

Actividades didácticas para la prevención de la violencia de género**Tutoría y Coeducación****objetivos**

- Establecer relaciones equilibradas, solidarias y respetuosas con las demás personas en diferentes situaciones sociales.
- Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos.
- Desarrollar en alumnos y alumnas las conductas y habilidades que les permitan vivir libres de violencia, reconociéndola en las situaciones de su entorno.

lo que cualquier alumna o alumno debe saber**Todas las personas tenemos derecho...**

- A vivir una vida libre de abuso de poder
- A contarlo cuando se sea víctima de un abuso
- A buscar apoyo y pedir ayuda
- A expresar los propios sentimientos
- A llevar una vida digna y libre de vejaciones

Nadie tiene derecho...

- A agredir a otras personas, ni física ni psicológicamente
- A forzar a nadie a hacer lo que no quiere
- A tocar el cuerpo de otra persona para su beneficio personal

Además, seas chico o chica, tú puedes...

- Expresar libremente tus sentimientos sin herir ni ofender a nadie
- Buscar ayuda de personas adultas en quien puedas confiar: madre, padre, profesoras y profesores, familiares, etc., si eres víctima de abusos o violencia
- Compartir espacios, trabajos y sentimientos

Y recuerda...

- Que la violencia no siempre es física: insultos, amenazas, silencios intencionados y desprecios, también constituyen malos tratos y violencia
- Que la sociedad y tu entorno deben proteger tu derecho a vivir una vida digna, sin miedo y sin vejaciones
- Que tienes obligación de denunciar los casos de violencia y abusos que conozcas

ficha 1**Apreciación - Insulto****Apreciación**

Apreciar es **darle valor o mérito a una persona.**

Interpreta y explica estas frases:

Estos dos no son amigos, pero se aprecian mucho entre ellos.

Cuidame ese libro que te he prestado, que lo aprecio mucho.

Juana siente mucho aprecio por esa cajita de nácar.

No sé por qué le tienes tanto aprecio a esa persona.

Piensa en tres personas que aprecies y escribe las frases correspondientes expresando la causa de tu aprecio.

Piensa en tres cosas a las que tengas aprecio y escribe las frases explicando la causa de ese aprecio.

Una apreciación es una frase que cuando te la dicen hace que te sientas bien y que vales.

Piensa y escribe cinco palabras que tú considerarías una **apreciación** de tu persona.

Pequeño ejercicio con adjetivos

Todas estas palabras expresan cualidades de las personas, unas negativas y otras positivas.

Amable, idiota, alegre, sonriente, inútil, torpe, noble, indolente, eficaz, generosa.

¿Cuáles son positivas y cuáles negativas?

Elabora tu propia lista con las palabras que expresen las cualidades positivas que más aprecias en una persona.

Completando espacios

Una apreciación hace que te sientas bien, por lo tanto querrás que las demás personas...

Una apreciación hace que te sientas una persona valiosa, por lo tanto querrás que las demás personas...

Una apreciación aumenta tu autoestima, por lo tanto querrás que las demás personas...

Y tú, por tu parte...

Harás que las demás personas...

Harás que las demás personas...

Harás que las demás personas...

...Si les dedicas apreciaciones.

Insulto

Un insulto es una expresión que duele o enfada cuando te la dicen. Los insultos humillan a las personas. Los insultos representan **violencia verbal**.

Piensa en una situación en la que se hayan producido insultos en tu entorno.

1. Explica cuál fue la situación
2. ¿Quién era la persona que agredía verbalmente? ¿Qué carácter tiene?
3. ¿Quién era la víctima? ¿Qué carácter tiene?
4. Valora la situación.

Escribe una lista de insultos que oyes habitualmente en tu entorno. ¿Los dirías tú a alguien? ¿En qué casos?

Reflexionamos

¿Por qué crees que una persona insulta a otra?

¿En qué circunstancias se insultan dos personas en la vida normal?

¿Se puede insultar sin querer?

¿Qué hay que hacer en caso de que llegues a insultar a una persona?

Completando espacios

Un insulto te hace sentir mal, te humilla y baja tu autoestima.

Por lo tanto, si insultas a alguien...

Harás que la otra persona...

Harás que la otra persona...

