



Posem les cures al centre de la vida. Guia didàctica per a les escoles.

Projecte interescolar “A l’Escola ens cuidem!”

Guia elaborada per:



Pla Comunitari Poble-sec

Amb el suport de:



Guia elaborada pel Pla de Desenvolupament Comunitari del Poble-sec amb la col·laboració i participació de la Comissió de Salut i la Taula d'Educació del Pla Comunitari del Poble-sec. Hi participen:

Comissió de salut:

Agència de Salut Pública de Barcelona, CAP Les Hortes, CAP Manso, Centre de Serveis Socials de Poble-sec, Psicologia Sense Fronteres, Associació Més que Cures, Projecte Baixem al carrer i Acompanyament a la gent gran de la Coordinadora d'Entitats, Centre Cívic el Sortidor, Punt d'Assessorament Energètic de Sants- Montjuïc i Districte de Sants- Montjuïc.

Taula d'educació:

Escola ASPACE, Escola el Bosc, Escola Jacint Verdaguer, Escola Poble-sec, Escola Tres Pins, Escola Anna Ravell, Escola Sant Pere Claver i Escola Sant Francesc Xavier.

Índex

1. INTRODUCCIÓ

- Per què volem “posar les cures al centre de la vida”?
- La repartició i reconeixement del treball de cures: una reivindicació dels feminismes

2. DINÀMICA A L'AULA

- Objectius i franja d'edat
- Primera part: Reflexió individual i debat de grup
 - BLOC I: Tasques de cura
 - BLOC II: Compartim la responsabilitat de les feines de cura
- Segona part: Creació d'un diari interescolar

3. RECURSOS DIDÀCTICS

1. INTRODUCCIÓ

Us proposem que ens aturem un moment a reflexionar **qui i què fa possible la nostra vida dia a dia**, des que som petites fins que som grans. Això que ho fa possible són les **“CURES” (“CUIDADOS”)**. **Què són? És l'escola un espai de cures?**

- Per què volem “posar les cures al centre de la vida”?

Els treballs de cures són totes aquelles tasques que ens permeten estar vives, saludables i contentes i que necessitem des que naixem fins que ens fem grans i que són imprescindibles perquè funcioni la societat. Sense els treballs de cures, no podríem fer altres tasques com anar a treballar (remuneradament) o estudiar i en alguns casos simplement viure, com és el cas dels nadons.

Alguns exemples de treballs de cures són: fer l'esmorzar, ajudar a vestir-se, preparar la motxilla, recollir les tasses i els plats, acompanyar a l'escola i fer molts petons i abraçades perquè el dia comenci bé.

- La repartició i reconeixement del treball de cures: una reivindicació dels feminismes

Malgrat la seva importància, a vegades ni tan sols es consideren “treball”, i les persones que ho realitzen, majoritàriament dones, no solen ser reconegudes en el seu esforç ni experiència. Totes les persones necessitem i tenim dret al fet que ens cuidin, a cuidar i cuidar-nos. No obstant això, són dones, mares, àvies, germanes, treballadores de la llar, cuidadores professionals..., les que realitzen el 80% d'aquests treballs i, en conseqüència, les que reben menys cures i tenen menys temps per a cuidar-se. Cal repartir aquests treballs de manera més equilibrada perquè tots i totes siguem més felices i millor ateses. Sense les cures el món s'aturaria.

2. DINÀMICA A L'AULA

- Objectius i franja d'edat

Treballar **les cures com a part essencial de la salut comunitària**.

- Entendre quines són les necessitats de cura al llarg de la vida.
- Entendre què són les feines de cura quotidianes i dotar-les de valor.
- Fer visibles les dones com a principals cuidadores i qüestionar aquest fet com una desigualtat social i de gènere. Fer visible que hi falten els homes en aquest àmbit amb l'exemple de les professions feminitzades relacionades amb les cures (treballadores familiars, de la llar, mestres...).
- Identificar com ens cuidem (esport, hàbits saludables, alimentació, descans, etc.).
- Identificar com ens cuidem a l'escola (convivència, interculturalitat, gestió de conflictes, diversitat, etc.).
- Identificar com cuidem dels nostres entorns (medi ambient, sostenibilitat, neteja, reciclatge, reducció de residus, etc.).

