



---

**GUÍA DE ACTIVIDADES SOBRE  
ECONOMÍA DE LOS CUIDADOS:  
YO CUIDO, TÚ CUIDAS, ELLA CUIDA...  
NOS CUIDAMOS...**

---

**Guadalupe López Bernal**

**Guía de actividades sobre economía de los cuidados:  
yo cuido, tú cuidas, ella cuida... nos cuidamos...**

Autoría:

Guadalupe López Bernal

---

Coordinación de la publicación:

Área de Cooperación y Solidaridad.

---

Esta publicación se ha realizado gracias al apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional al Desarrollo de la Junta de Andalucía -AACID. Con cargo al proyecto *"Investigación aplicada al Desarrollo y Formación sobre: Visiones de desarrollo y Educación para una Ciudadanía Crítica y transformadora"*. El contenido de la misma sin embargo es responsabilidad exclusiva de sus autores y no refleja necesariamente la opinión de la AACID.

Esta publicación tampoco hubiera sido posible sin la participación de las organizaciones y entidades que nos han transmitido sus necesidades y demandas.

---

Para más información, compartir tu experiencia o si tienes propuestas de estudio, puedes contactar con:

Área de Cooperación y Solidaridad de la Universidad de Córdoba  
Edificio de Gobierno (Paraninfo), 2ª Planta, Lateral Derecho.

Campus de Rabanales

Tel. 957212029

[area.cooperacion@uco.es](mailto:area.cooperacion@uco.es)

[www.uco.es/internacional/cooperacion/](http://www.uco.es/internacional/cooperacion/)

<https://es-la.facebook.com/ucooperacion>

---



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría. Se permite así mismo crear obras derivadas siempre que no se use para fines comerciales y mantengan la misma licencia al ser divulgadas.







## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Las personas que pertenecen a las asociaciones de madres y padres, la mayoría mujeres, suelen estar comprometidas con la educación de sus hijos e hijas. En general, las que más participan y se implican en el centro educativo no tienen un trabajo remunerado o éste no es estable por lo que puede parecer que disponen de más tiempo para poder dedicarlo al acompañamiento de sus hijos e hijas en los colegios. El hecho de tener que llevarlos y recogerlos hace que su presencia en el centro sea diaria y que la relación con el profesorado sea fluida. Cuando pasan a secundaria las familias están menos presentes debido, en parte, a la supuesta independencia de sus hijos e hijas, lo que hace suponer que no sea tan necesario ese seguimiento así como tampoco la organización de actividades, las cuales, parecen estar pensadas para cuando son más pequeños.

Ese trabajo que hacen dentro del ámbito escolar, en muchas ocasiones, no es valorado por la mayoría de las familias ni incluso por el profesorado, y se establece una relación AMPA-madre-ama de casa-desempleada que conlleva unas connotaciones peyorativas de «*personas que no tienen nada que hacer*», «*se dedican a organizar las fiestas... de Navidad, fin de curso, etc...*», «*no tienen formación...*» ... Incluso se da la división sexual del trabajo dentro de las asociaciones de madres y padres en la que la participación de los escasos hombres se centra en la presidencia de la asociación, reuniones con el equipo directivo, relaciones institucionales y las mujeres se sigan encargando de las fiestas.

Pero ese compromiso y dedicación hacia los demás hace que su tiempo personal disminuya o prácticamente no exista. Los cuidados hacia ellas mismas, el derecho a ser cuidadas, se difumina y se convierte en sentimiento de culpa o en la creencia de tener una actitud egoísta en caso de necesitarlo. En la mayoría de los casos el trabajo que esas mujeres realizan en el ámbito doméstico también está invisibilizado y tampoco se valora. Se podría decir que esa presencia en el AMPA es una extensión del trabajo de cuidados que hacen en sus casas (igualmente infravalorado y feminizado).

Con la campaña que está llevando a cabo InteRed, «Actúa con CuidadoS, transforma la realidad» se pretende revalorizar y redistribuir esos cuidados. Se habla de corresponsabilidad. De posicionar esos cuidados en el ámbito de la responsabilidad colectiva. Se reconoce el derecho al cuidado.

