

Coeducar en família

Guia per a mares i pares
que volen educar en igualtat



Save the Children

Aquesta guia ha estat elaborada per la Direcció d'Incidència Social i Política de Save the Children basant-se en una guia d'Irene García Rubio i Marta Monasterio Martín, comunicadores i educadores.



Coeducar en família

Coordinació:

Paloma García Berrocal

Il·lustracions:

Íñigo Navarro Dávila

Art i maquetació:

Óscar Naranjo Galván

Elena del Real Moreno

Edita:

Save the Children, octubre_2021

Índex

5	Introducció
9	1. Estereotips de gènere
19	2. Cures i corresponsabilitat
25	3. Resolució de conflictes i participació
33	4. Cos i sexualitat
43	5. Violència de gènere
54	Glossari



Introducció

Per què aquesta guia?

Avui dia aspirem a construir una societat igualitària, lliure de desigualtats de gènere. Encara que podem celebrar que hem avançat en la igualtat entre dones, homes i persones amb altres identitats de gènere, **encara ens queda molt per recórrer**. Per caminar per aquesta senda, et proposem posar en pràctica la coeducació.

Què és l'educació en igualtat o coeducació? Coeducar és acostar-se a l'educació amb una mirada sensible cap a la diversitat humana. **És educar nenes, nens i adolescents sent conscients de les desigualtats** que viuen i actuar amb l'objectiu d'eliminar estereotips o idees preconcebudes sobre com han de ser en funció del seu sexe. I és que, fins i tot en el seu dia a dia, nenes i nens reben missatges diferenciats i desiguals, cosa que fa que es perpetuin les discriminacions de gènere.

Per practicar la coeducació a casa necessites motivació i constància. Per ajudar-te a aconseguir-ho, en aquesta guia et donem pistes, claus i una mica de formació perquè puguis incorporar la coeducació en família i en la manera d'educar les teves filles i fills.

La guia **Coeducar en família** està organitzada en cinc apartats, que aborden cinc grans àmbits de l'educació en igualtat: la transmissió d'estereotips de gènere, la corresponsabilitat dels treballs de cures, la resolució de conflictes i la participació, el cos i la sexualitat, i la violència de gènere.

En cadascun dels capítols trobaràs exemples de situacions quotidianes que ens ajuden a reflexionar sobre com es cola el sexisme en l'educació de les nostres filles i fills. Són escenes habituals que plantegen diferents formes d'actuació i que t'animen a buscar el teu propi camí. A partir d'aquestes situacions, t'oferim claus i conceptes que et poden ajudar en la teva pràctica educativa com a mare, pare o persona adulta de referència.

T'animem a llegir aquestes pàgines en solitud o en companyia, a esmicolar-ne el contingut i a discutir-lo. Coeducar és un camí i només cal posar-se a caminar. Per començar, t'oferim algunes claus que cal tenir en compte.

4 claus

1. La importància de tenir referents coeducatius

Per començar, tingues en compte una cosa: som figures de referència per a nenes, nens i adolescents. El nostre comportament els ensenya moltes coses i no només a través del que els diem, sinó també a través del que fem i el que deixem de fer. L'educació en igualtat no s'aprèn des del discurs, **s'aprèn vivint-la.**

La família és el **primer factor de socialització del gènere**. És important que donem exemple i que com a pares i mares ens involucrem en les tasques de la mateixa manera —encara que no sempre és fàcil i avui dia fins i tot recauen majoritàriament en la dona. Si vols que el teu fill s'impliqui en les tasques de les cures, ha de veure els homes referents del seu entorn exercint aquestes activitats. Si vols que la teva filla sàpiga que té dret a tenir una vida lliure i en igualtat, ha de ser tractada amb el mateix respecte i en les mateixes condicions que els seus germans. A més, ha de veure aquesta llibertat i respecte en les dones de referència de més edat.

2. Mirar la realitat amb ulls crítics

Què hem de fer quan les nostres filles i fills s'enfronten a coses —joguines, pel·lícules, comentaris, etc.— que no encaixen amb la nostra visió del món? No es tracta de prohibir-los-hi ni d'evitar els missatges discriminatoris. **Es tracta d'ensenyar-los a desxifrar els missatges que reben i a ser capaços d'analitzar-los críticament.**

L'important és que dialoguis, que busquis una conversa fluida, que posis en marxa la creativitat i l'humor. No els facis un sermó o els parlis des del prejudici. Interessa't per les coses que els agraden i ajuda'ls a fer-se preguntes. Dona'ls eines per entendre el seu món i que puguin triar el seu propi camí **en llibertat i amb autonomia.**

3. El que no s'esmenta, no existeix

Des que naixem, el llenguatge és un vehicle que ens connecta amb el món. La manera en què parlem a les nostres filles i fills, allò que esmentem o no, i les paraules que utilitzem marcaran la seva manera d'entendre la realitat que els envolta. Més encara: aquesta realitat també la construeixen a través del llenguatge.

Generalment utilitzem el masculí de manera genèrica, però per educar les nenes, nens i adolescents en igualtat, **cal apostar per un llenguatge inclusiu**, que reconegui les nenes i els nens amb l'objectiu de visibilitzar la riquesa de la diversitat humana.

4. Crear models desitjables

Promoure la igualtat a través de propostes i models desitjables és molt més eficaç que quedar-nos simplement en la crítica. Podem mostrar models de feminitat, de masculinitat o de relacions personals que vagin més enllà dels marges estrets en els quals ens tanquen els estereotips de gènere. **Cerca aquests models en persones properes, en la cultura o en la història, per oferir alternatives i més diversitat**, tant per a les nenes com per als nens.

Si has començat a llegir i creus que coeducar avui dia és una missió impossible, no et preocupis i continua llegint. Tot això és un treball del dia a dia: no hi ha fórmules màgiques, però sí molts ingredients per anar creant diferents receptes. Com passa amb qualsevol altre aspecte de l'educació, es tracta d'anar-ho provant. Algunes vegades encertarem, i d'altres no, però no passa res per equivocar-se o rectificar.

Així que sigues indulgent amb tu mateix, riu dels teus errors i gaudeix del camí!



1.- Estereotips de gènere

Un nen cau a terra al carrer, plora i la seva mare l'animava dient-li: “Vinga, campió! Aixeca't, que no passa res”. Al mateix parc, una nena cau a terra, plora i la seva mare l'animava dient-li: “Ai, petitona! T'has fet mal? Pobreta. Vine cap aquí, amor meu”.

En nombroses ocasions transmetem models de gènere gairebé sense adonar-nos-en. Una cosa tan senzilla i habitual com socórrer el teu fill quan ha caigut a terra és un exemple de com encara tractem diferent les nenes i els nens. Qui no ha protagonitzat una escena similar a la de la vinyeta? Tenim tan arrelats els models masculins i femenins que gairebé ni ens sorprèn, però val la pena aturar-se i preguntar-se: per què al nen no se li diu «pobret»? Per què no se'l deixa plorar a gust als braços del seu pare? I a la nena, per què no se li diu «campiona, vinga, que ets molt forta! No ha passat res»?

Tal com passa en aquesta escena, les idees preconcebudes que tenim dels nens corresponen amb la dels adults homes: no han de mostrar feblesa, sinó entesa, força i resolució. No és només que els homes no puguin plorar en públic, és que, als nens petits, de manera més o menys explícita, també se'ls coarta l'expressió de la tristesa o del dolor.

De les nenes, d'altra banda, s'espera que siguin sensibles, delicades i fins i tot fràgils, i és per això que reben missatges concordes de les seves famílies, a l'escola o als dibuixos animats. No és habitual veure contes —o relats d'adults— on elles són delicades, passives i fins i tot febles?

Totes aquestes idees preconcebudes calen en la infància, creixen assimilant les creences i mandats de gènere que la societat els transmet i creant expectatives ben diferenciades del que se suposa que han de ser i fer en funció del seu sexe, i les nenes es releguen a una posició de subordinació i passivitat.

Imatge d'una botiga de roba infantil. Secció de nenes: tot és rosa, brillant, amb volantets, llaços i unicorns. Secció de nens: tot és de colors freds (blau, verd i marró), amb dinosaures, cotxes o superherois.

Moltes botigues de roba, així com botigues de joguines, mostren missatges diferenciats —i desiguals— que des del món adult enviem a la infància. Avui dia és complicat poder comprar roba a un nen de cinc anys amb dibuixos de flors, arbres, ocells, fades, cors, papallones, etc. La llista de tot el que li agrada a un nen de cinc anys és interminable i, no obstant això, part de la indústria tèxtil se cengeix a unes poques imatges: cotxes, dinosaures, superherois, pilotes i, en el millor dels casos, planetes, amb colors foscos i forts. No hi apareix la fantasia, els tons suaus o allò que pugui recordar-nos una cosa suposadament relacionada amb el món femení.

Les nenes, en canvi, reben tot allò que els nois tenen prohibit. Des del xandall fins als abrics, pijames o dessuadores estan plens de brillants, volants, colors roses, violetes i tons pastel. En molts casos, la roba de nena té un patró entallat al maluc que emula les corbes que li creixeran d'aquí a uns anys. Es fomenta la fantasia i també l'estètica. Mentre que la roba dels nens és funcional i còmoda, la de les nenes sol ser bonica i servir per estar maca, a més de ser més incòmoda.

I és que la publicitat es porta molt bé amb una visió sexista del que és ser nena o nen. Aquí val la pena aturar-se i pensar: quins missatges enviem a la infància? Influeix la publicitat o la moda a promoure unes actituds determinades i limitar-ne unes altres, o a valorar uns desitjos i censurar-ne d'altres? Què interpreta una nena d'onze anys quan, per comprar-se un xandall verd fosc, ha d'anar a la secció de nens? És un fet aïllat o té a veure amb tota una sèrie de missatges que, des d'altres canals, reforcen aquests models de rosa i blau?

Al pati de l'institut, un noi llegeix còmics en un racó. Un grup de nois l'insulta: "raret", "marieta". Una noia porta roba folgada i una samarreta ampla d'un grup musical i un grup de noies li diu: "Mira, ja ve l'homenot".

Aquesta imatge no està treta del passat. És una cosa que podria passar en qualsevol institut d'educació secundària. No encaixar en el model de feminitat o masculinitat; és a dir, en el que se suposa que ha de ser una dona o un home de veritat, encara avui té conseqüències. Insults homòfobs i sexistes, comentaris denigrants sobre el seu aspecte o les burles són el dia a dia de nenes, nens i adolescents que no s'ajusten als estereotips.

Quan veiem que nens i adolescents es marginen o insulten perquè no els agrada el futbol o les baralles, presenciem la cara més visible d'una realitat: seguir el model de masculinitat establert és l'horitzó per poder encaixar en aquesta societat. Es tracta d'un model tan tancat que fins i tot que a un noi li agradi la poesia o les plantes pot semblar un signe de feminitat; fet que per a alguns s'entén com a feblesa i s'utilitza com a excusa per insultar o discriminar.

Per la seva banda, el preu que paguen les noies que no segueixen el model de feminitat també té a veure amb la seva sexualitat: reben insults sobre el seu cos o sobre els seus suposats gustos sexuals.

Les preguntes que hauríem de fer-nos en aquest punt tenen a veure amb **què significa ser home o dona**. Hi ha una única manera de ser-ho? Hi ha més opcions a part d'aquestes dues? Com eduquem les nostres filles i fills perquè creixin lliures de lligams, respectant —i gaudint— la diversitat humana?

