-el-uso-de-la-tecnologia-y-trabajar-su-autoestima.html>

Veure els següents vídeos:



Sabeu que són els estereotips de gènere? Què n'opineu d'ells?

Finalment, un/a representant de cada grup, ha d'exposar les conclusions a les quals hàgiu arribat: avantatges, inconvenients, perills, mal psicològic, alta o baixa autoestima, pressió social, ús adequat de les xarxes socials

2. Dones de teatre

Des de l'Organització de Dones de la Confederació Intersindical enguany en els diferents materials didàctics visibilitzem les dones en el teatre.

Cercar informació sobre dones, del passat i del present, que es dediquin al teatre en les seves diferents facetes: actrius, directores, tècniques, decoradores, productores..., i realitzar una presentació amb les seves dades més importants: vida, obra, metes, assoliments...



<https://www.tiktok.com/@emeisern/video/7329578268024229152>



https://www.tiktok.com/@yodona_/video/7329466858980134177



<https://www.tiktok.com/@asolers/video/7340364738058095905>

A continuació, en petits grups de 4 o 5 persones, comentar el següent:

Seguiu algun compte en xarxes socials que les usuàries practiquin skincare o altres pràctiques de bellesa que puguin ser perjudicials per a la salut o que siguin fruit de la pressió social (patriarcal)?

**Activitats de 12 a 15 anys**

Activitats de 9 a 12 anys

11

Donarem dues figures, de nin i nina, i a part un foli amb un llistat de característiques. Cal assignar aquestes característiques a cada figura.

Posteriorment es farà una posada en comú i es diferenciarà què és atribuïble al sexe i què al gènere.

Visionat de vídeos que tracten aquest tema per a aclarir, per exemple:



<https://www.youtube.com/watch?v=d36phzzibg>



Activitats de 15 a 18 anys

1. Dones de portada

Sollicita al teu alumnat que accedeixi i miri les portades a la carta d'El País Setmanal. Poden repartir-se per mesos la cerca. Una vegada obtingudes les portades, hauran de triar aquelles en les quals apareguin dones. Acte seguit, podran elaborar una crítica personal sobre la manera en la qual surtin representades, el lloc que ocupen, la rellevància de la notícia...

Després de la tasca individual es traslla-



daran les conclusions de manera conjunta i s'obrirà el debat sobre si està justificada, si està dins del context internacional, què canviarien, quina imatge traslladen de les dones de diferents edats o races, si està equilibrada la seva presència enfront de les protagonitzades per homes...

https://www.portadasdeelpais.com/w/ebpr_index.jsp?filter_query=hotfilter&gal_2=el_pais_semanal



2. Abecedari de dones

L'activitat consisteix a disposar per grups o parelles l'alumnat. Cada parella haurà de cercar informació i elaborar un cartell de caràcter molt visual sobre la biografia, assoliments o curiositats de les dones representades en l'abecedari dissenyat per Manu Arranz que pots veure en el següent enllaç:

https://www.behance.net/gallery/71680723/strong-women-font?locale=es_es



Activitats de persones adultes

1. El mansplaining

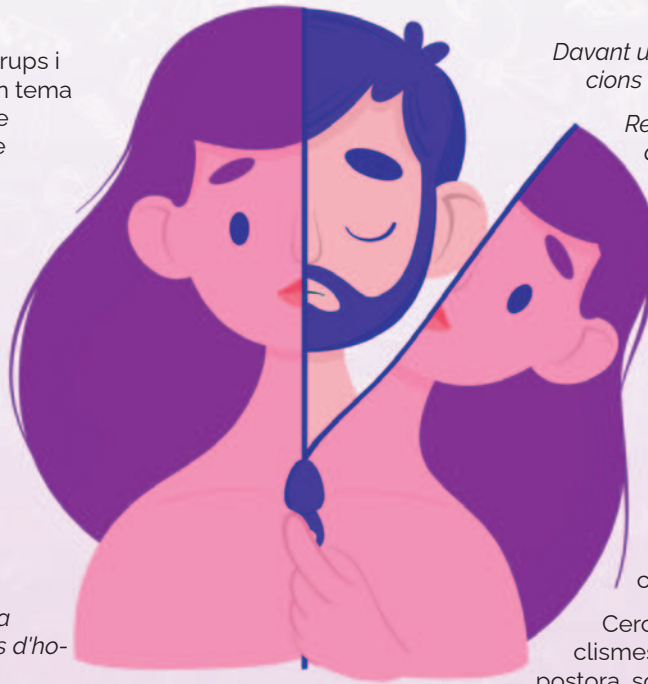
Es divideix la classe en dos grups i s'assigna a cadascun d'ells un tema relacionat amb la matèria que s'imparteixi, per a dur a terme una petita recerca. Se separa als grups en dues aules diferents sense contacte entre elles. Una vegada realitzada la recerca, la finalitat és que es realitzi una exposició i un debat.

Al grup A se li explica quins comportaments són propis del mansplaining com, per exemple:

Interrompre, i explicar "El que la meua companya vol dir és..."

Negar la possibilitat que una dona sigui experta en "coses d'homes"

Donar per fet que una dona no sap una cosa concommitant a la seva formació o experiència



Davant un home i una dona, dirigir les explicacions "tècniques" a l'home

Repetir (i apropiat-se d') una bona idea d'una dona com si fos pròpia

Mentrestant, al grup B no se li dona cap explicació. En el moment de l'exposició i el debat, s'establirà que cada vegada que el grup B utilitzi una paraula en clau (per exemple "que") el grup A deu reproduir els comportaments típics del mansplaining. Finalment es fa una reflexió conjunta respecte les següents qüestions:

Com us heu sentit, en rebre aquest tracte?. En quines situacions creus que es reproduïen més aquests comportaments?

Cerca informació sobre altres micromasclismes i sobre els termes: síndrome de la impostora, sostre de vidre i terra enganxós. Com creus que es relacionen aquests conceptes?

2. El Consentiment és simple com una tassa de te



Consentimiento Sexual Explicado con Te [doblaje español]



<https://youtu.be/E4WTnJCMrH8?si=dMu3aGO3LFbfRwsh>

Després de veure el vídeo anterior, llegeix el següent article "Y si cesaran a Luis Rubiales...". Després d'això es planteja un debat a l'aula al voltant de les següents qüestions:



Creus que és discutible el consentiment en aquest cas?

Per què?

Què hauries fet tu si fossis Luis Rubiales?

Què hauries fet tu si fossis Jenni Hermoso?

Què hauries fet tu com a president/a de la Federació Espanyola de Futbol?

Què reflecteix aquest incident sobre l'estat d'igualtat entre dones i homes en la societat i en l'àmbit esportiu?

Com poden les dones enfrontar situacions d'abús de poder sense por de ser castigades?

Quins canvis creus que s'han de fer en les organitzacions per a promoure un ambient segur i respectuós?

La Cosmeticorèxia i les Opressions Patriarcales

Sandra Serra Teruel
Dona STEI Intersindical

El 8 de març, Dia Internacional de les Dones, és una data que ens convida a reflexionar sobre els assoliments aconseguits i els desafiaments que encara enfrontem en la lluita per la igualtat de gènere. En aquest context, és fonamental abordar temes que afecten profundament l'autoestima i la salut mental de nines i dones: la cosmeticorèxia i els estereotips de bellesa imposats per la societat.