## — Objetivos

- Dar a conocer la Campaña «Actúa con cuidados, Transforma la realidad»<sup>1</sup>, haciendo hincapié en la crisis de los cuidados y la perspectiva de género de la Campaña.
- Conocer y valorar el trabajo de cuidados, así como fomentar la corresponsabilidad.
- Cuestionar nuestras actitudes frente a las tareas de cuidados.
- Fomentar un análisis crítico sobre los usos del tiempo de hombres y mujeres.
- Fomentar la integración personal y grupal de los objetivos, líneas de trabajo y enfoques propuestos por la Campaña, y promover la movilización.

## — Materiales

- Papel continuo
- Rotuladores
- Folios y ceras de colores
- Bolígrafos
- Materiales de Campaña Actúa con Cuidados, Transforma la realidad.
- Casos prácticos
- Equipo de audio, proyector y ordenador.

## — Metodología

Las actividades de esta guía se inspiran en la metodología lúdico-teatral<sup>2</sup>: la cual tiene los siguientes principios pedagógicos

- trabajar desde la confianza en los seres humanos, nuestras habilidades y capacidades
- desde la implicación personal y el aprender haciendo
- desde el aprendizaje inductivo y la creación colectiva de conocimiento
- desde la atención a los procesos individuales y grupales

---

1 [http://redciudadaniaglobal.org/actua-con-cuidados/#.U2zxUt\\_mgUQ](http://redciudadaniaglobal.org/actua-con-cuidados/#.U2zxUt_mgUQ)

2 <http://jugaryactuar.blogspot.com.es/>



## ACTIVIDAD 1:

### A distintas velocidades

#### – Objetivo:

Reflexionar sobre el tipo de relaciones que tenemos en la vida cotidiana.

#### – Desarrollo:

A las personas participantes se les indica que han de caminar por la sala sin pararse y que van a ir recibiendo determinadas consignas que han de seguir:

#### – Consignas:

1. Andar con la cabeza agachada como si no conocieran a nadie, intentando no rozarse y no mirarse. Imaginan que están en una calle llena de gente apresurada, o que van con prisa y además preocupados por algo.
2. Después se les indica que imaginen que ahora su actitud es diferente, y que levantan la cabeza para estar atentos/as de quienes encuentran, pero sólo les saludan con un leve gesto sin hablar.
3. Y por último se les indica que ahora es el momento de encontrarse y saludar efusivamente a quienes se vayan encontrando, abrazando como si fueran amigos/as de toda la vida.

#### – Reflexión:

Al final de la actividad se hace una puesta en común sobre cómo se han sentido en cada momento y qué relación ven a lo que sucede en la vida cotidiana ( cuando vamos usando el móvil casi sin mirar el suelo, cuando vamos con prisas al trabajo...)



## ACTIVIDAD 2:



### – Objetivo:

Activar la energía de cada uno de los/as alumnas y del grupo en su conjunto. Tomar conciencia del colectivo y de la energía común.

### – Desarrollo:

La posición inicial será en círculo sin tocarse unos con otros, de pie, mirando hacia el interior del mismo. Explicamos que vamos a hacer circular una chispa de energía entre todos los y las presentes. Se trata de tener una energía continua y constante tanto en velocidad como en intensidad, que circula a través de nosotros y nosotras en el círculo. La chispa se mueve de una persona a otra a través de tres elementos: la mirada, un movimiento y una palabra. El ejercicio irá evolucionando a medida que se introduzcan movimientos y palabras diferentes, que tendrán efectos sobre el sentido y la dirección de movimiento de la chispa. La mirada será una constante del ejercicio es decir, para pasar la chispa a un/a compañero/a tengo que hacer contacto visual con él o ella, en cualquiera de las variantes del ejercicio.

### – Consignas: zas, boing, pum, terremoto.

- **Consigna 1:** Cuando la chispa me llega, el movimiento que hago es una palmada y el sonido que emito es «zas». La energía se mueve alrededor del círculo siempre en la misma dirección. Pasa de un participante al participante que tiene a su derecha y así sucesivamente.
- **Consigna 2:** Cuando la chispa me llega, el movimiento que hago es de subir los brazos hacia arriba y hundir el estómago. El sonido que emito es «boing». Se trata de un espejo que hace rebotar la energía (por eso se hunde el estómago), de tal manera que paso la energía a la persona que me la había mandado y con ello cambio el sentido de la marcha de la misma.
- **Consigna 3:** Cuando la chispa me llega, el movimiento que hago es de estirar un brazo hacia la persona a quien le paso la energía (como si disparase) y el sonido que emito es «pum». Con esto lo que permito es que la chispa salte desde mi lugar a cualquiera de los/las compañeras en el círculo.
- **Consigna 4:** Cuando me llega la energía digo la palabra «terremoto». En ese momento todos y todas, pasando por el centro y con gran alboroto, cambian de posición en el círculo. Cuando llego a mi lugar de destino vuelvo a soltar la energía con un «zas» a mi derecha o a mi izquierda.