Més enllà d'un món dividit en rosa i blau

El tracte desigual i diferent a nenes i nens, i a dones i homes, es continua reproduint, avui dia, per múltiples canals. Hi ha molts exemples quotidians, alguns molt evidents, com la publicitat, i d'altres més subtils, com la manera que tenim de parlar a la infància. Ells són campions i elles són delicades, ells són superherois i elles princeses, etc. El món en blau i en rosa transmet una infinitat d'estereotips, mandats de gènere que les persones han de seguir per encaixar en el que es considera que ha de ser un noi o una noia. A més, genera molt de patiment a nenes, nens, adolescents i persones adultes. La realitat, però, no és així; **la nostra diversitat humana és molt més rica i complexa.**

La majoria de la publicitat, els contes, les pel·lícules i les sèries, la moda i els mitjans de comunicació, entre d'altres, ens mostren com hem de comportar-nos i quin aspecte hem de tenir per ser dones i homes. Són el que anomenem canals de socialització de gènere.

La bona notícia és que tot això de ser dona i home —entès com a models tancats plens d'estereotips— s'aprèn i, per tant, es pot desaprendre, canviar i transformar. De fet, mai no ha deixat d'evolucionar; canvia en el temps i en el lloc. Així que som-hi!

Què podem fer a casa?

Els estereotips de gènere estan tan arrelats a la nostra societat que intentar superar-los ens pot semblar una lluita de David contra Goliat, però com a famílies tenim molt per oferir i aportar. No podem acabar amb el masclisme d'un cop de ploma, però sí que podem oferir altres models i **educar en el gaudi de la diversitat.**

1. Cinema i contacontes en família

El cinema, les sèries, els contes o les novel·les són eines molt bones per gaudir en família que ens poden servir, a més, per educar les nostres filles i fills. Amb el cinema i la literatura ens ho passem bé i alhora transmetem valors, experimentem emocions i vivenciem la resolució de conflictes. A més, aquests relats ens poden ajudar a trencar amb els estereotips de gènere, superar-los, ampliar la mirada, oferir altres maneres de ser, reforçar les identitats pròpies, etc.

Que la teva filla vol veure la Blancaneu de manera compulsiva? Fantàstic! No hi ha res de dolent, però després ofereix-li altres contes i pel·lícules de noies i nois que no tinguin res a veure amb la Blancaneu; històries d'astronautes o pirates. Que el teu fill està obsessionat amb l'Spiderman? Normal! És que ser un superheroi és molt divertit!, però convida'l també a conèixer altres històries i personatges.

CLAUS

- Gaudir de temps de qualitat amb les teves filles i fills per veure pel·lícules i sèries, llegir contes i llibres.
- Compartir amb nenes i nens les seves pel·lícules i contes preferits. Encara que no ens semblin gaire educatius, és bo reconèixer els seus gustos i, a més, podem fer un col·loqui després de veure'ls.
- Oferir pel·lícules, sèries, contes i llibres diferents, que mostrin la diversitat i personatges i relacions d'igualtat.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

Nenes protagonistes que són una mica més que princeses, nois que no volen lluitar, éssers que no són com els altres, etc. Oferir una varietat de referents amplia la imaginació i les possibilitats de les nostres filles i fills. Aquí t'oferim algunes recomanacions:

- ***El meu veí Totoro***, pel·lícula de Hayao Miyazaki. Dues germanes se'n van a viure amb el seu pare a una casa al camp per estar a prop de la seva mare convalescent, i descobreixen les criatures màgiques del bosc.
- ***Ferdinand***, pel·lícula de Carlos Saldanha. Narra les aventures d'un toro pacifista que no vol lluitar ni envestir.
- ***Rosa Caramelo***, conte d'Adela Turín. La història d'una elefanta que es rebel·la contra la desigualtat.
- ***Monstre Rosa***, conte d'Olga de Déu. El Monstre Rosa és diferent des que va néixer, però el món no ha de ser necessàriament gris.
- ***El jardí curiós***, conte de Peter Brown. En una ciutat grisa, un nen descobreix un jardí. Aprèn a cuidar-lo i aviat el jardí anirà estenent-se per la ciutat...

- **Oliver Button és una nena**, conte de Tomie de Paola. A Oliver Button li deien nena, perquè no li agradava fer les coses que feien els altres nois.
- **Un conte propi**, de Pandora Mirabilia i Camila Monasterio. Col·lecció d'audiocontes que porta a la ficció la vida de dones reals que la història no sol visibilitzar.
- **Al final**, conte de Miguel Brieva i Silvia Nanclares. Les aventures d'una nena que oblida les claus de casa i emprèn un viatge fantàstic.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

Herois més enllà dels estereotips, nenes aventureres i amistats entre noies i nois són algunes de les històries que et podràs trobar en aquestes recomanacions:

- **Enola Holmes**, pel·lícula de misteri i aventura protagonitzada per una nena detectiu dirigida per Harry Bradbeer i basada en els llibres de Nancy Springer.
- **Matilda**, novel·la de Roald Dahl també convertida en pel·lícula. La història d'una nena diferent, amb una intel·ligència extraordinària.
- **Hilda**, sèrie de dibuixos de Luke Pearson. Una nena amb els cabells blaus que viu amb la seva mare en una caseta en un bosc té nombroses aventures.
- **El viatge de Chihiro**, de Hayao Miyazaki. Una nena viatja a un món màgic per rescatar els seus pares, i compta amb l'ajuda d'un nen mag.
- **Héroes en zapatillas**, de Pandora Mirabilia i Camila Monasterio. Disc d'audiocontes que imaginem una altra manera de ser nois.
- **El noi**, pel·lícula de Charles Chaplin. Un rodamon troba un nen abandonat, l'adopta i el cuida.
- **Canta**, pel·lícula de Garth Jennings. L'amo d'un teatre en crisi llança un concurs musical, al qual s'apunta un variat grup de personatges.
- **El poder dels nois**, de Ritxar Bacete. Reptes, preguntes i respostes perquè els nens puguin créixer lliures dels lligams, estereotips i condicionaments que els fan menys feliços i capaços.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

Les pel·lícules, els còmics i la narrativa juvenil són una manera magnífica d'oferir models diversos a les nostres filles i fills. Aquí te'n proposem alguns:

- **Billy Elliot (Vull ballar)**, pel·lícula de Stephen Daldry que narra la història d'un nen al qual li agrada ballar, però que es topa amb l'oposició del seu pare.
- **Vull ser com Beckham**, pel·lícula de Gurinder Chadha. Jesminder contradiu les normes de la seva família i s'apunta a un equip de futbol, la seva veritable passió.
- **Com es fa una noia**, llibre de Caitlin Moran. La història d'una adolescent que aprèn a sortir-se'n en un món d'homes, explicada amb molt d'humor.
- **La cançó del nas trencat**, llibre d'Arne Svingen. La vida d'un nen que viu amb la seva mare en un pis de protecció oficial, que somia cantar òpera i deixar d'amagar-se davant del món.
- **Persèpolis**, còmic de Marjane Satrapi. Els esdeveniments de la història de l'Iran s'entreteixeixen amb la vida d'una nena, i després adolescent, que es rebel·la contra les imposicions.
- **El diari secret d'Adrian Mole**, novel·la de Sue Townsend. Clàssic de la literatura juvenil, explica el dia a dia d'un adolescent i els seus avatars quotidians amb molt d'humor.
- **Els jocs de la fam**, llibres de Suzanne Collins adaptats al cinema per Gary Ross. Una noia participa en uns jocs per sobreviure i desafia un sistema injust.

2. Juga i disfressa't

El joc és fonamental en l'educació de nenes i nens. El millor regal que podem fer-los perquè siguin feliços és fomentar el joc, oferir-los diferents entreteniments, deixar-los jugar al seu aire o amb amics i amigues. També, clar que sí, jugar, disfressar-nos i ballar amb elles i ells! Amb el joc, nens i adolescents experimenten els seus límits, vivencien emocions, practiquen diferents habilitats i capacitats. No hi ha un vehicle millor per educar en igualtat que jugar, jugar i jugar sense limitacions de sexe.

CLAUS

- Gaudir de temps per jugar amb les teves filles i fills.
- Oferir jocs i disfresses diverses a nenes i nens independentment del seu sexe.
- Respectar els seus gustos i donar via lliure al desig, des del reconeixement i la valoració.
- No renyar o infravalorar mai una nena o un nen pels jocs que li agradin o les disfresses que es posi.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

En aquesta edat és especialment important oferir-los tota classe de jocs, ja que estan oberts al món i no tenen prejudicis. Per exemple, quan un nen petit veu una cuineta, no pensa que és de nenes; simplement es posa a jugar-hi i gaudeix, perquè és un joc molt divertit. El mateix passa quan veu un tutú o una disfressa de ballarina. Si un nen té aquests objectes a mà, és molt probable que hi jugui, més encara si a casa seva es juga amb ell i es veu amb bons ulls que ho faci.

Idees de jocs? Puzles, cuinetes, futbol, construccions, bebès, metges, escola, cotxes, etc. Idees de disfresses? Animals, princesa, bomber, esportista, monstre, bruixa, superheroï, etc. Com pots veure, la llista és interminable.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

La recepta i la clau en aquesta època és la mateixa que en la franja anterior. Tanmateix, en aquestes edats és probable que les nenes i nens es cohibeixin i deixin de fer coses que abans els agradaven perquè, conscientment o inconscient, creuen que no són per a ells, que hi ha coses que «són de nens o de nenes». Per exemple, el nen a qui li encantava portar tutú amb cinc anys és probable que ara, amb sis o set, se'l posi només a casa i cada vegada menys.

Què fem en aquests casos? El mateix que abans: respectar les seves decisions i gustos, no jutjar-los. Tant si decideixen fer el que se suposa que es correspon amb el seu sexe com si els agrada jugar amb altres coses, l'important és valorar-los. Mentrestant podem continuar oferint-los tota classe d'alternatives i dedicar-los temps. Podem buscar jocs adaptats a la seva edat que fomentin

diferents habilitats independentment del seu sexe: la lògica, la destresa, la memòria, la cura d'altres persones, la construcció, la bellesa o l'autocura, els treballs manuals, l'esport, etc.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

En l'adolescència sembla que les noies i els nois ja han triat el seu propi camí, però encara hi ha moltes oportunitats per jugar-hi, per proposar-los activitats estimulants i valorar els seus gustos. Cada dia és una oportunitat per posar en pràctica tot el que expliquem en aquest capítol. Prova de jugar en família a jocs de taula, o fins i tot a videojocs que estimulin habilitats com la destresa, l'esport, l'enginy, etc.

Obrir el ventall dels jocs també vol dir valorar la diversitat, reforçar-los en el que els agradi, animar-los si estan tenint dificultats perquè se'ls accepti per alguna cosa que fan i que no encaixa amb la norma. A més, consisteix a fomentar el respecte cap a la diferència. És a casa on moltes vegades sorgeixen els comentaris discriminatoris; per exemple, perquè és «estrany» que un noi no vulgui jugar a futbol, o perquè «no és molt normal» que a una noia no li agradi arreglar-se i sortir a lligar i prefereixi quedar-se jugant a bàsquet. És a casa, per tant, on la infància i l'adolescència ha de sentir el reconeixement i el respecte per les diferents maneres de fer.