"AQUEST FENOMEN NO NOMÉS AFECTA LES DONES ADULTES, SINÓ QUE TAMBÉ S'HA INFILTRAT EN LA VIDA DE LES MÉS JOVES, LES QUALS ES VEUEN BOMBARDEJADES PER IMATGES DE COSSOS I ROSTRES IDEALITZATS QUE SEMBLEN INASSOLIBLES"

La cosmeticorèxia, un terme que ha cobrat rellevància en els darrers anys, es refereix a l'obsessió per l'aparença física i la cerca constant de la perfecció estètica, sovint impulsada per la influència de les xarxes socials i els mitjans de comunicació. Aquest fenomen no només afecta les dones adultes, sinó que també s'ha infiltrat en la vida de les més joves, les quals es veuen bombardejades per imatges de cossos i rostres idealitzats que semblen inassolibles.

Les xarxes socials, en particular, juguen un paper crucial en la perpetuació d'aquests estàndards de bellesa. Plataformes com Instagram i TikTok estan plenes de filtres, tutorials de maquillatge i tendències que promouen una imatge de perfecció que, en molts casos, és irreal. Les nines, en veure aquestes representacions, poden sentir la pressió de conformar-se a un ideal que no només és superficial, sinó que també pot ser nociu per a la seva salut mental i emocional.

La cosmeticorèxia no és un fenomen aïllat; és un reflex de les opressions patriarcales que han existit al llarg de la història. Des de la infància, se'ns ensenya que el valor d'una dona està lligat a la seva aparença. Aquesta creença es veu reforçada per la publicitat, el cinema i la cultura popular, que sovint presenten les dones com a objectes de desig, valorant la seva bellesa per sobre de les seves habilitats o assoliments. La pressió per complir amb aquests estàndards pot portar les dones a sotmetre's a procediments estètics extrems, dietes restrictives i, en casos greus, trastorns alimentaris.

Les opressions patriarcales també es manifesten en la cerca constant de validació a través de "m'agrada" i comentaris en xarxes socials. Aquesta necessitat d'aprovació pot convertir-se en un parany emocional, on l'autoestima d'una dona es mesura en funció de la seva aparença i la percepció que els altres tenen d'ella. La comparació constant



**LA COSMETICORÈXIA NO ÉS UN FENOMEN
AÏLLAT; ÉS UN REFLEX DE LES OPRESSIONS
PATRIARCALS QUE HAN EXISTIT AL LLARG
DE LA HISTÒRIA**

amb altres dones, moltes de les quals també estan lluitant amb les seves pròpies inseguretats, crea un cicle tòxic que perpetua la insatisfacció i l'autocrítica.

És crucial que, en aquest Dia Internacional de les Dones, promoguem un canvi en la narrativa. Hem d'encoratjar les nines i dones a abraçar la seva autenticitat i a qüestionar els estàndards de bellesa imposats. La veritable bellesa radica en la diversitat i en l'acceptació d'un mateix, no en la conformitat amb un ideal inassolible. La lluita per la igualtat de gènere ha d'incloure la lluita contra els estàndards de bellesa nocius que ens han estat imposats.

Per a combatre la cosmeticorèxia i les opressions patriarcals, és essencial fomentar l'educació sobre la imatge corporal positiva i la salut mental. Les converses obertes sobre aquests temes poden empoderar les dones a rebutjar els estereotips i a valorar-se per qui són, més enllà de la seva aparença. Les famílies, escoles i comunitats han de treballar juntes per a crear un entorn on les nines se sentin segures i valorades per la seva intel·ligència, creativitat i habilitats, no només per la seva aparença física.

**LA LLUITA PER LA IGUALTAT DE GÈNERE
HA D'INCLoure LA LLUITA CONTRA
ELS ESTÀNDARDS DE BELLESA NOCIUS
QUE ENS HAN ESTAT IMPOSATS**



RECURSOS

Què veure

Què veure: documentals



EL TECHO AMARILLO

de Isabel Coixet, 2022

En 2018 un grup de nou dones van presentar una denúncia contra dos dels seus professors de l'Aula de Teatre de Lleida per abusos sexuals ocorreguts entre els anys 2001 i 2008, quan eren unes adolescents. Va ser massa tard. Per por, per vergonya, perquè van torbar molt de temps a entendre i digerir el que havia passat, la denúncia va arribar quan el cas ja havia prescrit i es va arxivar. El que no sabien és que, a pesar que el cas havia prescrit, els seus testimonis estaven obrint una porta en la qual, tal vegada, no tot estava perdut.