Franja d'edat: entre 3er i 6è (tot i que es pot treballar amb tots els grups d'edat)

- **Primera part: Reflexió individual i debat de grup**

En aquesta primera part us facilitem algunes preguntes i respostes que us poden ajudar per guiar el procés de reflexió (podeu treballar només un bloc o podeu treballar-los tots).

BLOC I: Feines de cura

a) Què són les cures?

Les cures són totes aquelles activitats que fem dia a dia i que fan possible la nostra vida, generant salut i benestar. Per exemple: són cures totes les activitats per atendre les necessitats que tenim al llarg de la nostra vida, des que naixem fins que ens fem grans, tant les necessitats més bàsiques com menjar, dutxar-nos, dormir, vestir-nos; fins a les necessitats més emocionals com jugar, parlar amb algú, sentir-se escoltat/da, i també necessitats com que ens acompanyin al metge, que ens portin a l'escola, ajudar-nos a fer els deures, netejar i endreçar la llar, tenir la roba neta, etc.

b) Què vol dir cuidar?

Cuidar-te, cuidar-nos i ser cuidats/des, en definitiva, són totes aquelles activitats que fem infants i adults i que permeten que el món funcioni i que les persones visquin felices i sanes.

c) Qui cuida generalment?

Generalment, són les persones adultes que s'encarreguen de les tasques de cura en relació als infants i la gent gran. Tradicionalment i de forma majoritària, les dones han assumit aquestes tasques, tant si és una feina professional com a cuidadora d'una persona gran, netejadora o cangur, com quan es fa en el dia a dia amb algun membre de la família (per exemple quan ens fan a casa el dinar, netegen la llar, etc.).

Per què penseu que passa això? Penseu que és una feina que només poden fer les dones?

El repte és que això canviï perquè cuidar és una responsabilitat de tothom, d'homes i dones, de nens i nenes, de petits i grans!

Hi ha alguns treballs de cura que no es veuen ni valoren tant. Per exemple, qui neteja l'escola? Qui fa el menjar a l'hora del menjador? També són tasques de cura que ens permeten fer altres activitats a la nostra vida. Us imagineu l'escola bruta? = que ningú cuinés a l'hora del menjador?

BLOC II: Compartim la responsabilitat de les feines de cura

Compartir les tasques de cura entre petits i grans, homes i dones, etc., d'això se'n diu coresponsabilitat en les feines de cura, perquè la responsabilitat de cuidar algú o de cuidar de l'entorn es reparteix entre diverses persones.

d) I tu, cuides?

Què podem fer (en general) per què les persones ens sentim cuidades? Per sentir-nos bé?

Què fem a l'escola per cuidar-nos entre els nens i nenes? (en un sentit ampli de benestar físic-emocional-mental-social).

- **Com ens cuidem nosaltres mateixos/es?** Faig coses que em relaxen? Faig coses que em diverteixen? Faig coses que em fan sentir feliç? Dormo les hores que necessito per estar descansat/da?
- **Com cuidem als companys i companyes?** Les escoltem quan ens parlen? Els donem suport quan senten tristesa? Les ajudem quan ho necessiten? Les abracem?
- **Com cuidem els espais de l'escola?** Netegem l'escola? Deixem els espais recollits i endreçats? Parlem fluixet als espais comuns per no molestar a la resta de persones?
- **És l'escola un espai de cures?** Si tinc un problema, hi ha espais a l'escola per compartir com em sento? I si tinc un conflicte amb algun/a company/a de classe? Em trobo els espais nets i endreçats?

e) Què aporta compartir les tasques de cura amb altres persones? Té un impacte positiu o negatiu en la salut de les persones?