És molt important mantenir el diàleg en l'adolescència, ja que és una etapa en la qual mantenir la comunicació i el diàleg es fa més difícil i en la qual, a més, el seu cercle de confiança ara són les amistats i la família queda una mica relegada. Cal mantenir, però, aquest vincle perquè s'enfronten més a aquests riscos.



2.- Cures i corresponsa- bilitat

Un nen de tres anys juga amb un bebè de joguina. Se li acostava un adult amb un camió i li diu: “No prefereixes jugar amb això? Per què no deixes el bebè de la teva germana?”.

El joc és un element central en les vides de la infància, ja que a través d'ell es diverteixen i aprenen. Al voltant dels dos anys, les nenes i els nens comencen a desenvolupar el que anomenem joc simbòlic: imiten situacions que observen en la vida real. Per tant, per què ens xoca veure un nen jugant amb nines?

No és casual que, en la nostra cultura del rosa i el blau, les joguines es divideixin en dues: les de nens i les de nenes. Les joguines transmeten valors, creences i models a seguir i un dels valors fonamentals que transmeten és quines tasques són adequades per a les nenes i quines per als nens.

Si t'hi fixes, moltes de les joguines que es consideren «de nenes» intenten fomentar una sèrie d'activitats i qualitats molt determinades. Les cuinetes o els ninos de bebè els inculquen la importància de la cura i l'àmbit domèstic. Aquests són àmbits fonamentals i és molt positiu que des de la infància se n'apregui la importància; **el problema és que només ho aprenguin elles i que s'ignori o censuri en els altres.** Si evitem que un nen jugui a cuidar un bebè o amb la cuineta, l'estem dient que aquestes activitats no són valuoses ni pròpies del seu sexe.

Una mare és a la cuina fent el sopar i donant les farinetes al bebè, mentre parla amb una amiga per telèfon. Mare: “Per què, noia, no hi ha manera que en Jordi m’ajudi a parlar taula o reculli la seva habitació?”. De fons es veu el pare al sofà veient la tele i el nen jugant al costat seu.

Les persones adultes d’una família **som la figura de referència per a les filles i els fills**. El nostre comportament i la nostra manera d’actuar els diuen i ensenyen coses. Podem explicar-los que cal respectar els senyals de trànsit, però si després traïem el carrer en vermell rebran un missatge contradictori, i entendran que una cosa és el que es diu i una altra el que es fa.

El mateix passa amb les tasques domèstiques. Per molt que insistim que han de participar en les tasques de casa, si els nens veuen que els seus referents homes no se’n fan càrrec estan rebent el missatge que aquestes tasques són responsabilitat de les dones. És important parlar de com són de necessàries les cures personals i col·lectives en la família i que tots i totes som responsables del benestar a la llar. Ajudar i aprendre a cooperar és important, així com veure les responsabilitats de cada component de la família.

Per transmetre a la infància que els treballs domèstics i els treballs de cures no tenen sexe ni gènere, **el millor és practicar-ho**. No hi ha res millor que veure a la teva pròpia llar el repartiment de les tasques per entendre que són responsabilitat de totes les persones.

Dues noies es troben a la sortida de l’institut.

- Vens al cinema.

+ No, avui vaig a casa de la meua àvia a fer-li companyia i ajudar-la amb el sopar.

- El teu germà també hi va?

+ No, ell prefereix anar al futbol.

A mesura que creixem, aquestes tasques que ens inculcaven a través del joc s’han convertit en una part fonamental de la nostra identitat. Les noies han après a desenvolupar l’empatia i la cura cap a les altres persones, i és quelcom que s’espera que posin en pràctica, tant de manera espontània, per iniciativa pròpia, com en les tasques que els assignem. Tenim, però, les mateixes expectatives i exigències respecte dels nois? Quin tipus de tasques exerceixen ells a casa?

S'entén, a més, que aquestes tasques de cura, quan es realitzen en el si de la família o de la parella, es fan per amor. Encara que l'amor és un element important, d'aquesta manera s'oculta que també és **un treball que requereix temps, habilitats i dedicació**.

La cara oculta del treball de cures

Què et ve al cap quan sents la paraula treball? Segurament deus pensar en una tasca que es realitza fora de la llar i per la qual es reben uns diners; és a dir, una ocupació remunerada. Si t'hi fixes, però, aquesta visió deixa fora multitud de tasques que són fonamentals per sostenir la vida. Per esmentar-ne només algunes: cuinar, netejar, mantenir la casa, planificar, cuidar les persones dependents —nenes i nens, persones malaltes, gent gran, etc. Són tasques quotidianes i aparentment sense importància, però sense elles no podríem fer la resta d'activitats.

A aquestes tasques fonamentals per sostenir la vida, la cara oculta de la paraula treball, les anomenem **treball de cures**. Es tracta de tasques que no es valoren socialment, que no tenen el reconeixement que mereixen i que, sovint, tampoc no estan remunerades. Diem que s'han invisibilitzat, perquè de vegades sembla que es fan per art de màgia.

Com hem vist, a les dones se les educa per cuidar els altres, perquè en les seves vides donin més importància a aquestes activitats enfront d'unes altres. Les dones han estat les encarregades, tradicionalment, de realitzar la major part d'aquestes tasques. La societat imposava —i encara ho fa— un repartiment de les tasques: els homes s'ocupaven del treball fora de casa, mentre que les dones s'encarregaven de les tasques domèstiques. Era —i és— un repartiment desigual, perquè mentre que ells rebien un salari i uns drets —vacances, atur i pensió—, elles no cobraven i havien de fer aquestes tasques al llarg de tota la seva vida.

Què passa, però, quan les dones s'incorporen de manera massiva al mercat laboral? Que continuen sent considerades les responsables de fer el treball de cures, amb la qual cosa han d'assumir una doble jornada: la laboral i la de cures. Encara que les administracions han impulsat les anomenades **polítiques de conciliació**, com la reducció de jornada o els permisos de maternitat, al final la tasca de conciliar es veu com una responsabilitat de les dones.

Per això diem que és necessària una **corresponsabilitat**: que aquestes tasques es reparteixin de manera justa, perquè tothom pugui gaudir de la seva vida personal, familiar i laboral. Podem dir que la corresponsabilitat s'aplica en dues direccions:

- Cap a fora, ja que tant les administracions com les empreses han d'assumir la seva part i facilitar que les persones puguin compaginar la feina amb les cures i la vida personal.
- Cap a l'interior de la família, amb un repartiment equitatiu de les tasques a casa, en el qual també poden anar participant, progressivament, nenes i nens.

Què podem fer a casa?

Com dèiem al principi d'aquesta guia, no hem d'oblidar que som referents per als nostres infants i que el nostre comportament els ensenya coses. Per això, el primer pas és posar en pràctica a casa el repartiment de les tasques, perquè els infants vegin que les seves figures de referència s'impliquen en la seva cura i en la cura de la casa.

1. Som un equip!

En família som un equip, i tothom col·labora per cuidar de casa nostra. Nenes i nens poden participar en les tasques de casa des de petits, primer fent coses senzilles i a poc a poc poden anar assumint més coses a mesura que guanyen autonomia.

CLAUS

- Adaptar les tasques en funció de l'edat.
- Ensenyar a fer les tasques i tenir paciència fins que aprenguin a fer-les bé.
- Establir rutines perquè sigui més fàcil incorporar les tasques en el dia a dia.
- Reforç positiu: animar-los i reconèixer el que estan fent bé.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

Els més petits poden començar a implicar-se en la cura de la casa a partir dels dos o tres anys, amb tasques senzilles com recollir les joguines i guardar els contes; tasca que es pot acompanyar d'una cançó («A guardar, a guardar, cada cosa al seu lloc»). També poden participar tirant coses a les escombraries, desant la roba a l'armari o regant les plantes. A més, a aquesta edat ja poden menjar soles i sols.

Quan són una mica més grans, amb quatre i cinc anys, poden començar a vestir-se sols i implicar-se en tasques a l'hora de menjar, com parar taula o fregar algunes coses amb supervisió adulta.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

Amb sis i set anys, les nenes i els nens ja són capaços de fer-se càrrec de diverses tasques a la seva habitació: fer el llit, organitzar l'escriptori o preparar la motxilla per a l'escola. També poden participar en la neteja amb tasques senzilles, com passar l'aspiradora o treure la pols dels mobles.

A partir dels vuit anys, poden ampliar el seu repertori de tasques de neteja, netejant el terra o buidant i col·locant els plats del rentavaixel·la. Fins i tot poden iniciar-se en la cuina i animar-se a preparar algun plat senzill o el seu propi esmorzar. També guanyen autonomia i ja es banyen sols.

Amb deu anys ja els podem encarregar que netegin la seva pròpia habitació i que estenguin la roba. Si tenen germanes o germans petits, poden ocupar-se'n, així com de les mascotes.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

A partir dels tretze anys, les noies i els nois ja poden ocupar-se de qualsevol feina de casa i no només de la neteja i l'ordre: també poden anar ampliant el seu repertori de receptes a la cuina o encarregar-se de la compra. En aquestes edats, és important arribar a acords i establir responsabilitats. Una llista amb les tasques necessàries i les persones responsables o un full de torns poden ser d'ajuda per plasmar aquests acords i el repartiment de les tasques. Per animar les noies i els nois a fer aquestes tasques, una bona estratègia pot ser fixar un dia de la setmana per fer la neteja general, i fer-la tota la família plegada, acompanyats de música.



3.- Resolució de conflictes i participació

Una nena agafa una enrabiada. El seu pare li diu cridant: “Deixa de cridar ja! T'enfades per tot!”.

El dia a dia amb nenes i nens de dos o tres anys és complicat. És l'època de les enrabiades i els seus esclats ens són molt difícils de gestionar. No sempre tenim les eines, la calma i el temps per poder gestionar-los bé. Tanmateix, com repetim al llarg d'aquesta guia, som referents amb el nostre comportament, i si responem al malestar de la infància amb crits, aprendran que és una forma legítima d'actuar.

A més, cal tenir en compte que moltes vegades les nostres respostes davant dels esclats infantils estan influenciades per un biaix de gènere. Les expressions d'ira es toleren millor en els nens homes, ja que l'agressivitat es considera quelcom «natural» de la masculinitat; mentre que a les nenes se'ls ensenya a reprimir aquesta emoció. Curiosament, la ira és de les poques emocions que es permet expressar als nens, ja que en general se'ls limita emocionalment —«els nens no ploren», «no tinguis por»—; mentre que l'expressió emocional és vista com una cosa positiva en les nenes.

En aquestes ocasions és millor tractar de respirar i respondre de la manera més assossegada possible a les enrabiades i la frustració dels nens. Ningú no ha dit que sigui fàcil! El primer pas és validar les emocions que senten, transmetre'ls que tenen dret a sentir-se com se senten i ensenyar-los a reconèixer-les. Per exemple: «entenc que estiguis enfadada, t'ha molestat que et caigués la galeta a terra». A partir d'aquí, el nostre treball consisteix a donar-los eines perquè siguin capaços d'expressar-les i gestionar-les de manera assertiva i no violenta. Els podem ajudar a autoregular-se a mesura que van creixent.