#SeAcabó: DIARIO DE LAS CAMPEONAS (2024)

Aquest documental reuneix per primera vegada els testimoniatges de les futbolistes espanyoles entorn del turbulent Mundial femení de 2023 i el petó que va aombrar la seva victòria.



Bread & Roses (2023)

Les experiències de les dones afganeses sota el règim talibà, que després de la retirada de les tropes nord-americanes en 2021, va prendre el control de Kabul. Tres dones lluiten per intentar recuperar la seva autonomia. L'esperit i la resiliència de les dones afganeses a través d'una crua descripció de la seva angoixant situació en la qual se'ls tanca l'accés a les escoles.

LAS MAESTRAS DE LA REPÚBLICA

de Pilar Pérez Solano, 2013

Les mestres republicanes van ser unes dones que participaren en la conquesta dels drets de les dones i en la modernització de l'educació, basada en els principis de l'escola pública i democràtica. Aquest documental, a través de la recreació de la vida d'una mestra de l'època i imatges d'arxiu inèdites, descobreix el llegat que ens han deixat les mestres republicanes i que ha arribat fins als nostres dies.



QUERER*

Després de 30 anys de matrimoni i dos fills en comú, Miren abandona el domicili conjugal i denuncia al seu marit per violació continuada. Aquesta greu acusació obliga els fills a triar entre creure a la seva mare o fer costat a un pare que defensa la seva innocència. Un viatge familiar que avança en paral·lel al judicial amb un mateix objectiu: co-neixer la veritat.

cinema

Las Chicas de la Estación (2024)

Filla d'una mare que la va tenir massa jove, Jara ha crescut en un centre de menors i no sap què és l'amor sense condicions. Per això, que la mirin li basta, i si a més la desitgen, millor. Al costat de les seves dues millors amigues del centre: Àlex, una jove rebel segura que mai dependrà de ningú; i Miranda, tan creativa i imprevisible com aliena al món, vol celebrar el seu aniversari en el concert de la seva trap queen preferida.



Siempre nos quedará mañana (2023)

Roma, any 1946. Dèlia té tres fills i està casada amb el malhumorat Ivano, que no la tracta massa bé. Després de la guerra, tots dos lluiten per treure la seva família endavant amb diversos treballs mal pagats. Però un dia, una meravellosa notícia els esvalota: Marcella, la filla major, acaba de comprometre's amb Giulio, un jove molt simpàtic de bona família.

Seis Triple Ocho (2024)

855 dones es van unir a la guerra per a solucionar el retard de tres anys de correu no lliurat. Enfrontades a la discriminació i a un país devastat per la guerra, van aconseguir classificar abans d'hora més de 17 milions de peces de correu.



Sèries



Abogadas (2024)

Madrid, 1969. Lola González, acabada de sortir de la Facultat de Dret, viu amb il·lusió una època nova en la qual comença a albirar-se el final de la dictadura. Quan el seu nuvi, Enrique, és detingut per la policia i mor durant un interrogatori en precipitar-se des d'un setè pis en estranyes circumstàncies, Lola desperta a la realitat que li envolta i es reafirma en les seves conviccions. En aquest camí cap a la llibertat, Lola coneixerà a altres joves advocades laboralistes: Cristina, Manuela i Paca. Al seu costat, defensarà amb valentia els seus ideals democràtics, sempre del costat dels més desfavorits.



Lucía en la telaraña (2021)

Sèrie de TV (5 episodis). Sèrie documental que indaga en l'assassinat sense resoldre de Lucía Garrido, morta el 30 d'abril de 2008 a Alhaurín de la Torre.