Harás que la otra persona...

nadie tiene derecho a insultar y, si se hace, hay que pedir disculpas

ficha 2

Amenazar-Exigir un derecho

Amenazar

¿Qué es amenazar? Trata de explicarlo según lo que tú sabes. Trata de encontrar una definición junto con tus compañeras y compañeros de grupo.

Ahora leemos todas las definiciones y buscamos en el diccionario el significado.

Para entenderlo bien:

Hay **amenaza** cuando alguien te dice que te va a hacer daño o que ocurrirá algo horrible si no haces lo que te dicen. La **amenaza se usa para intimidar, es decir, para asustar y obligar a alguien a hacer lo la persona que amenaza quiere.**

Contesta:

¿Te han amenazado alguna vez?

¿En qué circunstancias?

¿Qué hiciste tú?

¿Qué pasó luego?

Lee estas pequeñas historias y decide en qué casos hay amenaza:

1. *“Ana quiere que María le falsifique la firma de su madre en las notas para que su tutora no reconozca su letra. María se niega, porque piensa que eso no está bien. Ana le dice entonces que si no lo hace, le contará a la tutora que María se copió un ejercicio de evaluación.”*

¿Hay amenaza? ¿Qué debería hacer María en este caso?

2. *“Luis tiene la obligación diaria de hacerse su cama y arreglar su habitación, pero la mayoría de los días no lo hace. Su madre, cansada ya de esto, le ha dicho que si eso pasa un día más, lo castigará sin salir el sábado.”*

¿Hay amenaza en este caso? ¿Qué debería hacer Luis? ¿Crees que su madre lo está asustando para obligarlo a hacer algo que no quiere? ¿Consideras que es el mismo caso que el anterior?

3. *“Juana ha cogido un poco de dinero del monedero de su madre y su hermana pequeña lo ha visto. La pequeña le dice que si no lo devuelve, se lo dirá a la madre. Entonces Juana le dice a su hermana que, como le diga algo a la madre, le va a destrozarse su mejor puzzle.”*

Distingue lo que es amenaza de lo que no lo es en este caso. ¿Está en su derecho la pequeña? ¿Ha actuado correctamente Juana?

4. *“María es un poco descuidada y Juana lo sabe. María le pidió un libro de cuentos a María y ésta le dijo: “Si no lo cuidas, no te dejaré nunca nada más”. María estropeó el libro y no se lo quería devolver a Juana, entonces Juana le dijo que se lo diría a su madre para que se lo pagara o se lo devolviera, a lo que María dijo que si hacía eso, le iba a dar una paliza.”*

Explica quién tiene razón en este caso y quién está amenazando.

Nadie tiene derecho a forzar a otra persona a hacer algo que no quiere con su propiedad o su persona.

Todas las personas tienen obligación de defender sus derechos o los de otras personas.

Toda persona tiene derecho a rechazar una amenaza, poniéndolo en conocimiento de quienes puedan evitarlo.

Ficha 3

El abuso psicológico

El abuso psicológico es cualquier acto o conducta intencionada que produce desvalorizaciones, sufrimiento o agresión psíquica a otra persona.

Lee esta pequeña historia:

Rosa y Pepe llevan saliendo un tiempo juntos y se han hecho novios. Pepe quiere que Rosa se quede más tiempo con él y vuelva tarde a su casa, pero Rosa no quiere, porque no le apetece y dice que no. Entonces su novio le dice que es una idiota y que va a dejar de salir con ella.

- Imagina que Rosa es tu amiga y te pregunta qué debe hacer en este caso. Aconséjala.
- ¿Qué crees que dirían los amigos de Pepe?
- ¿Qué crees que dirían las amigas de Rosa?
- ¿Qué crees que diría la madre de Rosa?
- ¿Con cuál de estas opiniones estarías tú de acuerdo, según el consejo que le has dado a Rosa?

Esta es otra historia de la vida cotidiana. Léela y coméntala por escrito.

Juana tiene una hermana mayor que siempre la está insultando. A veces Juana también la insulta como contestación o deja de hablarle, pero la cosa sigue igual. Su madre dice que eso son cosas de hermanas, pero Juana está muy cansada de los insultos de su hermana y cada vez se siente peor.