Per exemple: «si no t'agrada aquest berenar, em pots dir que prefereixes menjar una altra cosa per berenar, no l'has de tirar a terra», o «si no vols deixar-li la teva joguina a aquest nen, digues-l'hi, però no li peguis».

Dos nens es peguen al parc mentre uns altres els miren.

Adult: “Vinga, vinga, pareu ja, que sempre esteu igual.

Ai, quina passió li poseu a això del futbol!”

Lamentablement, l'escena que descrivim és habitual en parcs i en patis d'escola. Les baralles són una forma molt estesa de resoldre a cops els desacords, però no només això: la violència també és, per a un noi, una manera de demostrar que és gran i que té poder o de fer-se veure davant del grup.

Us recomanem la nostra guia ***Aprender a educar. El reto de la educación en positivo***, on donem pautes perquè les mares, els pares i les famílies visquem l'experiència d'educar de manera plena, en positiu i lliure de qualsevol mena de violència.

Els conflictes són inevitables i formen part de les relacions socials. No es tracta de demonitzar-los ni de negar-los, sinó **d'aprendre a resoldre'ls**. Per fer-ho, és necessari que aprenguem a expressar el que sentim i que pensem de manera assertiva, però també que siguem capaços de desenvolupar l'empatia; és a dir, de posar-nos al lloc de les altres persones.

Com a persones adultes, si ens trobem davant d'una situació així, el primer que hem de fer és no minimitzar la violència, no treure-li ferro ni considerar-la una actitud «natural» en els nois i una eina vàlida per resoldre els desacords. A més, podem intervenir-hi ajudant a negociar i a mediar en el conflicte i oferint alternatives per resoldre el problema, tal com expliquem més avall.

En una classe, la professora fa una pregunta. Un grup de nois aixequen la mà fent gatzara (“jo, jo, profe, jo”) i, cridant l’atenció, alguns diuen la resposta directament. Unes quantes noies només aixequen la mà.

Què ha passat en aquesta escena? Una explicació superficial ens podria portar a dir que el que hem vist és que les noies tendeixen a ser «més bones», i ells més revoltosos, però si afinem la mirada, veurem que en aquesta situació quotidiana hi ha alguna cosa més.

A mesura que creixen, als nois se’ls ensenya que l’espai públic —el carrer, l’escola, etc.— és seu, aprenen que han de prendre la iniciativa, destacar, ser protagonistes i tenir èxit. En canvi, a les nenes se’ls ensenya que l’àmbit privat és el seu lloc, a no cridar l’atenció, a no molestar, a pensar en els altres i no tant en elles mateixes. Això porta al fet que, inevitablement, es faci més cas als nois i que les noies —més callades i «obedients»— passin més desapercebudes. És un cercle viciós que explica en part les dificultats de participació de nenes, noies i dones, i l’espai públic com a terreny masculí.

Com podem afavorir, llavors, la participació? En primer lloc, és important assenyalar que participar no és només prendre la paraula, i que existeixen altres maneres d’intervenir a l’aula que no sempre són tan visibles i que cal remarcar. Per exemple, mediar en un desacord, escoltar i cuidar l’espai; però també és important donar la paraula a les persones que no solen intervenir perquè parlin, fer-los saber que se les escoltaran i que la seva opinió es tindrà en compte.

Educar i aprendre a partir del conflicte

Els conflictes són part de les relacions humanes. Quan dus o més persones senten que els seus desitjos, necessitats o interessos no coincideixen i són incompatibles, ens trobem davant d'un conflicte. Si fem un recorregut per un dia qualsevol, veurem que està replet de conflictes; fins i tot a casa. El sopar, els deures, l'ordre, el comandament a distància, la higiene, el temps de joc, les diferències entre germans, etc. Gairebé cada situació familiar pot anar associada a un conflicte, i la qualitat de les relacions familiars depèn molt de com es resolguin.

Per això és important mirar de cara els conflictes i posar-los al centre de la nostra activitat educativa, perquè ajudin les nenes, els nens i els adolescents a créixer i madurar dins de les relacions. La forma en la qual visquin i practiquin la resolució de conflictes a casa marcarà com seran les seves relacions al món exterior.

Com podem **resoldre els conflictes sense fer servir la violència**, els crits o l'agressivitat? La resposta teòrica és fàcil, la pràctica no ho és tant. El primer pas és no veure'ls com una lluita, sinó entendre'ls com una oportunitat educativa. Tampoc no s'han de plantejar com una competició en la qual una de les parts guanya i una altra perd, sinó com una negociació en la qual es tracta de cooperar perquè totes les parts guanyin. Et donem unes claus:

CLAUS

- **Afavorir la comunicació**, crear un clima de diàleg en el qual tothom es pugui expressar lliurement.
- **Tenir l'escolta, l'empatia i l'assertivitat** com a pilars de la comunicació. Es tracta d'escoltar, de fer sentir a l'altra persona que el que diu és important, poder entendre què li passa i saber cedir; però també es tracta d'aprendre a expressar el que sentim de manera ferma i respectuosa amb els altres i amb un mateix.
- **Parar esment a les desigualtats**. Com hem vist, a través de l'escola, la família, els mitjans o la cultura s'educa de manera diferent les nenes i els nens, i aquest fet també influeix en com es comporten davant dels conflictes.

Generalment, les nenes —igual que les dones— han après a escoltar, empatitzar, comprendre i atendre demandes d'altres persones, i alhora els costa expressar el que volen i necessiten. En canvi, els nens —i els homes adults— han après a ser més assertius i, tanmateix, no tenen tanta capacitat —o pràctica— d'escoltar. És important tenir presents aquests petits matisos, que variaran molt depenent de la persona i la família, a l'hora d'ajudar les nenes i els nens a superar les seves dificultats dins de les relacions.

- **L'educació emocional i la participació** són també dues companyes de viatge inseparables en aquesta aventura. Per poder escoltar, empatitzar i expressar el que se sent, s'ha de tenir la capacitat per identificar les pròpies emocions i per això és una habilitat que no és innata ni fàcil d'adquirir, sinó que s'aprèn —si t'ho ensenyen— molt a poc a poc, a mesura que anem madurant.



Què podem fer a casa?

Cada situació familiar és una oportunitat per mirar el conflicte i proposar-nos com el resollem. T'ho pots prendre com un repte, un exercici de prova i error que et permeti anar trobant el teu propi camí. Així mateix, més enllà dels conflictes, cal tenir en compte que la participació també es practica a casa. Et proposem un parell d'activitats per començar a exercitar-la.

1. Assemblea familiar

Convocarem una assemblea familiar per parlar de com ens sentim i com ens organitzem a casa, i també per proposar activitats i plans que vulguem fer aquests dies. Es pot fer de manera puntual o fixar un dia a la setmana per dedicar un espai al diàleg entre totes les persones que componen la família.

CLAUS

- Fer d'aquest espai un moment per gaudir i compartir, per escoltar-se en família.
- Tenir una actitud d'escolta i diàleg, no prejudicar ni menysvalorar les opinions de les nostres filles i fills.
- Incloure no només qüestions d'organització i funcionament, sinó també parlar esmentant l'aspecte emocional.
- Tenir capacitat de cedir i incorporar propostes infantils, no imposar només el que les persones adultes considerem important.
- Dedicar-li el temps necessari, no anar amb pressa.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

En aquestes edats hem d'adaptar el format de l'assemblea a les seves capacitats d'expressió i comunicació. Es poden utilitzar eines que van més enllà del llenguatge, com demanar-los que ens expliquin com se senten a través d'un dibuix o amb adhesius de cares amb diferents expressions —somrient, trista, enfadada, divertida o cansada— que serveixin per il·lustrar diferents moments del dia —«estic enfadada durant el sopar perquè he discutit amb el meu germà» o «estic content perquè hem anat a veure els avis».

A més de preguntar-los com se senten, també podem compartir com estem les persones adultes; per exemple, els podem dir que la mama i el papa estan cansats perquè tenen molta feina.

D'altra banda, podem anar incloent a poc a poc qüestions relacionades amb l'organització de la casa —entre setmana no es veu la televisió, però durant el cap de setmana sí, per exemple— i arribar a acords.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

A partir dels sis anys ja podem organitzar assemblees en les quals s'estableix un ordre del dia amb qüestions per tractar i s'obre un diàleg entre tota la família. En les reunions es recomana començar amb una ronda en la qual cada persona de la família explica com se sent aquesta setmana, per després passar a tractar qüestions d'organització del dia a dia. Han de quedar clares les decisions que s'han pres i les persones responsables de dur-les a terme, i fins i tot es pot prendre nota de les decisions perquè en quedi constància.

A més de les qüestions logístiques i organitzatives, a l'assemblea és important abordar què volem fer aquesta setmana: hi ha algun pla que ens vingui de gust o algun menjar? Intentar trobar maneres de respondre a les necessitats i als desitjos de tota la família és una bona manera d'aprendre a negociar.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

A partir d'aquesta edat, les noies i els nois poden exercir un paper més actiu en les assemblees. Es poden fer torns perquè a cada reunió una persona diferent es faci càrrec de l'ordre del dia —llista d'assumptes que es tractaran—, o exerceixi de moderador/a de la reunió, donant el torn de paraula, prenent nota, etc.

Com a adults hem de parar esment als biaixos de gènere; és a dir, al fet que no hi hagi un tracte desigual entre les unes i els altres: evitar que els nois parlin més que les noies, o que els acords o responsabilitats siguin diferents en funció del gènere.



4.- Cos i sexualitat

Una nena de quatre anys es toca els genitals al menjador de casa seva en presència de la seva família. La seva mare, en veure-la, l'increpa: "Treu-te les mans d'aquí, no facis marranades!".

Veure la nostra filla tocar-se els genitals ens pot fer sentir pudor o vergonya. A més, podem considerar que no és propi de la seva edat. No obstant això, aquesta escena és part del descobriment sexual normal i natural en nens i nenes de quatre anys. L'exploració del propi cos no té edat, com tampoc la té l'educació sexual. Reconèixer el nostre cos, explorar-lo i identificar-lo de manera segura i positiva és un primer pas per poder gaudir d'una bona salut sexual en el futur.

Per tant, encara que aquesta escena ens incomodi, hem d'entendre-la com una part del desenvolupament natural, sense donar-li el sentit que podria tenir, per exemple, si la nostra filla tingués catorze anys. I consegüentment, la nostra resposta davant d'aquesta situació hauria de ser també natural, respectant els nostres propis límits i vergonyes.

No t'has d'espantar ni renyar-la; deixa-la continuar amb el que estava fent i aprofita aquesta situació per anomenar els genitals amb les seves paraules adequades —vulva i penis— encara que s'utilitzin també termes més propers. Fins i tot pots reforçar les sensacions positives i parlar d'això amb la teva filla; tot això l'ajudarà a créixer valorant el seu cos, a anomenar-lo i acceptar-lo de manera natural i sense por. Quelcom que a les dones se'ns ha negat generació rere generació.

No fa falta dir que la resposta és la mateixa per a totes les nenes, nens i adolescents, que han d'aprendre a conèixer i respectar el seu cos. Si són una mica més grans, podem intentar, amb la mateixa naturalitat, d'anomenar que això que està fent està molt bé i que dona plaer, però que és millor que ho faci en un lloc privat, com l'habitació.

Dues mares amb filles de 5è i 6è de Primària parlen al parc de l'escola:

- A la Vera ja li ha vingut la regla.