Quan les cures recauen sobre una sola persona pot afectar la seva salut física i emocional. Quan compartim les tasques de cura i les nostres necessitats per sentir-nos cuidats/des, generalment la nostra salut és més bona perquè ens sentim més feliçes, descansem més, i podem parlar-ho i compartir-ho amb altres persones.

(Totes aquestes preguntes són només una guia per conduir la reflexió individual i la posterior posada en comú i reflexió conjunta, però podeu fer-ne d'altres).

● Segona part: Creació d'un diari interescolar

En aquesta segona part la idea és plasmar la reflexió prèvia amb ajuda d'un procés creatiu en un **diari** elaborat entre totes les escoles. Deixem a la vostra elecció les formes d'expressar-ho: fotografia, arts plàstiques, redacció, poesia, etc. Com més bonic i creatiu, millor!

Cada escola disposarà de 4 pàgines del diari per plasmar les reflexions que hagin escollit. Cada pàgina serà una cartolina mida A3, vertical i a una cara. Quan tinguem el

total de pàgines elaborades per les escoles les cosirem per crear un diari comunitari de les escoles del barri.

3. RECURSOS DIDÀCTICS

- **DINÀMIQUES, ACTIVITATS I CONTES**

Generalitat de Catalunya: ["La graella de les tasques domèstiques. Com es reparteixen?"](#)

InteRed: [Conte "Una Ciudad de cuidados"](#).

InteRed: Contes ["La revolución de los cuidados. Madrid, España: Plataforma "Muevete por la igualdad"](#).

- **VIDEOS**

Pacte del Temps - Corresponsabilitat de les tasques de la llar
<https://www.youtube.com/watch?v=yC1jDgegnz4>

El cuidado: Ese trabajo invisible que hace posible al trabajo visible
<https://www.youtube.com/watch?v=dQoR9m-8INY>

¿Sabes qué es Economía del Cuidado?
<https://www.youtube.com/watch?v=K9Ur-kzjL7Q>

El Diario. [¿Qué pasaría si las mujeres dejaran de cuidar y de asumir las tareas domésticas?](#)

- **EXPERIÈNCIES**

Los cuidados en la escuela <https://alaya.es/2017/06/21/los-cuidados-la-escuela/>

Haciendo visible lo invisible. Los cuidados en la escuela
<https://www.fuhem.es/2018/02/06/haciendo-visible-lo-invisible-los-cuidados-en-la-escuela/>

Ciutat: Territori domèstic, S.A · INS Miquel Tarradell · Interfícies · Arts Santa Mònica
<https://www.youtube.com/watch?v=19CXWco4vWM>

- **ESQUEMES**

Pot servir per reflexionar la feina invisible que hi ha darrera de les feines de cures. Si les feines de cures ja són prou invisibles, les precondicions i la gestió mental per tal de dur-les a terme encara ho són més. I si les feines de cures són feminitzades, les precondicions de les cures i la gestió mental encara ho són més.

Figura estreta de “¿Por qué nos preocupamos de los cuidados”, Centro de Capacitación ONU Mujeres. Fuente: CEPAL, División de Asuntos de Género (2010).

	Cuidados directos	Precondiciones del cuidado	Gestión mental
Para asegurar que un bebé esté adecuadamente vestido se necesita:	Cambiarle de ropa cuando está sucia, ponerle un gorro si hace frío.	Lavar la ropa de la criatura.	Planificar: lavar la ropa con antelación para que no esté húmeda cuando se necesite, llevar la ropa en una maleta si se va a estar fuera de casa.
Para que una persona anciana que no se vale por sí misma esté bien nutrida se necesita:	Darle de comer.	Comprar la comida, cocinarla y lavar los platos.	Organizar una alimentación equilibrada, recordar que esa persona tiene alergia al huevo.
Para que una persona adulta acuda a una cita médica es necesario:	Acompañarla al centro de salud, porque quiere compañía para escuchar los resultados médicos.	Hacer el desayuno para las dos personas.	Pedir la cita en el centro de salud, solicitar permiso en la oficina para poder ir a acompañarla.