

Propostas Didácticas 2026

25N

Día Internacional da Eliminación da Violencia Contra as Mulleres

FRONTE ÁS VIOLENCIAS MACHISTAS E RACISTAS, SORORIDADE SEN FRONTEIRAS

CONFEDERACIÓN INTERSINDICAL
Organización de Mujeres
Organización de Mulleres

STEG

asemblea de mulleres

ÍNDICE

01 Manifesto 25-N: “Fronte ás violencias machistas e racistas, sororidade sen fronteiras”

06 Xustificación

07 Obxectivos

09 Actividades de 0 a 3 anos.

10 Actividades 3 a 6 anos.

10 Actividades 6 a 9 anos.

11 Actividades 9 a 12 anos.

12 Actividades 12 a 15 anos.

13 Actividades 15 a 18 anos.

18 Actividades para persoas adultas.

MANIFESTO

FRONTE ÁS VIOLENCIAS MACHISTAS E RACISTAS, SORORIDADE SEN FRONTEIRAS

Hoxe, 25 de novembro, a Organización de Mulleres da Confederación Intersindical ergue a voz. Erguémola polas que xa non poden facelo, polas que sobreviven en silencio, polas que resisten cada día e por todas aquelas mulleres ás que o medo, a desigualdade e a violencia pretenden arrebatarlles a liberdade. Erguemos a voz porque non imos aceptar que ser muller siga sendo un factor de risco, nin que o lugar onde nacemos, a cor da nosa pel, a nosa cultura ou a nosa situación administrativa determinen o grao de violencia, desprotección ou discriminación que sufrimos.

Hoxe non vimos gardar un minuto de silencio. Vimos rompelo. Romper o silencio imposto, a indiferenza cómplice, os discursos negacionistas e as estruturas patriarcais que sosteñen e perpetúan as violencias contra as mulleres. Porque o silencio non nos protexe: protexe a quen agride, a quen discrimina e a quen pretende convencernos de que a violencia machista é inevitable.

Fronte a quen cuestiona os nosos dereitos, minimiza as agresións ou pretende devolvernos a un pasado de submisión, respondemos con máis feminismo, máis organización e máis loita colectiva. Porque non daremos nin un paso atrás na conquista dunha sociedade libre de violencias, na que ningunha muller teña que vivir con medo polo feito de ser muller.

Fronte ás violencias machistas e racistas, respondemos con feminismo, con xustiza e con sororidade sen fronteiras.

Porque non existe igualdade real mentres haxa mulleres ameazadas, acosadas, explotadas, humilladas ou asasinadas polo feito de seren mulleres. Porque non existe xustiza feminista se deixamos atrás as mulleres migrantes, racializadas, refuxiadas ou pertencentes a minorías étnicas, que tantas veces se enfrontan a unha dobre discriminación e atopan máis obstáculos para denunciar, acceder á protección e exercer os seus dereitos.

Non aceptamos un feminismo que exclúa, que levante muros ou que estableza categorías entre mulleres merecedoras de dereitos e mulleres condenadas á invisibilidade. O noso feminismo é antirracista, internacionalista e interseccional. Un feminismo que entende que as nosas realidades son diversas, que as desigualdades se entrecruzan e que ningunha diferenza pode xustificar a discriminación, o abuso nin a violencia.

Porque non todas as mulleres partimos do mesmo lugar, pero todas temos dereito a vivir libres de violencia.

E hoxe queremos deternos especialmente en Ceuta, unha cidade fronteiriza onde a realidade das mulleres e das nenas migrantes nos interpela como feministas e como sociedade. Mulleres que chegan na procura dunha vida digna, fuxindo da violencia, da pobreza, da persecución ou da falta de futuro, e que poden atoparse con novas situacións de desamparo, exclusión e vulnerabilidade. Mulleres e nenas cuxas historias non poden reducirse a cifras, expedientes administrativos nin estatísticas migratorias. Son vidas, son dereitos e son persoas cuxa dignidade debe estar sempre no centro de calquera decisión política.

A situación das mulleres migrantes en Ceuta lémbranos que o machismo e o racismo se entrecruzan e golpean con especial dureza a quen atopa máis barreiras para acceder á protección. Cando faltan espazos seguros, atención especializada, recursos suficientes, acompañamento e garantías para denunciar, a vulnerabilidade agrávase e aumenta o risco de sufrir novas violencias. Ante esta realidade, esiximos respostas institucionais eficaces, coordinadas e con perspectiva de xénero e antirracista.

Non podemos normalizar que unha muller que foxe da violencia se atope co desamparo. Non podemos aceptar que unha nena migrante quede exposta a situacións de risco sen unha protección axeitada. Non podemos mirar cara a outro lado cando as mulleres máis vulnerables atopan máis dificultades para seren escoitadas, atendidas e protexidas.

Ningunha fronteira pode estar por riba da vida dunha muller. Ningún pasaporte, ningunha cor de pel e ningunha situación administrativa poden xustificar que unha muller quede desprotexida fronte á violencia.

Se unha nena ten medo, necesita protección. Se unha muller foxe dos abusos, necesita refuxio. Se unha supervivente denuncia unha agresión, necesita xustiza. Non necesita sospeitas, prexuízos nin indiferenza.