+ Pobreta, ho has parlat amb ella?

- No hi ha manera, és que no vol saber res del tema. Li he deixat unes compreses.

+ Tranquil·la, segur que a l'escola els han explicat alguna cosa.

Que a una adolescent li vingui la menstruació no només és natural, sinó que és un signe de salut, perquè indica que el seu cos s'està desenvolupant correctament. Tot i que aquest procés fisiològic ha deixat de ser el tabú que era fa unes dècades, continua generant por o vergonya i no només entre les joves que comencen amb la regla, sinó també entre les seves mares, pares, docents, etc. Els canvis fisiològics i els processos corporals que tenen a veure amb la sexualitat, especialment de les nenes i dones, segueixen carregats de tabús i prejudicis. Continua costant parlar de la menstruació en públic i es difonen mites com que és una cosa bruta, que no s'ha de fer exercici quan es té la regla o que no és possible quedar-se embarassada si s'està menstruant. Per això és important intentar abordar-los amb naturalitat a casa.

A més, els canvis físics, encara que s'abordin de manera natural en la família i l'escola, són moments delicats per a nenes, nens i adolescents, i moltes vegades les famílies ens sentim perdudes quan veiem que ho passen malament. És per això que és important entendre el que està passant, acompanyar-los i anticipar-nos-hi: podem parlar dels canvis fisiològics que viuran molt abans que apareguin, i els podem abordar de manera positiva; també podem llegir experiències, mostrar-los fotos, oferir referents —sèries, còmics i revistes— on s'abordin aquestes qüestions. Es tracta d'una informació que no només han de rebre les noies; ells, encara que no tinguin la menstruació, han de conèixer-la per entendre i respectar les seves companyes.

El que no hem de fer és delegar aquest acompanyament a l'escola. Els col·legis i els instituts són llocs on, sens dubte, s'ha d'abordar la menstruació i el conjunt de l'educació afectivosexual. No obstant això, és en les famílies, com a primer cercle protector i de confiança, on s'han de començar a construir els fonaments d'una sexualitat informada, positiva i segura.

A classe de gimnàstica, diverses alumnes es burlen d'una noia que no s'ha depilat les axil·les. Mentrestant, el professor li diu a un noi que li costa córrer: “Va, mou el cul! Que t'estan mirant les noies!! ha, ha, ha!”.

Quan es tracta del cos i la sexualitat, els estereotips de gènere es converteixen en imposicions que afecten la llibertat de les persones. Les noies i dones —i cada vegada més els nois i homes— conviuen amb exigències de gènere que els obliguen a complir amb mandats estètics i de comportament difícils de complir.

Què passa quan adolescents i joves, en ple desenvolupament i expansió, no compleixen amb aquestes exigències? L'exemple que esmentem a l'escena és una mostra del que els passa a les dones que mantenen el borrisol corporal sense depilar —i segons les modes dels últims anys també el borrisol genital. Reben censura, rialles i insults —en referència a la suposada «poca higiene» o «poca feminitat»—, o fins i tot atacs personals. Es tracta d'una pressió social que obliga les dones a renunciar a una part natural del seu cos.

Qüestions semblants ocorren amb l'activitat sexual —la més reservada enfront de la «noia fàcil»—, amb l'aspecte físic —pes, pits i vestimenta—, amb l'orientació i identitat sexual, etc. Les nenes, les noies i les dones creixen amb una pressió social que afecta tots els aspectes de la seva vida íntima.

Els homes, per la seva banda, també reben la seva ració de mandats i control sobre el cos. Encara que en menor mesura, cada vegada més els estereotips estètics estan formant part del model masculí —depilació i músculs, per exemple—, als quals se sumen els estereotips de gènere dels quals ja hem parlat, on l'èxit social implica ser un home actiu, dominant i gairebé agressiu.

El remei per contrarestar el masclisme i ajudar la infància i l'adolescència a créixer de manera lliure té un nom: diversitat; és a dir, valorar els diferents cossos, respectar les diverses maneres de viure la sexualitat i fomentar l'autoestima.

L'educació afectivosexual és inevitable, necessària i insubstituïble

L'educació afectivosexual és part de la relació diària de les persones adultes amb els seus fills i filles. Es vulgui o no, s'està fent educació afectivosexual cada dia: en anomenar i visibilitzar, en abocar prejudicis, o en ometre paraules i evitar el tema.

Quan acompanyem el creixement de la infància i l'adolescència, és important seguir una educació afectivosexual integral; és a dir: abordar la dimensió sexual de les persones de manera positiva i saludable. Tenir en compte els aspectes físics, psicològics i socials de la sexualitat, i ampliar l'educació més enllà de donar informació i fomentar el desenvolupament d'eines i actituds.

La visió positiva de la sexualitat implica donar importància al descobriment del propi cos, al seu reconeixement i valoració. Treballar l'autoestima, així com aprendre a valorar la diversitat, són dues claus que ajuden a superar els mandats de gènere que impregnen la sexualitat i coarten la llibertat de les persones. No oblidem que aquests mandats imprimeixen exigències estrictes a noies i nois, amb missatges específics que els obliguen a complir models molt difícils d'aconseguir. Uns models que no permeten més de dues opcions —masculí i femení— i que dicten com han de ser els seus cossos, però també com han de comportar-se en les relacions, qui els ha d'agradar o fins i tot com han de ser les seves relacions sexuals.

Per diversitat entenem la riquesa en la varietat de cossos, maneres de ser i maneres d'entendre la sexualitat i les relacions. No hi ha una única manera, però sí una guia: el benestar integral amb una mateixa persona i el bon tracte. A més, és important ser conscients que existeix una diversitat de famílies, unions afectives i unitats de convivència. En la mesura en la qual validem aquesta diversitat a les nostres llars, nenes, nens i adolescents tindran més respecte per la diferència i se sentiran més lliures en les seves eleccions.

Educar en una sexualitat lliure i triada sense pressions també implica donar respostes a les seves preguntes i necessitats. És per això que cal crear un clima perquè els infants i adolescents puguin preguntar i compartir les seves preocupacions en un espai de confiança i seguretat, sense oblidar que els grans no sempre tenim la resposta perfecta i tenim els nostres límits, vergonyes i tabús.

Què podem fer a casa?

L'educació afectivosexual es practica dia a dia a les llars, i en aquest apartat et proposem un parell d'activitats per a posar-te a la feina.

Encara ens costa molt parlar de sexualitat, sobretot amb els nens, les nenes i els adolescents i és per aquest motiu que a Save the Children hem creat la guia i el curs **Respostes fàcils a preguntes difícils**, una eina que facilita a les famílies l'educació sexual.

1. Les coses pel seu nom

Aquesta és una activitat que no té un principi ni un final; es fa dia a dia i podem fer-la de manera quotidiana i permanent. Perquè les nenes i els nens creixin veient els seus cossos i la seva sexualitat com una cosa natural, a casa s'ha de parlar de tots aquests temes amb naturalitat. Aquesta naturalitat també és imprescindible per respectar altres persones, valorar la diversitat i evitar situacions de discriminació.

CLAUS

- Tenir una actitud natural i positiva sobre la sexualitat i el cos humà.
- Posar nom a les parts del cos, als canvis fisiològics, a la diversitat sexual, als mètodes barrera i anticonceptius, etc.
- Respondre a dubtes i preguntes quan les nenes, els nens i els adolescents ho sol·licitin.
- Observar, preguntar, parar esment a com viuen les nostres filles i fills la seva sexualitat i el desenvolupament dels seus cossos.
- Fer de l'entorn familiar un lloc segur per parlar i preguntar sobre aquest tema.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

Aprendre a conèixer i gaudir del propi cos, així com aprendre a reconèixer la diversitat dels cossos, és quelcom que s'inicia en el primer dia de vida. Els bebès viuen aquest reconeixement corporal a través del contacte i de l'afec-

te amb la seva mare, el seu pare i les persones que els cuiden. Abraçades, carícies, paraules afectuoses o petons són mostres d'amor, però alhora una manera de construir la seva identitat i percepció del món.

A mesura que el nen i la nena creix, es poden fer jocs o llegir contes per reconèixer les parts del cos: el cap, les espatlles, les cames, l'esquena, els peus, les mans, i la vulva i el penis. És important respondre a les preguntes que les nenes i els nens es fan des de ben petits: «què és això que tinc aquí a baix?», et poden preguntar. «Això es diu clítoris i és una part molt important de la teva vulva», seria una bona resposta.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

A poc a poc, les nenes i els nens van comprenent el món que els envolta i, per tant, podem anar introduint paraules noves en el seu llenguatge, en el seu dia a dia. En aquestes edats ja tenen interès per moltes coses de les quals podem parlar: les parts del cos, els canvis fisiològics, dubtes sobre relacions afectivo-sexuals, diversitat familiar, diversitat afectivosexual i dubtes sobre reproducció i sexe, entre d'altres.

Per parlar d'això, a vegades podem treure el tema, incorporar-lo de manera natural en les nostres converses o fer preguntes. Altres vegades podem esperar que ens ho preguntin, ja que la seva curiositat és inesgotable.

A més, podem aprofitar els jocs —com els puzles del cos humà— o persones pròximes —amigues, professors, etc.— per mostrar referents, treure uns certs temes i fer-los visibles. També podem explicar la nostra experiència; per exemple, com vam viure la nostra primera menstruació o com la van viure les nostres àvies o mares. És important transmetre missatges de tranquil·litat, perquè els canvis del cos són normals i positius.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

En aquestes edats és possible que noies i nois no vulguin ni sentir parlar d'aquest tema si surt de la boca de la seva mare, pare o persona que els cuida. Encara que és l'edat en la qual més interès poden tenir per la sexualitat, és possible que la vergonya i el pudor s'apoderin d'ells i elles. Què fem, llavors? No en parlem? No, tot el contrari; ara és quan més ens necessiten.

El que podem fer és continuar obrint espais de diàleg, sense forçar, intentant parlar dels canvis fisiològics, dels mètodes anticonceptius i de barrera o de les relacions afectivosexuals. També podem prestar molta atenció a com estan, preguntar-los-ho, i sempre respondre a les seves preguntes i dubtes sense jutjar-los.

A més, podem oferir-los recursos perquè obtinguin informació sense haver de ser-hi davant. Recursos atractius i de confiança, que transmetin una visió positiva de la sexualitat; per exemple, tallers de sexualitat, videoconferències, recursos web, llibres, etc. Es tracta de posar al seu abast els mitjans perquè puguin obtenir la informació que demanen.

2. Pel·lícules, còmics i referents culturals

Tot el que hem abordat en aquest capítol es pot treballar a partir de contes, còmics, llibres, pel·lícules i sèries que visibilitzin la sexualitat i l'abordin des d'un punt de vista positiu. També podem fer servir referents televisius, musicals, cinematogràfics o de Youtube que s'allunyin dels estereotips i ofereixin aquesta mirada dels cossos i la sexualitat.

CLAUS

- Posar a disposició pel·lícules, sèries, contes, còmics i llibres que ofereixin una visió positiva de la sexualitat.
- Compartir temps amb els nens, les nenes i els adolescents per llegir o veure aquests recursos.
- Respondre a les preguntes que sorgeixin amb naturalitat i sense jutjar.