## ACTIVIDAD 3

### La vela

#### – Objetivo:

Entrar en contacto con nuestro cuerpo. Activar nuestra imaginación. Entrenar la capacidad de transformar nuestro cuerpo partir de una sensación física.

#### – Desarrollo:

Trabajamos por parejas. Por turnos, una persona hará de vela y la otra será la encargada de derretir y moldear la cera de la vela. Primero, calentará la cera con sus manos hasta que ésta quede totalmente derretida. Habrá velas que se doblarán, otras que se desplomarán, otras que se combarán. Eso dependerá de cada vela. Una vez que la cera está convenientemente ablandada, o fundida, según el caso, se procederá a modelar la vela de nuevo para volverla a dejar tal como estaba al comienzo.

La postura de partida de la vela es de pie, con los pies paralelos, bien afianzados en el suelo y un poco abiertos entre sí (chicas a la altura de sus caderas, chicos a la altura de sus hombros), con las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda, el cuello y la cabeza alineados en vertical.

El primer trabajo del/la compañera manipuladora puede ser ayudar a la vela a colocarse en la correcta posición de partida. Una vez la vela haya sido fundida y solidificada de nuevo hasta llegar a la posición de partida, se invierten los papeles.

## ACTIVIDAD 4:

### Recordando y reconociendo los Cuidados

Vamos a recordar qué son los Cuidados y lo importantes que son para nosotras/os.

Para ayudarles a identificarlos, vamos a colocar cuatro murales con las siguientes preguntas en cada uno: «¿CÓMO ME CUIDO YO?», «¿QUÉ CUIDADOS RECIBO YO?» «¿QUÉ CUIDADOS DOY YO? ¿CÓMO CUIDO?», «¿CÓMO CUIDO EL MEDIO AMBIENTE?». Repartiremos post-its a cada persona para que, de forma personal, reflexione y comparta en cada mural sus ideas y experiencias sobre el tema.

Una vez que todas y todos hayan respondido a las preguntas, pediremos a personas voluntarias que lean las ideas de cada cartel, señalando alguna (que no sea suya) que le sorprenda o le haga reflexionar especialmente.

Esta dinámica nos ayudará a concentrar el tema de la Campaña en nuestras vidas, a superar la teoría y partir de nuestra propia vida. El uso de post-its individuales facilitará la reflexión «no expuesta» al resto del grupo, y el anonimato de las respuestas.

Una vez terminemos, preguntaremos al grupo cómo se ha sentido contestando a estas preguntas y qué les ha sorprendido.

Palabras claves: autocuidado, ecología y feminismo (Ecofeminismo), productividad-cuidado, deuda y huella de cuidado, huella y deuda ecológica, empoderamiento, roles de género y división sexual del trabajo, corresponsabilidad, etc.



## ACTIVIDAD 5

### Definiendo conjuntamente los cuidados

Una vez identificados los cuidados, pediremos al grupo construir una definición conjunta de los cuidados, contestando a la pregunta: ¿QUÉ SON LOS CUIDADOS PARA NOSOTRAS/OS?

No existe una definición única, por lo que, a partir de la experiencia, sacaremos las ideas principales sobre este concepto.

## ACTIVIDAD 6

### La solución está en mi

— **Objetivo:** Reflexionar sobre la responsabilidad individual que cada persona tiene en la mejora de su entorno.

— **Desarrollo:**

Las personas participantes han de mirar el interior de una caja que contiene la solución a los problemas del mundo. Dentro de ella lo que verán será su propia imagen reflejada en un espejo.

## ACTIVIDAD 7

### Recordando y reconociendo los cuidados

Vamos a recordar qué son los Cuidados y lo importantes que son para nosotras/os. Visionado del vídeo «Inactiva»<sup>3</sup>.