- ¿Qué crees que debería hacer Juana en este caso?
- ¿Por qué crees que la madre de Juana no le da importancia al asunto?
- ¿Te parece bien la actitud de la madre?
- ¿Por qué crees que Juana se siente tan mal ante la actitud de su hermana?
- ¿A qué crees que se puede deber esa actitud de la hermana mayor?

El abuso psicológico afecta **GRAVEMENTE** a la autoestima de las personas que lo padecen

ficha 4**la autoestima**

La autoestima es la forma en que una persona se valora a sí misma, se cuida, se respeta y limita lo que atenta contra su integridad tanto física como psíquica.

Tanto las personas agresoras como las víctimas tienen una baja autoestima, es decir, no se valoran a sí mismas, no se cuidan, no se respetan y no limitan las agresiones que atentan contra su integridad física y psíquica.

Quien agrede consigue una falsa autoestima, sintiéndose poderoso sobre otra persona, mientras que la víctima cree que la consigue adaptándose a lo que quieren de ella. Estas actitudes degradan y desvaloran tanto al agresor como a la persona agredida.

ficha 5

el sexismo

Sexismo designa aquellas actitudes y mentalidades que crean desigualdad o jerarquización por razón de sexo, negando a las mujeres derechos por el simple hecho de ser mujeres y atribuyéndoles características negativas.

Si el **sexismo** designa la discriminación por razón de sexo,
¿Qué designará la palabra **racismo**?
¿Y la palabra **clasismo**?

Di con qué frases de las siguientes estás de acuerdo.

- Las mujeres son débiles, por eso tienen que ser protegidas por un hombre.
- Un hombre no debe cocinar ni cuidar a las criaturas porque eso es de mujeres.
- Todas las personas deben tener los mismos derechos.
- Los hombres no tienen que llorar nunca.
- Hombres y mujeres tienen que compartir el trabajo de la casa.
- Las mujeres no tienen que trabajar fuera de su casa.
- Las chicas no valen para todos los deportes.
- Una mujer no puede ser albañil.

Muchas de las frases anteriores son tópicos. ¿Qué es un tópico? Busca la palabra en el diccionario. Muchas proceden de un estereotipo. ¿Qué es un estereotipo? Busca también la palabra en el diccionario.

Señala de las frases anteriores aquellas que señalan estereotipos de lo masculino y de lo femenino.

En gran grupo, **iniciamos un debate sobre cada uno de los estereotipos** marcados en las frases. Tenemos que **desmontarlos con razonamientos**.

Otra actividad Un alumno o alumna se levanta y dice una cualidad o defecto, atribuya a hombre o mujer. Elige a la compañera o compañero que le va a contestar, defendiendo la posición contraria: “Esa cualidad no es sólo de hombre / mujer porque...”

Ficha 6

Derecho a ser quien soy

Todas las personas somos iguales como seres humanos con los mismos derechos y responsabilidades, pero al mismo tiempo cada persona es única y diferente del resto y tiene derecho a que se respeten sus diferencias.

Primera actividad**Describe a ti misma, descríbete a ti mismo**

Origen: el nombre de tu pueblo, de tu barrio, de tu calle. ¿Con cuántos y cuántas de tus compañeros coincides? Haz grupos dentro de círculos con aquellas personas que tengan el mismo origen.

Sexo: ¿Chico o chica? ¿Cuántos chicos y cuántas chicas hay en tu clase? Y en tu familia, ¿cuántas mujeres y cuántos hombres? ¿Se comportan de una manera diferente por ser hombres o mujeres? ¿A qué crees que se debe: a que los han educado para ser diferentes o a que lo son por naturaleza?

Edad: Compara las circunstancias de tu edad con las de una persona mayor. ¿Qué diferencias hay con tu abuela o tu abuelo, con tu padre o tu madre respecto a las circunstancias en que te pone tu edad y la de esas personas?