El portal **Sexducación** està dedicat a l'educació afectiva i sexual i ofereix un gran nombre de recursos —guies, suggeriments de lectures i material didàctic per a famílies de nenes, nens i adolescents.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

En aquestes edats pots ajudar-te dels contes per explicar les diferents parts del cos, els canvis que vivim, la diversitat corporal o l'eterna pregunta de com es fan els nens i les nenes. Te'n suggerim alguns:

- **1, 2, 3... culs!**, conte d'Anika Leone sobre els nostres cossos, la nuesa i la diversitat corporal.
- **Tetas**, conte de Genichiro Yagyu. Aquest llibre forma part d'una col·lecció per comprendre i conèixer millor els nostres cossos, i dona a conèixer els pits amb humor i naturalitat.
- **Com es fa un bebè?**, conte de Cory Silverberg, en el qual s'explica d'on venen els bebès, pensat per incloure-hi tota classe de nens, adults i famílies.
- **La mama va pondre un ou! o com es fan els nens**, conte de Babette Cole. Aquest conte també explica d'on venen les nenes i els nens amb molt d'humor.
- **Leotolda**, conte d'Olga de Dios. On és la Leotolda? Els seus amics emprenen un viatge fantàstic per trobar la seva amiga i ens van explicant com és i ens l'imaginem.
- **Diferentes. Guía ilustrada sobre la diversidad y la discapacidad**, de Miguel Gallardo i Àngels Ponce. Un conte sobre la discapacitat que aborda totes les diferències que ens fan persones úniques.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

En aquesta edat les nenes i els nens comencen a interessar-se pel sexe i a poc a poc s'aniran introduint en la preadolescència, per la qual cosa és interessant comptar amb contes i llibres que ens ajudin —i els ajudin— a respondre a les seves preguntes. Et suggerim els següents:

- **Sexo es una palabra divertida**, de Cory Silverberg i Fiona Smyth. Un llibre il·lustrat per tenir converses a partir dels 7 anys sobre els cossos, el gènere i la sexualitat, però també sobre els límits, la seguretat i el plaer.
- **Explica-m'ho. 101 preguntes realitzades per nens i nenes sobre un tema apassionant**, d'Anke Kuhl. Llibre il·lustrat sobre la sexualitat basat en les preguntes que van fer nenes i nens a una pedagoga en els seus tallers.
- **Pessigolles**, conte d'Alba Barbé i Sara Carro. Per abordar la sexualitat, els desitjos i les fantasies.
- **El vermell mola**, conte de Lucía Zamolo. L'autora parla sense embuts sobre la menstruació i desmunta molts dels mites i tabús que existeixen.

- **Un libro solo para chicos**, de Jonathan Mar i Grace Norwich. Parla de la pubertat masculina i dels canvis corporals i emocionals que implica.
- **De chica a chica**, de Sara O'Leary. Una guia per a noies que travessen o travessaran la preadolescència, amb consells i testimonis.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

En aquesta etapa, podem facilitar-los materials que abordin els canvis que estan experimentant i la sexualitat de manera saludable i positiva. Us recomanem els següents:

- **Por puro placer**. Un projecte d'educació afectivosexual per a gent jove basat en les relacions de bon tracte, la perspectiva de gènere, la diversitat i la participació. Conté textos i recursos per a joves i educadors.
- **Les de l'hoquei**, de Núria Parera. Aquesta sèrie catalana narra la història de set jugadores d'hoquei sobre patins i la seva nova entrenadora, que lluitaran per salvar la secció femenina del Club Patí Minerva, alhora que intentaran trobar el seu lloc, tant dins com fora de l'equip.
- **Sex Education**, sèrie britànica creada per Laurie Nunn que narra la història de l'Otis, un adolescent la mare del qual és terapeuta sexual i que, paradoxalment, té un bloqueig amb la seva sexualitat.
- **Con amor, Simón**, pel·lícula de Greg Berlanti. Comèdia romàntica que explica la història d'un adolescent que s'enamora d'un company de classe.
- **Tomboy**, pel·lícula de Céline Sciamma que explica la història d'una nena que es trasllada a un nou veïnat i decideix vestir-se com un nen.
- **Fucking Amal**, de Lucas Moodysson, explica la història d'amor de dues noies adolescents en un petit poble suec.
- **Plátano melón** i la **Psicowoman** són dues *youtubers* que parlen de sexualitat de manera divertida i amb perspectiva de gènere.
- **Hem de parlar del porno**. Guia per a famílies elaborada per Save the Children sobre el consum de pornografia en la infància i l'adolescència i com abordar-lo.



5.- Violència de gènere

Una mare i una filla al parc.

- Mami, no vull anar al tobogan perquè hi ha en Marc i sempre em molesta.

+ Per què no vas a un altre gronxador? No n'hi ha per a tant.

És probable que en veure aquesta escena et preguntis on és el problema. Si el nen la molesta, el millor és que la nostra filla l'ignori i marxi a un altre lloc; però què li estem ensenyant en dir-li això? D'una banda, que és ella qui té el problema, que és cosa seva i que el que ha de fer és intentar que no la molestin. De l'altra, li estem dient que el que fa el nen no és tan greu, que no és un problema i que és una cosa que fan els nens i, que si no li agrada, que se'n vagi.

Com podem enfocar aquesta escena d'una altra manera? Podem ensenyar a la nena que no té motius per renunciar a fer les coses que li agraden; podem ajudar-la a expressar el que sent i a fer front als comportaments que la molesten de manera assertiva: «si en Marc et molesta, digues-li que no t'agrada i que no ho faci». D'aquesta manera, li ensenym que té dret a dir que no, que no ha d'amagar el seu malestar o fer com si no fos important.

Aquesta situació també es pot treballar des del costat del nen, ensenyant-li a respectar l'espai dels altres, a no imposar la seva voluntat i que aprengui a expressar-se i a comunicar-se; moltes vegades les manotades o els crits són producte de la frustració que els provoca no ser capaços de dir el que volen o senten.

Un grup de nens aixeca les faldilles a dues nenes i intenta tocar-los el cul. Un del grup diu a un altre nen: “Vinga, ara et toca a tu”. I un altre afegeix: “Però, què estàs esperant? Aprofita!”.

Els nois, a mesura que creixen, s'enfronten amb un dilema: no n'hi ha prou amb ser home; cal demostrar-ho. És una prova constant que, a més, cal representar en públic. Quan parlem de com se'ns ensenya a ser dones o homes, donem una gran importància a la família o a l'escola, però no hem d'oblidar-nos que els seus amics, amigues o el seu grup són també un agent socialitzador.

Escenes com la que descrivim són rituals en els quals un nen ha de mostrar el que val davant del grup i, per fer-ho, ha de menysprear les noies i tractar-les com a objectes. Els exemples són nombrosos: adolescents llançant floretes a noies al carrer o encoratjant els seus amics perquè insultin o donin clatellots a un altre noi de la classe que no té reconeixement social. Són una manera de mostrar la superioritat masculina i que les nenes no són els seus iguals, sinó éssers que es poden tractar de qualsevol manera i incomodar sense tenir conseqüències.

També són una manera de mostrar l'adhesió del nen al grup, per formar part de la colla, ja que hi ha una sanció si no s'hi participa:

CLAUS

- Si presenciem comportaments d'aquest tipus, hem de deixar clar que no són acceptables, que no s'han de tolerar ni minimitzar.
- Hem d'acompanyar els nostres fills perquè siguin capaços de desenvolupar una mirada crítica cap a aquestes actituds i resistir a la pressió de grup.
- Cal analitzar amb ells les manifestacions petites i subtils del masclisme, cosa que anomenem micromasclismes, perquè en siguin conscients i no els repeteixin.

Conversa de mòbil entre una noia i un noi:

- On ets?
- Per què ahir no em vas contestar si estaves en línia?
- Segur que estàs amb un altre, m'estàs mentint.

Quan joves i adolescents comencen a entaular relacions afectives estan molt influïts per una imatge idealitzada de l'amor, que han vist en pel·lícules, sèries, cançons i altres relats culturals. En aquesta visió idealitzada de l'amor, les relacions de dominació i submissió, la gelosia, el control, el sacrifici per l'altre o la renúncia a un mateix s'entenen com a signes d'amor i romanticisme. Les relacions que es construeixen amb aquestes premisses poden ser molt tòxiques, esclaten com bombes de rellotgeria i les principals víctimes solen ser les noies.

Per això és important qüestionar molts d'aquests mites romàntics. Hem d'ensenyar a les nostres filles i fills a diferenciar el control del fet de preocupar-se per l'altra persona i cuidar-la, a reconèixer la gelosia com una emoció normal, però que no és una prova d'amor, i a saber que per estar enamorats no és necessari fusionar-se amb l'altra persona. Cal mostrar com a horitzó desitjable les relacions de bon tracte, basades en la comunicació i en la confiança, que ens facin sentir bé i en la qual cada part tingui el seu espai.

Una desigualtat que produeix violència

Existeixen diverses maneres de denominar aquest fenomen, però tots els conceptes remeten al mateix: es tracta **d'una violència que s'exerceix contra les dones pel simple fet de ser-ho**. Constitueix un atemptat contra la integritat, la dignitat i la llibertat de les dones.

La violència masclista **es fonamenta en la suposada superioritat d'un sexe (home) sobre l'altre (dona)**. També es manté al llarg dels anys perquè té una base sòlida: els rols de gènere, que situen els homes a la part alta de la jerarquia i el poder social, i les dones a la baixa. Aquest tipus de violència té com a objectiu dominar la vida de les dones, i inclou els seus comportaments, sexualitat i cossos. Afecta tota l'organització social, adopta múltiples formes i es tradueix en violència simbòlica, institucional, econòmica, sexual i física. Les seves manifestacions són molt variades: des de les més evidents, com els maltractaments físics i psíquics en l'àmbit domèstic, les agressions sexuals, l'assetjament sexual o la violació, fins a les més sofisticades, com la publicitat,

que projecta imatges de dones que no es corresponen amb la realitat i que utilitza un llenguatge que distorsiona, simplifica i empobreix la imatge de la societat i de les persones.

La violència masclista també s'exerceix contra les persones LGTBQ+. Tenir relacions amb persones del mateix sexe o amb un aspecte diferent del que se suposa que té un home o una dona «de veritat» provoca reaccions irades que moltes vegades es converteixen en assetjament o agressions i els que s'atreveixen a anar en contra de la norma s'exposen a represàlies. De fet, l'assetjament homòfob es produeix diàriament en col·legis i instituts.

La violència masclista **s'assenta en la desigualtat entre dones i homes** que, com hem vist, se'ns inculca des de la infància. Per exemple, quan es transmet als nois que són superiors, que la violència és un mitjà legítim per aconseguir el que volen i que la ira és dels pocs sentiments que poden mostrar, ja que tota la resta es considera femení; o quan s'ensenya a les nenes a no incomodar i a reprimir el seu malestar, i que l'important és l'aprovació externa.

Acabar amb aquesta violència és un treball de llarg recorregut, en el qual l'educació té un paper bàsic i molt important. Encara que en els últims anys aquest tema ha cobrat una gran rellevància pública a Espanya, moltes vegades la visió que s'ha popularitzat és la que entén la violència masclista com la violència física, en les seves manifestacions més extremes. Això fa que moltes noies que pateixen altres tipus més subtils de violència no siguin capaces d'identificar-la, o que molts nois no sentin que estan exercint violència perquè no hi ha maltractament físic. Aquestes formes més subtils de violència estan molt esteses.