Desde a nosa organización denunciamos que non pode haber dereitos humanos a medias nin protección selectiva. A dignidade das mulleres migrantes non pode depender da súa nacionalidade, da súa orixe ou de que a súa historia resulte cómoda para as institucións. Esiximos que as administracións asuman a súa responsabilidade e garantan recursos suficientes, atención integral e protección efectiva para todas as mulleres e nenas, sen discriminación ningunha.

Porque defender as mulleres significa defendelas a todas: tamén as que chegan desde o outro lado da fronteira, as que non dominan a nosa lingua, as que carecen de redes de apoio, as que viven situacións de precariedade e as que demasiadas veces ninguén escoita.

Desde Ceuta, terra de fronteira e de encontro, lanzamos unha mensaxe de sororidade que non entende de muros: ás mulleres e nenas migrantes dicímoslles que non están soas, que as súas vidas importan, que os seus dereitos son os nosos dereitos e que a súa loita tamén é a nosa.

Ningunha muller é estranxeira na loita contra a violencia machista.

E é precisamente aí onde a sororidade adquire todo o seu sentido. A sororidade non é unha palabra bonita para pronunciar nos discursos: é unha práctica política, unha alianza entre mulleres, unha rede de resistencia e unha forza colectiva capaz de derrubar fronteiras, prexuízos e privilexios. É tender a man, escoitar sen xulgar, acompañar sen impoñer e loitar xuntas para que ningunha muller teña que enfrontarse soa á violencia.

A nosa sororidade non pregunta de onde vés antes de tenderche a man. Non esixe papeis para recoñecer dereitos nin fronteiras para recoñecer o sufrimento. Non acepta que o racismo divida o que o patriarcado intenta someter. A nosa sororidade é compromiso, solidariedade, conciencia e acción colectiva.

Por iso, este 25N, erguemos a voz contra todas as formas de violencia machista: a física, a psicolóxica, a sexual, a económica, a vicaria e a institucional. Contra a explotación das mulleres, contra a trata, contra o acoso e contra calquera forma de control que pretenda arrebatarnos a autonomía. E erguemos tamén a voz contra o racismo, a xenofobia e os discursos de odio que deshumanizan as mulleres migrantes e converten os seus dereitos en obxecto de sospeita ou de negociación.

Non permitiremos que o odio nos enfronte nin que a indiferenza nos paralice. Non aceptaremos que se utilice a diversidade para dividirnos nin que se invoque a igualdade mentres se deixa atrás a quen máis necesita protección. A loita contra a violencia machista só será verdadeiramente feminista se é tamén unha loita contra o racismo e todas as formas de discriminación.

Desde a Organización de Mulleres, hoxe dicimos alto e claro: non queremos máis mulleres asasinadas, nin máis supervivientes abandonadas, nin máis nenas desprotexidas, nin máis mulleres condenadas ao silencio. Queremos vidas libres, dereitos garantidos, institucións responsables e unha sociedade que non tolere ningunha forma de violencia contra as mulleres.

Non daremos nin un paso atrás. Seguiremos organizándonos, denunciando, acompañando e construíndo alianzas. Seguiremos educando en igualdade, combatendo os prexuízos e defendendo os dereitos de todas. Porque cada avance feminista é unha conquista colectiva e cada muller que recupera a súa liberdade lémbranos por que paga a pena continuar.

Hoxe, 25 de novembro, convertemos a nosa indignación en compromiso, a nosa dor en forza e a nosa solidariedade en loita.

Fronte ás violencias machistas e racistas, a nosa resposta é colectiva.

A nosa forza é feminista. A nosa loita é antirracista. A nosa sororidade non ten fronteiras.

Nin unha muller menos!

Nin unha nena desprotexida!

Nin un dereito sen defender!

Fronte ás violencias machistas e racistas, sororidade sen fronteiras!



XUSTIFICACIÓN

A Organización de Mujeres da Confederación Intersindical e a Asemblea de Mulleres do STEG, outro 25 de novembro máis, Día Internacional para a Eliminación da Violencia contra as mulleres, fai un chamamento a todos os axentes da comunidade educativa invocando a transcendencia e magnitude que a educación supón para erradicar un dos maiores problemas estruturais da sociedades, en todas as partes do planeta: a violencia que se exerce cara as mulleres.

Esta violencia que se produce en todos os eidos da sociedade, de xeito explícito a través dos malos tratos, os feminicidios, a explotación e tráfico con fins sexuais, nos conflitos armados ou no acoso sexual; e de maneira simbólica a través dos medios de comunicación, a violencia xustificada polas tradicións culturais e relixiosas ou a violencia institucional tolerada e silenciada.

Con esta finalidade dirixímonos a vós, como profesionais da docencia, e ofrecémosvos esta nova achega a esta tarefa educativa mediante esta proposta didáctica con actividades para traballar na aula, estruturada para todos os niveis educativos dende infantil ata persoas adultas.

Con estes materiais pretendemos contribuír a configurar un currículo non sexista, onde se supere a histórica invisibilidade das mulleres onde se ensine e se aprenda a construír a igualdade entre mulleres e homes.