¿Cómo nos hemos sentido?

¿Qué es lo que más nos ha llamado la atención?



## ACTIVIDAD 8

### Análisis de la realidad a través de distintos casos

Dividiremos el grupo en 5 parejas o subgrupos (según el número), y pediremos que cada uno analice y comparta sobre un caso, que se les entrega junto a unas preguntas para facilitar la reflexión, a saber:

- ¿Qué cosas nos llaman la atención?
- ¿Quién asume los cuidados y la responsabilidad familiar?
- ¿Qué tipo de relaciones familiares aparecen?
- ¿Cómo están los miembros de la familia? ¿Qué sienten?
- ¿Están cuidadas/os? ¿Qué necesitaría cambiar para estar mejor?

Puesta en común: cada subgrupo compartirá su análisis y conclusiones. El grupo valorará conjuntamente lo que más le llama la atención, las diferencias entre unas situaciones y otras, cuáles garantizan y priorizan los cuidados y cuáles no, etc. Se apuntarán algunas ideas clave de cada caso para facilitar el debate y evitar irnos por las ramas.

#### ANÁLISIS DE CASOS. CORRESPONSABILIDAD SOCIAL Y FAMILIAR EN LOS CUIDADOS.

##### Ejemplo 1:

Laura tiene 14 años, es la mayor de tres hermanos. Los tres conviven con una persona interna en casa llamada Juana de nacionalidad peruana.

Su padre y su madre, por motivos laborales, están toda la semana fuera. Los fines de semana es cuando están en casa, pero también necesitan su espacio como pareja, con lo cual, los sábados por la noche salen a cenar y el domingo por la tarde comienzan a preparar su agenda de trabajo para la semana.

El único día libre de Juana es el domingo, que aprovechan para hablar con sus hijos que se encuentran en Lima y están cuidados por su madre y hermana.

El clima familiar no es muy bueno, Laura mantiene una actitud distante con Juana y el resto de su familia. Su relación se limita a saludar y estar en su habitación con el ordenador y música, cuando llega la hora de comer o cenar lo hace en su habitación y en los horarios que ella quiere, cuándo quiere y lo que quiere. No acepta lo que hay de comer si no le apetece, utilizando para ello una comunicación agresiva y exigente: «mis padres te pagan para eso». Esta actitud aumenta con la presencia de su padre y madre, y están barajando la posibilidad de internarla en un colegio, ya que sus faltas a clase están siendo muy continuas. La tutora quiere tener una reunión con su padre y madre, pero con su ritmo de trabajo aún no ha sido posible.

Sus hermanos pequeños, Alejandro y Javier, se sienten muy cercanos a Juana, para ellos es la persona que les aporta el cariño y cuidados familiares diarios, aunque ellos no participan de ninguna tarea doméstica porque Juana se encarga de todo, pero sí hablan con ella de las anécdotas ocurridas en el día, de las noticias y también le preguntan por sus hijos, su país... si se ponen malos es a Juana a quien llaman.

### Ejemplo 1: Los Cuidados familiares se delegan externamente, nadie de la familia los asume.

*En esta familia se nota la falta de tiempo, espacio y reconocimiento de los cuidados, que afecta la calidad de vida familiar, produce interferencias en la comunicación y se nota que está en crisis la relación de la hija, los hijos con el padre y la madre. Para tratar de compensar esta pérdida, han recurrido al empleo de mujer migrante Juana, que cuida la casa a los hijos e hija de la pareja y además es la responsable de los cuidados de sus familias de origen, que dejan al cargo de otras mujeres formando lo que se conoce como cadenas globales de cuidados. El padre y la madre han valorado el ámbito laboral antes que su bienestar personal y familiar.*

### **Ejemplo 2:**

Alicia es madre de dos hijos (Daniel y Miguel) y una hija (Andrea), ella trabaja de dependienta en un centro comercial. Su horario laboral es a turnos, una semana va de mañana y otra de tardes, y los sábados todo el día.

Un día en la vida de Alicia consiste en: se levanta a 6:30 de la mañana, prepara los desayunos y almuerzos de sus hijos mayores Daniel y Andrea. Estos van al Instituto y entran a las 8:00 de la mañana. Cuando se han marchado al Instituto despierta a su hijo pequeño, Miguel, le ayuda a vestirse y le prepara el desayuno. Cuando ya está preparado, su marido Carlos lo lleva al colegio.