Per això és important estar atents a les diferents manifestacions de la violència, a aquestes violències quotidianes que poden semblar petites o sense importància i que es normalitzen des de la infància i que s'aguditzen en l'adolescència. Qüestionar-les, no normalitzar-les ni justificar-les i no responsabilitzar els qui les pateixen perquè «alguna cosa deuen haver fet». Cal tenir en compte, també, que a vegades succeeixen en àmbits que escapen del control de les persones adultes, com el món virtual o la comunicació a través del mòbil.

Què podem fer a casa?

Treballar aquestes qüestions en família és una cosa complexa i de llarg recorregut, però podem donar moltes eines a les nostres filles i fills. Com explicàvem més amunt, podem començar ensenyant a les nostres filles a expressar-se amb assertivitat, que siguin capaces de dir el que senten i volen de manera ferma i respectuosa. També és important fomentar la capacitat d'escoltar en els nens i nenes; és a dir, que aprenguin a posar-se al lloc de l'altra persona.

Més enllà d'ajudar-los a desenvolupar aquestes capacitats, et proposem dues activitats per fer en família.

1. Ens tractarem bé

La millor prevenció de la violència és l'educació pel bon tracte. Ensenyar a respectar i valorar totes les persones, independentment del seu sexe o gènere, lloc de procedència, raça, nivell cultural o econòmic, orientació sexual, etc.; i ensenyar-los a tenir relacions que tinguin com a base la comunicació assertiva, l'empatia i la negociació.

CLAUS

- Evitar els sermons, els judicis categòrics i els reganys. És millor adoptar una actitud d'escolta per comprendre per què les nostres filles i fills s'identifiquen amb determinades visions de l'amor.
- L'humor és una gran eina a l'hora de desmitificar l'amor.
- Obrir el ventall i mostrar exemples de relacions més enllà de la parella heterosexual.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

En aquesta etapa, a les nenes i els nens encara els queda lluny el món de les relacions afectives amb els seus iguals, motiu pel qual és millor començar per mostrar-los històries, siguin contes, sèries o pel·lícules, en les quals hi hagi relacions d'amor respectuoses i de bon tracte. Així mateix, se'ls poden explicar històries en les quals la relació d'amor no sigui el tema central, sinó en què hi hagi relacions d'amistat o familiars on prevalgui la comunicació i l'empatia. Es tracta que vegin que les relacions d'amor no són l'única cosa important a la

vida. En aquest sentit, també és recomanable evitar preguntar als més petits si tenen xicot o xicota, o referir-te a l'amic de la teva filla com el seu «xicot». Et proposem alguns contes i pel·lícules:

- **Frozen**, pel·lícula de Jennifer Lee i Chris Buck que explica la història de dues germanes i mostra una relació d'amor respectuosa.
- **La Ponyo al penya-segat**, pel·lícula de Hayao Miyazaki. Les aventures de la Ponyo, una nena peix i la seva amistat amb un nen humà, en Sosuke.
- **En família**, conte d'Alexandra Maxeiner i Anke Kuhl que ens permet conèixer tota la diversitat d'unions familiars.
- **Rei i Rei**, conte de Linda de Haan i Stern Nijland. La història d'un príncep que, en comptes de casar-se amb una princesa, s'enamora d'un home.
- **Érase dos veces**, una col·lecció de contes de Pablo Macías Alba i Belén Gaudes Teira. Els contes de La Blancaneu, La Bella Dorment o La Ventafocs es reinventen per portar-los a l'actualitat sense estereotips de gènere.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

En aquesta etapa podem començar a acompanyar les nostres filles i fills quan vegin pel·lícules o sèries o quan escoltin música, i fer-los preguntes i comentaris per ajudar-los a qüestionar la visió idealitzada de l'amor, i també perquè sàpiguen identificar comportaments de dominació o de maltractament.

A més d'aquest acompanyament, és interessant mostrar-los referents reals de relacions d'amor diverses —no només heterosexuales—, i anomenar tot el que fa referència a les relacions amb naturalitat. Per exemple, si alguna parella propera s'ha separat, abordar-ho amb tranquil·litat, explicar què ha passat, etc. Et proposem alguns llibres i pel·lícules:

- **Ni un besito a la fuerza**, llibre de Marion Nebes i Lydia Sandok que tracta el tema del consentiment i de la importància de saber dir que no.
- **L'Artur i la Clementina**, conte d'Adela Turín. A través de la història d'amor de dues tortugues, s'aborden les relacions de bon tracte i mal tracte.

- ***El castell ambulant***, de Hayao Miyazaki. La història de la Sofie, una noia que pateix un encantament que la converteix en una anciana, entra en contacte amb un mag i viu nombroses aventures.
- ***Lucha ama Libertad***, audioconte de Pandora Mirabilia i Camila Monasterio. La història d'una relació d'amor que deriva en maltractament i com sortir-ne gràcies al suport d'altres dones.
- ***Amar***. Diccionario para disfrutar la convivencia, de Palabras Aladas. Descriu els diferents trets de l'amor, com la cura, el respecte o la col·laboració.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

En l'adolescència, quan noies i nois comencen a tenir les seves primeres relacions, podem abordar-les amb més profunditat i tractar el tema de la violència, i ensenyar a detectar les manifestacions subtils del maltractament, com els intents de control, els xantatges emocionals o les mostres de desconfiança. També hem de parlar de quins elements ha de tenir una relació de bon tracte, que ens faci feliços i ens provoqui benestar. Per descomptat, és fonamental crear un clima de diàleg en el qual es puguin sentir a gust per expressar els seus dubtes i temors.

Per fer-ho, les pel·lícules, els llibres i les cançons són una eina excel·lent; no només els que tenen un discurs empoderador i igualitari, sinó que els exemples de masclisme o sexisme també ens poden ser molt útils per mostrar i analitzar el que no ens agrada. Alguns suggeriments en positiu:

- ***Diana en la red***, curtmetratge de Tus Ojos Fundación. Ens narra la història d'una noia que pateix una relació de maltractament i com se'n surt.
- ***Moxie***, pel·lícula d'Amy Poehler. La pel·lícula ens explica les peripècies d'un grup de noies que fan front al sexisme i a l'assetjament al seu institut.
- ***Píldoras azules***, còmic de Frederik Peeters. Una bonica història de l'amor del protagonista amb una noia que té VIH.
- ***Princesa ama princesa***, còmic de Lisa Mandel. Narra de manera imaginativa la història d'amor entre una princesa i una jove refugiada.
- ***La flor púrpura***, novel·la de Chimamanda Ngozi Adichie. La violència masclista vista a través dels ulls de la filla de la parella.

- ***Si es amor, no duele***, còmic d'Iván Larreynaga i Pamela Palenciano que narra la història d'una supervivent d'una relació de maltractament.

2. El semàfor dels bons tractes

A més de prevenir la violència de gènere, com a mares, pares i tutors de noies i nois ens podem implicar a detectar-la. Com són les relacions afectives de les nostres filles i fills? Els aporten benestar, hi ha un bon tracte o, per contra, els estan fent patir? Hi ha signes de comportaments no desitjables o fins i tot de violència? Amb el semàfor dels bons tractes ajudarem a construir relacions de bon tracte, a detectar quan s'estan donant i, si és el cas, podrem acompanyar-los.

CLAUS

- Mantenir una bona comunicació amb les nostres filles i fills.
- Parar atenció a com es troben en el seu dia a dia i en les seves relacions afectives.
- Ser un referent educatiu a casa, mostrant capacitat per tenir bones relacions amb les persones adultes.

» AMB NENES I NENS DE FINS A 6 ANYS

En aquestes edats les relacions són senzilles i diverses. L'espontaneïtat i la frescor de les amistats marca el creixement de nenes i nens. Per assegurar-nos que la nostra filla o el nostre fill té relacions plaents, només hem d'observar i, en els casos en què no ho presenciem, preguntar-ho a l'escola infantil, al col·legi i a altres figures cuidadores. També podem preguntar a les nostres filles i fills a què juguen, com s'ho passen; d'aquesta manera els mostrem interès, fomentem la seva autoestima i els demostrem que els escoltem i estimem.

» AMB NENES I NENS DE 6 A 12 ANYS

La recepta és semblant a l'etapa anterior: observar, preguntar i entaular una comunicació fluida. És important deixar que les nenes i els nens desenvolupin les seves pròpies amistats, segons les seves preferències i criteris.

Com que ja són una mica grans, en aquesta edat també poden aparèixer comportaments no desitjats; no tant de violència de gènere —entesa com a violència dins d'una parella—, però sí situacions de discriminació o fins i tot d'assetjament.

Per això és molt important observar que les nostres filles o fills estiguin bé i, si veiem que alguna cosa no funciona —tenen por, estrès, ploren, pateixen, etc.—, hem de preguntar a l'escola què està passant. A vegades és difícil diferenciar una situació en la qual una nena o un nen ho està passant malament a causa d'un simple emipament o perquè hi ha una cosa més greu al darrere. En qualsevol cas, el millor que podem fer és preguntar-ho i deixar-nos aconsellar per persones expertes.

» AMB ADOLESCENTS DE 13 A 18 ANYS

Amb l'adolescència arriben els primers festejos que, en general, aporten molt de benestar, emocions intenses i algun daltabaix. Tanmateix, a vegades també s'hi cola la violència i és important que es detecti per poder ajudar les nostres filles.

La violència de gènere en adolescents i joves és difícil d'identificar perquè les estratègies de domini de qui exerceix el poder solen ser subtils i estan més associades a situacions de desigualtat i no tant de violència. L'aïllament en el qual es veu sotmesa la jove està encobert per comportaments com la gelosia i per una actitud de domini que la parella exerceix en privat, però que no s'aprecia en públic. A més, moltes vegades les reaccions de les noies —estan més tancades, tristes i poc comunicatives— solen atribuir-se a comportaments normals de l'adolescència. Per aquest motiu és important parar-hi atenció i mantenir una relació fluida amb les nostres filles per millorar-ne la comunicació, encara que és molt possible que, per una qüestió de por o vergonya, les joves no s'atreveixin a explicar el que els està passant.

Donem algunes pistes per detectar la violència que, encara que no són determinants i normalment n'hi ha més d'una, ens permeten detectar-la i poder «activar-nos»:

- Ha modificat la seva manera de vestir recentment.
- Ha deixat de passar temps amb les seves amistats de sempre.
- Ha deixat de fer les activitats d'oci que feia normalment.
- Té problemes per dormir.
- Hi ha una alteració de l'apetit.
- Té problemes de salut.
- Està més decaiguda i poc animada per fer activitats diàries.
- Es mostra irascible a l'escola, amb la família o les amigues.
- No té iniciativa per fer activitats noves.
- Ha canviat els gustos i les preferències per les d'ell.
- Ha baixat el seu rendiment en els estudis fins al punt de voler deixar-los.
- Té canvis d'humor sobtats sense una causa aparent.
- No admet comentaris sobre la seva parella.
- Ell ha trucat a casa només per saber si hi era, encara que després no ha mostrat interès per parlar-hi.
- Trenquen i es reconcilien sovint.
- Ell controla les seves activitats.
- Sembla estar pendent de no enfadar-lo.
- Evita plans de cap de setmana o viatges si no són amb ell.