Aspecto: ¿Cómo te ves a ti misma o a ti mismo en el aspecto físico? Procura hacer una descripción lo más objetiva posible. *(Nota: "objetiva" quiere decir que no te tienes que valorar, sino sólo decir lo que cualquier persona vería, sin decir si es bueno o malo o regular. En los juicios sobre las demás personas debemos procurar ser siempre objetivos, y si es posible, también con nosotras mismas o mismos, para no creernos mejores que nadie, pero tampoco peores. Recuerda: tienes derecho a ser lo que eres)*

Piensa en qué compañera o compañero es más contrario a ti en cuanto al aspecto.

Segunda actividad**Lee estas frases y vamos a valorarlas:**

Eres una empollona.
No llores, que pareces una nena.
Qué sucio vas, pareces un gitano.
Siempre te estás riendo y eso es de tontas.
Las niñas no se suben a los árboles, eso es de marimachos.
Es idiota este chico, no le gusta jugar al fútbol y se pasa el día leyendo.
Estás gorda como una vaca.
Tu hermana saca mejores notas que tú, así no llegarás a ninguna parte.

Tercera actividad

Todas las frases anteriores eran peyorativas y despreciaban la diferencia. Vamos a tratar de ponerlas en positivo.

Cuarta actividad

Escribe las que creas necesidades básicas de cualquier persona.

Escribe las cosas que consideres comunes a todas las personas.

Escribe al menos cinco sentimientos que todas las personas tengan.

Escribe al menos cinco cosas que den alegría a todas las personas.

Escribe al menos cinco cosas que entristezcan a todas las personas.

Contesta a estas preguntas

¿Alguna vez te han dicho cosas que despreciaban alguna cualidad de tu carácter o de tu físico?

¿Cómo te has sentido?

¿Te parece bien poner mote a las compañeras o compañeros?

¿Te parece que los mote son apreciaciones positivas sobre algo que los hace diferentes?

¿Cuándo no tiene un mote valor negativo?

¿Cómo crees que se siente alguien que es despreciado en su diferencia?

Ficha 7

Expresar sentimientos

- Todas las personas tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos mediante la palabra y el gesto.
- Nuestros sentimientos no tienen por qué agredir a las demás personas ni avergonzar a quien los expresa, sea hombre o mujer, niño o niña.
- Nadie tiene derecho a ridiculizar o despreciar nuestros sentimientos.

En grupo, confeccionad una lista de sentimientos personales.

Ponerlos en común entre todos los grupos y formar una lista única para todas las chicas y chicos.

¿Hay alguno que sea propio de hombres o de mujeres?

Dibujar caras sencillas que respondan a la expresión de sentimientos:

Asombro
Miedo
Ira
Tristeza
Alegría

Explicar en frases breves cómo se manifiestan sentimientos como...

La rabia
La alegría
La tristeza
La rabia
La melancolía
El miedo

Ahora nuestros sentimientos:

Cada chico o chica dice un sentimiento que tiene a menudo y se van escribiendo todos en la pizarra.

Se leen en voz alta y cada persona al oírlo dice: MÍO. Pero también puede decirlo aunque no lo haya propuesto, siempre que se sienta solidario con ese sentimiento.

Ficha 8**Mis miedos**

El miedo es una emoción importante para la supervivencia de las personas (nos avisa de que algo nos amenaza y podemos evitarlo), pero al igual que el dolor o la rabia, es una emoción que no se debe reprimir, porque puede causarnos mucho daño.

Como el miedo no puede condicionar toda nuestra vida y hacernos daño, lo primero que tenemos que hacer es reconocerlo, porque la mayoría de las personas que agreden a otras tienen miedo que no reconocen y lo descargan en su víctima.

Miedo imaginario y miedo real

- Clasifica los siguientes miedos según sean reales o imaginarios:

Juan tiene miedo de que su padre no le hable si se porta mal.

María tiene miedo de pasar por calles sin iluminación.

Andrés tiene horror a los vampiros.

Ana tiene miedo de un compañero que la amenaza en el patio.

Luisa teme que los marcianos invadan la Tierra.

- Haz una lista con las cosas que te dan miedo y di si son imaginarias o reales.
- Lee la siguiente historia:

“Carlos tiene un compañero que siempre le persigue, pega o insulta para conseguir de él lo que quiere. Esto viene pasando ya todo lo que va de curso y Carlos tiene cada vez más miedo y hace todo lo que ese compañero le pide. Un día le dice que tiene que robar unas pegatinas en una tienda. Carlos tiene tanto miedo a robar como a que ese chico le pegue. O sea, todo lo que siente es miedo. ¿Qué puede hacer?”