Mientras tanto Alicia se prepara y recoge la casa (hace las camas, guarda en el lavavajillas los vasos y platos del desayuno, riega las plantas y deja la comida preparada para cuando lleguen sus hijos del Instituto) antes de irse a su trabajo. Por la tarde va a recoger a su hijo pequeño, después hace los deberes con él, cuando acaba de hacer los deberes recoge la ropa, la plancha y la guarda en los armarios de cada uno. Mientras tanto Carlos, su marido, está viendo la tele con sus hijos.

Alicia se pone enferma y la ingresan en el hospital. La abuela no puede acudir a casa a echar una mano porque está en el hospital cuidando de su hija, por lo que el resto de familia debe hacerse cargo de la dinámica familiar. Cuando la familia retoma el trabajo que Alicia hace en casa comienza el caos: el primer día llegan tarde al Instituto, por supuesto se han ido sin desayunar. A la hora del almuerzo se han comprado unos bollos en las máquinas del Instituto, al regresar a casa tienen que hacer la comida, deciden hacerse un bocata para comer. A las 5 tienen que ir a recoger a su hermano Miguel del cole, Andrea y Daniel están discutiendo para ver quién va. Al final Andrea va a recoger a su hermano, y le propone a Daniel que haga la lista de la compra para ir a comprar cuando llegue su padre.

Cuando llega su padre a casa, Daniel no tiene hecha la lista y deciden irse a comprar sin lista. Mientras se van a comprar, su padre le dice a Andrea que recoja la ropa y la prepare, ésta le dice que por qué, que prefiere irse a comprar que arreglar la ropa. Su padre le dice que eso es cosa de ella, y que también ha de bañar a su hermano...

Después del primer día sin la presencia de Alicia, Miguel se ha acostado sin bañarse, ni se ha lavado los dientes, han cenado del Mcdonald, porque no les daba tiempo de hacer la cena. La ropa se ha quedado por el medio de la casa, la cocina está sin recoger, y la despensa de la casa está llena de comida de capricho. Daniel y Andrea se han acostado agotados y sin ducharse a pesar de haber tenido Educación Física.



Ejemplo 2: Doble jornada de la madre dentro y fuera de casa, asume toda la responsabilidad de los Cuidados.

Alicia tiene una doble jornada en los dos ámbitos, el laboral y el familiar. No tiene buena calidad de vida y tampoco disfruta de la familia. Este sobre esfuerzo hace que se enferme y recibe el cuidado de otra mujer, su madre. Doble jornada de la madre dentro y fuera de casa, asume toda la responsabilidad de los Cuidados en la casa y familia. Podemos observar: - La división sexual del trabajo, reparto de tareas para hombres y mujeres (Daniel y Carlos van a comprar, pero no se encargan de otras tareas de la casa en cambio Andrea sí se tiene que hacer cargo). - La invisibilización e infravaloración del trabajo de los cuidados. (El resto de la familia ni ve ni valora la importancia del trabajo de los cuidados que realiza Alicia). - La falta de responsabilidad del padre y los hijos/a.

**Ejemplo 3:**

Javier llega a casa después de su jornada en el Instituto, la mañana no ha resultado muy buena para él, en el patio ha discutido con unos compañeros, y después en clase no se ha encontrado centrado ni participativo. Nada más llegar a casa tira la mochila en suelo, deja la chaqueta en el sofá, no saluda a su madre y ni a su hermano y se tumba en el sillón. Su madre le pregunta qué le pasa y qué tal le ha ido el día y que por favor prepare la mesa para comer todos juntos, Javier contesta que no tiene ganas de comer y sigue tirado. Su madre se encuentra más atareada de lo normal porque su hermano está con gripe y ha tenido que llevarlo al médico.

Pasado el tiempo de comer, Javier tiene hambre y decide ir a la nevera para ponerse un bocata, su sorpresa es que no hay mucha variedad para comer, se dirige a su madre y le reprocha que no haya casi comida en la nevera, entonces su madre le propone que haga una lista con lo que falta y que le acompañe a comprar. Javier se niega y sigue cada vez más enfadado. Se encierra en su habitación que está hecha un desastre, todo desordenado, la ropa sucia por el suelo, ya que su madre hace una semana que le ha dicho que no la limpiará hasta que él no recoja y mantenga en orden sus cosas. Permanece escuchando música hasta la hora de cenar, mientras tanto su madre hace la lista de la compra, compra y lo organiza todo cuando llega a casa.

