






Género	Ciudadanía	🕒 1h 30 min	👥 8-30
<h1>Personas de cuidado!</h1>		 Orientaciones	
<p>Intención</p> <p>Vamos a reflexionar sobre lo que entendemos por cuidados y su importancia en el marco del sostenimiento de la vida. Analizaremos de forma crítica quiénes están detrás de esos cuidados, los roles de género asociados y cómo afectan a la salud y a las relaciones socio-afectivas. Llegaremos a compromisos personales que visibilicen y valoren el hecho de que nos cuidan, nos cuidamos, cuidamos a otras personas y cuidamos aquello que es necesario para vivir en común.</p>			
 <p>Romper el hielo 15 min.</p>	<p>-Presentamos el tema a partir de la viñeta “Trabajo donado”, detonante de una reflexión colectiva sobre qué tareas son necesarias para llevar una vida satisfactoria y sana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué vemos en la foto?, ¿qué labores se representan? • ¿Cuáles de esas labores están más valoradas socialmente? • ¿Quién se encarga de ellas?, ¿es justo?, ¿por qué? 		
 <p>Nos preguntamos! 35 min.</p>	<p>-Cada persona va a pensar 3 situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una en la que cuidas a alguien • Una en la que eres tú el o la cuidado/a • Una en la que te cuidas <p>-Cada una de esas situaciones se escribe de forma anónima en la ficha “Situaciones de cuidado”.</p> <p>-Una vez escritas se reparten aleatoriamente y cada persona lee la que le ha tocado.</p> <p>-Creamos 4 grupos del mismo tamaño que tendrán como tarea dar una definición de cuidados fundamentada en todos los ejemplos que se han planteado anteriormente.</p> <p>-Los grupos comparten su definición al resto de personas a través de un/a portavoz y empezamos un pequeño debate general. Haremos hincapié en la necesidad de combatir la no corresponsabilidad entre hombres y mujeres en el terreno de los cuidados.</p>		
 <p>¿Y yo qué puedo hacer? 35 min.</p>	<p>-Llega el momento de los compromisos. A partir de todo lo que se ha hablado, cada persona participante va a asumir un nuevo compromiso personal en el plano de los cuidados, puede ser autocuidado, cuidado a los demás, o dejarse cuidar.</p>	<p>-Unos minutos para que cada persona piense un compromiso sencillo y factible.</p> <p>-Por parejas, utilizando nuestros móviles o tablets, nos grabamos diciendo en alto el compromiso que hemos elegido empezando por la frase <i>Yo me comprometo a....</i></p>	
 <p>Esto no se acaba aquí! 5 min.</p>	<p>-Compartimos nuestros vídeos entre las personas asistentes por whatsapp y/o redes sociales que elijamos con el hashtag #ijojepucfer y #yomecomprometoa</p> <p>- Evaluamos la actividad con las personas asistentes.</p> <p>-Sugerimos otras acciones más para compartir en las redes sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compartir algunas de las reflexiones del taller en sus propias redes sociales • Compartir las reflexiones y el análisis que se está desarrollando durante la actividad con el hashtag: #ijojepucfer • Visitar la pagina ijojepucfer.org en el apartado de acciones para inspirarse. 		
<p>Para profundizar</p>	<p>Materiales</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Un libro: Pistes per a un model de vida sostenible - Alicia de Blas • Una peli: Solas - Benito Zambrano • Un vídeo: Hacia un sistema de cuidados con perspectiva de género 	<ul style="list-style-type: none"> • Viñeta “Trabajo donado” • Ficha “Situaciones de cuidado” • Papel y bolígrafos 		