Aporta las diferentes soluciones que se te ocurren. Las ponemos en común con el resto de compañeros y compañeras. Señalamos las más adecuadas y entre ellas elegimos la que mejor puede proteger a Carlos.

Cuando tienes miedo de algo o de alguien no puedes dejarlo pasar sin expresarlo. Las cosas tienen mejor solución si se atajan a tiempo.

ficha 9**mi rabia**

La rabia es un sentimiento de ira, antipatía o aversión hacia una persona o una cosa. Bien usada nos ayuda a defendernos y nos da fuerzas para luchar contra las injusticias. La rabia reprimida ante unas personas puede manifestarse sobre otras personas.

- ¿Qué cosas provocan mi rabia? Cada persona empieza con: “Me da mucha rabia...” Hacemos una lista con las rabias de cada persona puestas en común. Las leemos en voz alta. Cada persona levanta la mano y dice “MÍA” si la siente también.
- ¿En qué parte del cuerpo notas tu rabia? Describir el estado físico de la rabia hasta llegar a una descripción común.

La expresión de la rabia no tiene por qué ser violenta. Es mejor canalizarla en el diálogo y en la expresión sin agresiones. En las siguientes propuestas elaboramos una respuesta no violenta para la expresión de la rabia:

- Si la profesora ha cometido un error contigo y te ha castigado sin motivo...
- Si tu compañera se niega a dirigirte la palabra y tú no sabes por qué...
- Si una compañera te insulta y te sientes maltratada o maltratado...
- Si te han escondido tu cartera y nadie te quiere decir dónde está...
- Si la chica o el chico con quien sales dice que quiere cortar...
- Si alguien ha hablado mal de ti a tus espaldas...
- Si tu familia hace algo o tiene una costumbre que a ti te da rabia...
- Si una persona te expresa su rabia ante algo que tú has hecho...
- Si alguien te pide que no hagas algo que le da rabia...

¿Cómo crees que se expresa pacíficamente la rabia ante las injusticias en la sociedad? Propón acciones pacíficas de expresión de la protesta, basándote en los derechos democráticos que todas las personas tenemos.

Ficha 10

Expresar el cariño y la amistad

Cariño y amistad son sentimientos que parecen naturales en sus manifestaciones, pero la verdad es que su expresión es aprendida en la familia y en la sociedad. Reconocer y expresar estos sentimientos nos ayuda a reconocer también por ser contrarios los sentimientos de hostilidad que podemos sentir o que otras personas sientan hacia nosotros.

- Intentar una definición común de **cariño**.
- Intentar una definición común de **amistad**.
- Encontrar sinónimos (palabras de igual significado) para estas dos palabras.
- Contesta individualmente a estas preguntas:
 - ¿A qué personas de tu familia les tienes más cariño? Explica la razón o razones.
 - ¿A qué personas de tu entorno (barrio, pueblo) les tienes cariño? ¿Por qué?
 - ¿A qué personas de tu Centro (escuela, instituto) les tienes cariño? ¿Por qué?
- ¿Cómo les expresarías tu cariño a cada una de esas personas?
- Anotar frases que expresen cariño hacia las demás personas.
- Anotar actitudes físicas que expresen cariño hacia las demás personas.

Lee esta pequeña historia:

“Juana y Pilar son muy amigas, se cuentan todos sus secretos y estudian y salen juntas. Se tienen mucho cariño. Un día Pilar ha quedado con una compañera que va muy atrasada para ayudarle con los deberes y Juana no quiere estudiar con las dos porque dice que esa chica es una torpe. Pilar le ayuda a esa compañera y desde ese día Juana no le habla.”

¿Qué piensas de esa situación?

¿Quién ha hecho las cosas bien y quién mal?

¿Qué harías tú si fueras Pilar? ¿Qué le dirías a Juana?

Si Juana se enfada tanto y no quiere ser ya amiga de Pilar, ¿crees que le tiene verdadero cariño?

Escríbele una carta a Juana explicándole tu opinión y aconsejándole lo que debería hacer. También la puedes llamar por teléfono: Tú eres tú y el papel de Juana lo toma otra compañera o compañero.