Cuando llega la hora de cenar Javier acude a la mesa, su padre ya ha llegado después de venir del gimnasio donde va habitualmente y éste le pregunta -¿qué tal el día? a lo que Javier responde - bien.

Ejemplo 3: Las tareas de cuidados recaen en la madre, que no trabaja fuera de casa.

Falta de comunicación, de cuidados afectivos entre todos los miembros de la familia, de reparto equitativo de tareas y responsabilidades. La madre asume toda la "carga" de responsabilidad, y es a quien se le exige. Ella también asume que es así, pues no trabaja fuera de casa y pide ayuda sólo de manera puntual, pero no la recibe. Se siente muchas veces sobresaturada, incapaz de llegar a todo, y siente que su familia no valora el trabajo que ella hace, le gustaría tener más ayuda por parte de todos.



### Ejemplo 5:

La familia está compuesta por Sandra y Carlos, su hijo Sergio y su hija María que son mellizos y el padre de Carlos, Luís que vive con ellos. A la hora de plantearse aumentar la familia, Sandra y Carlos tuvieron muy claro que el permiso de paternidad como el de maternidad lo iban a pedir los dos por igual, también hablaron con sus empresas y solicitaron la reducción de jornada para tener el tiempo suficiente para el cuidado de su familia, y su casa, que por supuesto les fue concedida.

María y Sergio de pequeños, cuando la mamá se incorporó al trabajo, estuvieron un tiempo en la guardería de la empresa para hijos/as de empleados/as, y después fueron a la guardería pública que tienen en la misma manzana de su casa. Ahora ya van al colegio, que tampoco queda muy lejos, y como son mayores pueden ir caminando ya solos.

Cuando el abuelo fue a vivir con ellos, Sandra y Carlos solicitaron ayuda al ayuntamiento, siendo éste quien le proporciona una persona que acude todas las mañanas, entre semana, para acompañarlo y atenderlo. Como tienen cerca un parque con gimnasio, donde puede realizar ejercicios para la movilidad, su asistente Pedro lleva allí al abuelo cuando hace buen tiempo, y desde que los hace ha encontrado mucha mejoría, se mueve un poco mejor y está más contento, pues allí también se encuentra con otras personas de su edad, con quienes tiene largas conversaciones. También ha empezado a jugar a las cartas en el centro de día para mayores que se encuentra en el barrio, donde acude por las tardes.

Por lo demás las relaciones en la familia son buenas y cariñosas, tienen por costumbre cenar todos juntos, para compartir cómo han ido sus días. Luego en casa cada uno pone de su parte para realizar las tareas necesarias para su cuidado personal y el de la familia, tienen una tabla en la nevera cada semana que les ayuda a saber lo que les toca, y también una lista donde van apuntando las cosas que son necesarias comprar.

### Ejemplo 5: Valorización de los Cuidados: Corresponsabilidad Familiar y Social (Conciliación)

*La ética del cuidado nos recuerda la obligación de no girar la cabeza ante las necesidades de los demás. En este caso se produce la ética desde diferentes ámbitos: la familia, las empresas, la administración, el gobierno...*

*La familia se acoge a las leyes donde ofrece la posibilidad de disfrutar el permiso de paternidad. (Gobierno).*

*La familia solicita ayuda a la administración local para el cuidado de la persona dependiente. Tienen guarderías públicas en su barrio, parques habilitados para el disfrute de las personas mayores. (Ayuntamiento).*

*Las distintas empresas tienen presente la ética del cuidado, proporcionando guarderías en la propia empresa, y concediendo la jornada laboral reducida y flexible.*



## ACTIVIDAD 9

### Papel de los cuidados en la vida y en nuestra sociedad

Visionado del vídeo «Actúa con CuidadoS»<sup>4</sup>. Se propone tomar nota de todas aquellas expresiones, conceptos, ideas...etc, que nos llamen la atención, no entendamos o queramos compartir con el grupo.