Si et preocupa que la teva filla estigui patint una relació de violència, t'has de deixar aconsellar per persones expertes. És important que no et sentis culpable i que no jutgis la teva filla, que probablement se sent avergonyida de la situació. És el moment de reforçar les mostres d'afecte, escolta, comprensió i comunicació. En aquesta guia pots trobar informació molt útil sobre com actuar: ***Guía para madres y padres de hijas adolescentes que sufren violencia de género*** (Instituto Andaluz de la Mujer, 2014).



Glossari

Androcentrisme

A la nostra societat l'home s'ha pres com a mesura de totes les coses, com el subjecte que representa tota la humanitat i no només una part. L'androcentrisme entén que l'home i el masculí són centrals a l'experiència humana, l'universal; mentre que la dona i el femení s'entenen com «l'altre» o «l'específic i particular».

Quantes dones científiques o escriptores apareixen als llibres de text? Quantes esportistes surten als telenotícies? Hi ha qui diu que gairebé no apareixen perquè en són molt poques; però si indaguem una mica veurem que aquesta afirmació no és certa: al llarg de la història, i en l'actualitat, hi ha hagut i hi ha nombroses dones que han fet aportacions excepcionals, però que han estat ignorades o invisibilitzades.

Aquesta mirada que deixa fora les experiències i aportacions femenines no s'aplica només a la història, als mitjans de comunicació o als llibres de text. També és present en moltes altres qüestions que afecten el nostre dia a dia. La medicina, per exemple, s'ha centrat durant molt de temps a identificar quins són els símptomes d'una malaltia concreta en pacients homes sense tenir en compte que les dones poden tenir altres símptomes; o sense anar més lluny, en el disseny d'objectes quotidians, els telèfons mòbils estan dissenyats per encaixar a la mà d'un home, no en la d'una dona.

Amor romàntic

Es tracta d'un model cultural d'amor que s'instaura a partir del segle XX i que es difon a través de la cultura de masses. Està centrat en la parella heterosexual i basat en una sèrie de mites: la mitja taronja o la necessitat de tenir una parella per ser persones completes; la creença que l'amor tot ho pot fins a canviar les persones; l'amor a primera vista, o que l'amor necessita proves com la gelosia o el control. Aquest imaginari és molt problemàtic des d'una perspectiva de gènere, perquè entén l'amor com una renúncia i sacrifici, pot donar peu a relacions desiguals i servir com a justificació per a la violència en la parella. Des del feminisme es proposa com a alternativa fomentar una diversitat de relacions basades en el bon tracte, la confiança i la comunicació.

Binarisme

El binarisme divideix el món en dos: masculí i femení. Dues meitats que no són equivalents, ja que estan organitzades en una jerarquia: el masculí és l'universal, l'important i el que és valuós; mentre que el femení és el que és particular, invisible i el que manca de valor. Aquest binarisme intenta encaixar la diversitat que trobem a la nostra societat en dues categories estancades i oposades. Això vol dir que, encara que hi hagi una infinitat de maneres de viure la nostra identitat de gènere o la sexualitat, el binarisme només ofereix dues opcions: home o dona, heterosexual o homosexual.

Corresponsabilitat

Aquest terme fa referència a la necessitat que existeixi una responsabilitat compartida a l'hora de fer els treballs de cures i de sosteniment de la vida. És a dir, que no recaiguin principalment en les dones, sinó que es reparteixin entre dones i homes; però també al·ludeix al fet que no es tracta d'una qüestió privada, ja que, més enllà de les llars, l'Estat, les administracions i les empreses també han d'assumir la seva part amb mesures com establir horaris compatibles amb la cura i la criança, oferir serveis públics de qualitat o oferir pensions dignes i ajudes a la dependència.

Drets sexuals i reproductius

Els drets reproductius estableixen que totes les persones tenen dret a decidir lliurement i responsable la quantitat, espaïament i moment de tenir descendència, de comptar amb informació i mitjans per fer-ho, així com de tenir el dret a gaudir del màxim estàndard de salut sexual i reproductiva. També inclouen el dret universal de prendre decisions sobre la reproducció lliures de discriminació, coerció i violència. Per la seva banda, els drets sexuals o el dret a la sexualitat fan referència al dret humà d'expressar la pròpia sexualitat sense discriminació per motius d'orientació o identitat sexual.

Diversitat

La diversitat humana fa que les societats siguin més riques, creatives, intel·ligents i divertides. No obstant això, segles de masclisme s'han encarregat d'imposar identitats tancades, dicotòmiques i binàries. És per això que el feminisme i el moviment LGBTQ+ aposten per reconèixer, visibilitzar i valorar la diversitat humana. Proposen parlar, per exemple, d'una diversitat de dones en comptes de «la dona», ja que estem travessades per experiències i situacions molt diferents segons la nostra classe social, el nostre origen, raça i orientació sexual, entre altres aspectes. També es parla de diversitat en relació amb les

múltiples maneres de viure la sexualitat i d'expressar el desig; o de diversitat funcional, terme que fa referència al fet que les persones tenim cossos i capacitats diferents i que es prefereix emprar en lloc de discapacitat.

Divisió sexual del treball

Amb el començament del capitalisme i especialment a partir del segle XIX, al mercat laboral s'instaura una profunda divisió que diferencia les activitats en funció del sexe. Les dones s'especialitzen en les activitats de l'àmbit domèstic —feines de la casa, cures i criança— i els homes en l'àmbit públic, en l'ocupació fora de la llar. Es tracta de dos àmbits que no tenen la mateixa consideració: el treball fora de la llar rep una remuneració i un reconeixement social i té una sèrie de drets associats —dret a l'atur, a les vacances, a una pensió, etc.— que el treball domèstic no rep, ja que es fa gratis o per salaris baixos o precaris. A més, cal assenyalar que, malgrat aquesta divisió, històricament les dones han participat de forma molt intensa en l'ocupació —en fàbriques, al camp, al sector dels serveis, etc.—, però no ho han fet en igualtat de condicions amb els homes i s'han discriminat al mercat laboral.

Empoderament

Empoderar-se significa que les persones adquireixin el control de les seves vides, que aconseguixin l'habilitat de fer coses i de definir les seves pròpies agendes. Al llarg de la història, en les societats patriarcals les dones han estat desposseïdes d'aquest poder. Per això, des del feminisme s'encunya aquesta expressió per parlar d'un procés a través del qual les dones aconseguixin la possibilitat de triar, decidir i participar en tots els àmbits: legal, social, cultural, ideològic, etc. És important assenyalar que no es tracta de guanyar poder per estar per sobre d'altres persones, ni per invertir relacions desiguals. És a dir, no és un poder sobre altres persones, sinó més aviat un poder amb o en col·laboració amb altres persones, i un poder per transformar les relacions injustes i les discriminacions.

Estereotips de gènere

Els estereotips de gènere comprenen tota una sèrie d'etiquetes, característiques i habilitats associades a una persona en funció del seu sexe o gènere. Són mecanismes a través dels quals es perpetua la societat masclista, perquè imposen una sèrie de característiques binàries i jerarquitzades a homes i dones. Els estereotips de gènere es transmeten a partir de l'educació, la família i els discursos culturals, com els relats de ficció, la televisió, la publicitat, el refranyer popular, la literatura, la música, etc.

Feminisme

El feminisme és un conjunt heterogeni de teories i de moviments polítics, culturals i econòmics que tenen com a objectiu la igualtat de drets entre homes i dones, així com qüestionar la dominació i la violència dels homes sobre les dones i l'assignació de rols socials segons el gènere. El feminisme no és el contrari del masclisme, ni defensa la superioritat de les dones. Molt al contrari, defensa una societat més justa i igualitària per a totes les persones.

Interseccionalitat

Ser home o dona no és una experiència uniforme. Les nostres vivències estan influenciades per molts factors a més del gènere: la raça, la classe social, la nacionalitat, l'orientació sexual, etc. La combinació o intersecció d'aquests factors condiciona l'experiència de cada persona i les discriminacions que pot patir, que canvien també amb el context. Per exemple, una adolescent que visqui a Madrid tindrà una experiència molt diferent si és lesbiana o si ve d'un país no europeu, o si té algun tipus de discapacitat; i no només això, tindrà o no tindrà accés a determinats drets, oportunitats o situacions de discriminació en funció de la combinació d'aquests factors.

LGTBQ+

És un acrònim format per les sigles de lesbiana (L), gai (G), transsexual (T), bisexual (B) i queer (Q). El + es fa servir per incloure-hi altres orientacions sexuals que no encaixin en les sigles anteriors.

LGTBfòbia

És l'avversió i l'odi a les persones LGTBQ+, que es tradueix en discriminacions i en violències concretes. La LGTBfòbia es manifesta de moltes maneres, unes més subtils i d'altres més evidents. Unes es tradueixen en lleis i normes discriminatòries —com la prohibició del matrimoni o l'adopció a persones homosexuals, per exemple—; unes altres en agressions a persones, però també trobem manifestacions quotidianes molt esteses que van des del rebuig a un noi a l'institut per «tenir ploma», l'ús de paraules com marieta o bollera com a insult o comentaris paternalistes, com «ara diu que és lesbiana, ja se li passarà aquesta fase».

Masclisme

Es tracta d'un sistema de pensament que engloba un conjunt de pràctiques, comportaments i discursos que considera inferiors les dones, que les nega com a subjectes independents i que defensa la seva subordinació a l'home.

Sistema sexe-gènere

Encunyat per l'antropòloga nord-americana Gayle Rubin, aquest concepte fa referència a com, basant-se exclusivament en la diferència de sexe amb el qual neix cada persona —femella o mascle—, es crea tot un conjunt de creences, valors, costums, normes, pràctiques, oportunitats i comportaments socials diferents per a tots dos sexes. Es tracta d'un sistema de poder que s'organitza a partir de la diferència sexual, en el qual dones i homes ocupen posicions diferents, i en el qual unes estan subordinades als altres. És un sistema que associa el sexe amb la biologia i la diferència sexual anatòmica, i el gènere amb la cultura. Aquest últim s'entén com una construcció social, que canvia en el temps i segons les societats.

Violència de gènere

Es tracta d'una mena de violència que s'exerceix contra les dones pel fet de ser-ho. És un atac contra la integritat, la dignitat i la llibertat de les dones i es tracta d'una violació dels drets humans. Té el seu origen en una desigualtat estructural entre dones i homes ja que, com assenyala l'Institut de la Dona, **«és una de les manifestacions més clares de la desigualtat, subordinació i de les relacions de poder dels homes sobre les dones»**. Afecta tota l'organització social i és un dels problemes polítics i socials més greus de l'actualitat. Adopta múltiples formes i es tradueix en violència simbòlica, institucional, econòmica, sexual i física.

Save the Children és l'organització líder en la defensa dels drets de la infància a tot el món. Treballa des de fa 100 anys per assegurar que tots els nens i nenes sobreviuen, aprenen i estan protegits. Actualment l'organització opera en més de 120 països.

Arreu de l'Estat, treballa en programes d'acció socioeducativa pels infants més vulnerables, centrats en la infància en situació de risc de pobresa o exclusió social. L'organització atén a més la infància migrant i està centrada en protegir els menors davant la violència.

Save the Children vol que tots els nens i nenes, independentment de la seva condició o país d'origen, puguin gaudir plenament dels seus drets i assolir el màxim de les seves capacitats.



Save the Children

escuela.savethechildren.es