Reflexiona: Chantaje emocional o sentimental es cuando alguna persona te dice que ya no te va a querer o ya no va a ser amiga tuya si no haces lo que esa persona quiere.

¿Alguna vez te han hecho *chantaje emocional*? Explica el caso que te ocurrió. ¿Qué hiciste tú?
¿Expresa el verdadero cariño el chantaje emocional?

Contesta a estas preguntas de modo individual:

¿Qué es la amistad para ti?

¿Te gustaría vivir sin amigas o amigos?

¿A qué crees que te compromete el tener amistad con una persona?

¿Considerarías amigo o amiga a una persona que te agrediera física o verbalmente aunque luego te pidiera excusas?

¿Cómo expresarías tu amistad hacia una persona?

Cuenta el caso de las personas más amigas que has conocido. ¿Por qué sabes que son tan amigas?

ficha 11

expresar la tristeza

La tristeza es el dolor psíquico y es otra importante emoción para la adaptación y el equilibrio personal. Tiene un mecanismo físico de descarga: el llanto. Pero ese mecanismo está vedado socialmente a los chicos. La represión del llanto como expresión de la tristeza lleva a expresarlo como rabia y violencia.

- Copia con letra buena y con un marco las siguientes frases. Luego las vamos a poner en una cartulina común:
 1. *Todas las personas sentimos tristeza, pena o dolor.*
 2. *Todas las personas tenemos derecho a expresar la tristeza con el llanto.*
 3. *Llorar es una necesidad y un derecho.*
- Piensa en cinco situaciones en las que el dolor se exprese con llanto.
- Cuando lloras ¿qué te dicen las demás personas?
- Piensa en tres personas que hayas visto llorar y explica por qué causa lloraban.
- Recuerda si has visto llorar a algún hombre y explica si te pareció bien o mal y por qué causa lloraba.
- Explica a qué se debe el llanto en estos casos:
 - “Juan estaba llorando en el entierro de su abuela”
 - “El bebé lloraba en su cuna hasta que su padre lo tomó en brazos”
 - “Pedro estaba llorando porque su mejor amiga se iba a vivir a otra ciudad”
 - “Fernando no quería llorar cuando le dieron las notas”
- ¿Qué sentimientos nos impiden llorar en público? Señala los más importantes:
 - El temor a que te consideren una persona floja.
 - La vergüenza de que te vean.
 - El sentimiento de inferioridad.
 - Que crean, si eres chico, que no eres un hombre.
- ¿Qué pensarías si vieras a tu padre llorar?
- ¿Qué pensarías si vieras a tu madre llorar?
- Critica el contenido de estas frases y di qué dirías tú a la persona que las dice:
 - “No llores, que eso es de nenas”
 - “Si lloras van a pensar que eres un quejica”
 - “Llorar es de blandengues”

Explica las siguientes expresiones populares acerca del llanto:

“Cuanto más llores menos meas”
“Quien bien te quiere te hará llorar”
“El que no llora no mama”
“Puedes llorar por un ojo”
“Echar lágrimas de cocodrilo”
“En cojera de perro y lágrimas de mujer no has de creer”

El llanto se considera popularmente una debilidad. La debilidad se atribuye a las mujeres. Por eso llorar se considera cosa de mujeres.

Lee esta anécdota histórica:

“El rey Boabdil de Granada, cuando fue expulsado de la ciudad después de su derrota, desde lo alto de un paraje llamado “El Suspiro del Moro” actualmente, y, echando una última mirada a la ciudad en la que había reinado, suspiró y se puso a llorar. Su madre, avergonzada de que su hijo llorara, le dijo: “Llora como una mujer lo que no supiste defender como un hombre”

Expresa lo que piensas acerca de esta anécdota histórica.

Contesta a estas preguntas:

- ¿Era lógico que este rey llorara?
- ¿Te parece bien el reproche de su madre?
- ¿Es sólo propio de las mujeres el llorar?
- ¿Es sólo propio de los hombres el tener fuerza y energía para defender sus cosas?
- ¿Qué le habrías dicho tú a Boabdil?
- ¿Qué le habrías dicho a su madre?