## ACTIVIDAD 10:

### Propuestas para seguir trabajando/MOVILIZACIÓN: «Cómo ser un cole de cuidadoS»<sup>5</sup>

Se propone dedicar un rato a pensar, igual que hemos visto en los casos que hemos analizado, cómo están los Cuidados en el centro educativo del que formo parte.

Después buscamos un momento para compartirlo y juntas reflexionamos:

- ¿Queréis hacer de vuestros centros un centro de ?
- ¿Estamos cuidadas/os? ¿Qué necesitaría cambiar para estar mejor?

## ACTIVIDAD 11

### Recordando y reconociendo los Cuidados. ECO

#### – Objetivo:

Practicar el calentamiento corporal y vocal. Desinhibir y cohesionar el grupo.

#### – Desarrollo:

Vamos a recordar qué son los Cuidados y lo importantes que son para nosotras/os.

Estaremos en círculo con un poco de espacio para cada persona. El ejercicio se basa en la copia de un movimiento y sonido que haga un/a compañero/a. En este caso el sonido será una palabra relacionada con la temática de los cuidados y todo lo trabajado en sesiones anteriores.

Un participante realiza un movimiento acompañado de un sonido y, a modo de eco colectivo, todos, todas las demás lo repiten al mismo tiempo. La persona que muestra va cambiando después de cada eco, siguiendo el orden del círculo.

Una vez que he hecho el eco de mi compañero, si me toca ser modelo, no necesito volver atrás, a la postura inicial, sino que comenzaré mi movimiento desde el lugar donde me dejó el movimiento que acabo de realizar.

4 <http://www.youtube.com/watch?v=LZxwFjXvER4>

5 [http://redciudadaniaglobal.org/noticias/como-ser-un-centro-de-cuidado-propuestas-para-tu-centro-educativo/#.U2zyON\\_mgUQ](http://redciudadaniaglobal.org/noticias/como-ser-un-centro-de-cuidado-propuestas-para-tu-centro-educativo/#.U2zyON_mgUQ)

## ACTIVIDAD 12

### Análisis de la realidad a través de la dinámica FOTOS.

#### – Objetivo:

Empezar a trabajar y aproximarnos a situaciones que tienen que ver con algunos de los temas que el grupo está interesado en tratar.

Comenzar a elaborar los temas propuestos, creando, entre todos/as, diferentes situaciones que traten sobre éstos. Identificar y aprovechar las posibilidades de juego que ofrece el/la compañera, incluso de manera silenciosa, sólo con su cuerpo.

#### – Desarrollo:

Trabajamos en tres grupos de aproximadamente seis personas cada uno. Previamente el/la educadora habrá seleccionado varios temas a tratar por el grupo. Si se quiere que sea el mismo grupo el que decida sobre qué temas tratar, previamente a este juego puede hacerse una tormenta de ideas desde donde se seleccionarán los asuntos que al grupo le parezcan más adecuados para trabajar.

El/la educador/a anuncia un tema (en general una o unas pocas palabras). Cada grupo tiene diez segundos para decidir cómo representar, en un fotografía (o grupo escultórico), el tema propuesto. Pasa dos esos diez segundos, el/la tutora dice: «foto fija» y todas las fotos se representan al mismo tiempo. El/la dinamizadora va organizando qué esculturas se mantienen y cuáles se desarman para poder vernos los unos a los otros, por turnos. Repetimos el ejercicio aproximadamente cuatro veces, con cuatro conceptos distintos.





*— En esta guía presentamos un conjunto de actividades llevadas a cabo con mujeres de entre 35-45 años pertenecientes a distintas AMPAS del distrito sureste de Córdoba. El objetivo de las actividades es fomentar la reflexión en torno a cómo se sienten y viven estas mujeres y en base a los resultados qué alternativas podemos llevar a cabo como propuestas de mejora relacionadas con los cuidados. El objetivo es visibilizar y valorar los cuidados a través de la metodología de la investigación cooperativa para facilitar que las mujeres tomen conciencia de la necesidad de convertirse en ciudadanía activa y a partir de las propuestas que surjan del grupo lograr que las instituciones, en este caso los centros educativos en dónde ellas colaboran y los hogares, se conviertan en espacios sostenibles y exista una corresponsabilidad en las tareas del hogar. A través de las sesiones consensuaremos qué entendemos por «cuidados», en qué situación nos encontramos y qué podemos hacer a partir de ahora.—*