La sèrie narra la lluita de Rosa, la seva germana, i l'ex guàrdia civil Ignacio Carrasco per obtenir una veritat oculta després d'un embull de corrupció a la Costa del Sol en la qual hi ha narcotràfic, homicidis, delictes contra el medi ambient, tràfic d'armes o 'pelotazos' urbanístics. El treball documental compta amb testimonis inèdits i la col·laboració del cap d'Assumptes Interns de la Guàrdia Civil.

Què llegir: llibres



Marina Marroquina, Això no és sexe, Crossbooks, 2023.

En els últims anys, l'educadora social Marina Marroqui s'ha erigit com una de les activistes per la igualtat de gènere més rellevants al nostre país. En els centenars de tallers que imparteix en instituts de tota Espanya ha demostrat que connecta com ningú amb els adolescents.

Així, ha detectat que avui la gran emergència és guanyar-li al porno la batalla per l'educació sexual dels nostres joves, que accedeixen a vídeos i altres continguts pornogràfics de manera massiva, gratuïta, sense filtre i cada vegada a edats més primerenques.



Kelly Barnhill, Quan elles van ser dracs, Crossbooks, 2023.

Alex tenia una vida normal i una família normal. O això creia ella, fins que el 25 d'abril de 1955 una notícia va colpejar els Estats Units i el món sencer: 642.987 dones de tot el país es van transformar en dragonas. Algunes d'aquestes dragonas van causar greus danys en edificis i fins i tot van arribar a matar a homes abans de sortir volant per a no ser vistes mai més. Després del desconcert, el Govern va decidir negar l'esdeveniment, conegut com *Dragonització Massiva*, i prohibir qualsevol referència a aquest es-

deveniment ni a les dones que *dragonitzaren*. Però, a pesar que a Alex l'han educat per a ser bona i obedient, també és intel·ligent i observadora. I encara que s'esforça per a ser la classe de dona que la societat espera, necessita saber més sobre aquest succés que també va impactar en la seva família.

Elena Pancorbo, Soy mujer, Baobab, 2022.

Un àlbum il·lustrat que conté un cant coral ple d'inspiració. Soy mujer, de la il·lustradora Elena Pancorbo, és una carta d'afirmació i ànim creada a partir de cites de dones que han lluitat per la igualtat, que van transformar la societat, ens van obrir camí i s'han convertit en exemples a seguir. L'autora, empra el dibuix com a mitjà per a expressar els seus sentiments estancats.



Roberto Santiago, Las princesas rebeldes, Destino, 2023.

Las Princesas de Roberto Santiago combatran, al costat de l'equip dels Once de l'Estrella Polar, a un exèrcit de cucs que amenacen amb sembrar el caos.

Les Princeses Rebels són molt més que un grup d'hereves al tron. Des que van complir 11... tenen superpoders! Ara, al costat dels seus nous amics de l'Estrella Polar, hauran de fer front a una invasió de cucs extraterrestres que amenacen amb destruir-ho tot. Per a això, han viatjat a Shanghái, en la llegenda Xina. Allí, participaran en Els Jocs del Drac, la competició infantil més exigent del món. Seran capaços de vèncer i acabar amb els cucs invasors?

Què escoltar: música

- » » 'Todos me miran' de Gloria Trevi
- » » 'Paremos de contar' de Jaziel
- » » 'Disparé' de Nena Daconte
- » » 'Si algún día me toca a mí' de Karen Méndez
- » » 'Yo No Renuncio (DKV)' de Rozalén
- » » 'No soy yo, eres tú' de Conchita
- » » 'Hay algo de mí' de Miriam
- » » 'Canción sin Miedo' de Vivir Quintana ft. El Palomar
- » » 'Antipatriarca (Official Music Video)' de Ana Tijoux
- » » 'Fall In Line (Traducida al Español)' de Christina Aguilera y Demi Lovato



CONFEDERACIÓN
INTERSINDICAL
Organización de Mujeres


STEI
INTERSINDICAL