Aportamos materiais e estratexias que permitan detectar e combater situacións e condutas que conducen á violencia contra as mulleres, ao mesmo tempo que fomentar cambios cognitivos, emocionais e actitudinais que permitan construír unha convivencia entre todas as persoas rexida polos principios de xustiza social, equidade e igualdade.

Apostamos por unha formación de todas as persoas que traballan con mulleres vítimas de violencia machista, traballadoras sociais, poder xudicial, policías, porque é preciso que estas mulleres reciban o apoio que necesitan e deste xeito evitar situacións de desprotección.

OBXECTIVOS

- Educar en igualdade como instrumento para previr todo tipo de violencia cara ás mulleres, potenciando actitudes de respecto ao feminino.
- Definir, visibilizar e identificar todas as formas de violencia que se exercen sobre as nenas e as mulleres.
- Desenvolver un espírito crítico ante os costumes, as crenzas e as prácticas sociais lexitimadas pero que comportan violencia contra as mulleres.
- Dotar de estratexias que permitan detectar as actitudes violentas e os nesgos sexistas cara ás mulleres nas contornas máis achegadas (familia, amizades, centros educativos).
- Reflexionar criticamente sobre todos aqueles mitos que minimizan o problema da violencia de xénero.
- Reflexionar sobre a desigualdade e disimetría entre sexos nos eidos social, laboral e económico como orixe da violencia de xénero.
- Coñecer os mecanismos e protocolos de actuación ante a violencia machista.
- Detectar a linguaxe sexista máis agresiva nos medios de comunicación, libros de texto, música, arte, etc., e desenvolver estratexias de modificación da mesma.
- Detectar a violencia simbólica que se exerce socialmente contra as mulleres e desenvolver unha actitude de rexeitamento fronte a ela.
- Reflexionar sobre as novas formas de violencia cara ás mulleres a través das redes sociais.
- Recoñecer a violencia de xénero como un problema social que nos afecta a todas e todos e desenvolver actitudes de loita activa contra esta.
- Adquirir unha imaxe axustada de cada quen co fin último de manter unha autoestima axeitada.
- Concienciar o alumnado para compartir e asumir responsabilidades, familiares e sociais, de xeito conxunto, evitando estereotipos sexistas.

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

ACTIVIDADES 0 A 3 ANOS

Actividade 1. «CONTOS SEN ESTEREOTIPOS»

O obxectivo desta actividade é ampliar as posibilidades que as nenas e os nenos perciben para si mesmos e para as demais persoas, mostrando que a realidade é diversa e que as mulleres podemos estar presentes en todos os ámbitos.

Contaremos na aula con contos infantís con personaxes diversos e, na medida do posible, protagonizados por mulleres racializadas, de acordo coa reivindicación recollida no noso lema deste ano. A actividade consiste en ler contos nos que aparezan nenas e nenos realizando diferentes actividades: nenas exploradoras, nenos coidadores, mulleres condutoras, homes cociñando... Despois pódense formular preguntas sinxelas: Quen pode cociñar? Quen pode ser astronauta?

Algúns libros recomendados que se poden utilizar para traballar:

- ¿Cuál es tu color? (Miau Cartón), José Carlos Román (autor), Esther Burgueño (ilustradora), Ediciones Jaguar.
- Bonitas, Stacy McAnulty e Joanne Lew-Vriethoff, Norma Editorial.

Actividade 2. «TODAS E TODOS PODEMOS XOGAR CON TODO»

O obxectivo desta actividade é favorecer a libre elección dos xogos e romper a asociación entre determinados xoguetes e un xénero, para que, no futuro, as nenas e os nenos sexan persoas adultas corresponsables e saiban que tarefas como coidar non están asociadas a un xénero determinado.

Os materiais que debemos ter na aula para desenvolver esta actividade son bonecas e bonecos, coches, cociñas de xoguete, animais, bloques, pelotas, disfraces...

A actividade consistirá en colocar diferentes xoguetes ao alcance de todo o alumnado e deixar que cada nena ou neno escolla libremente. A persoa adulta acompañará o xogo con mensaxes como: «Os coches son para quen queira xogar con eles» ou «Todas e todos podemos coidar do bebé».

A actividade pódese desenvolver en dúas sesións. Na segunda sesión pódese ler un conto sobre corresponsabilidade.

Algúns materiais que se poden empregar na aula:

- La Fiesta del Bosque, Margarita del Mazo, Esther Burgueño (ilustradora), Editorial Rubio.
- Mi Gran Familia, Mar Benegas e Patri de Pedro (ilustradora), Editorial Rubio.

ACTIVIDADES 3 A 6 ANOS

Actividade 1. «Somos iguais, axudámonos e coidámonos»

Cun nobelo de la lila, irémolo pasando dunha persoa a outra. Cada vez que alguén o reciba, dirá unha frase positiva relacionada co lema que empregamos, por exemplo: «Axúdote a recoller os xoguetes».

Ao final formarase unha tea de araña xigante. Se a cortamos, alguén cae: iso representa a discriminación, algo que non queremos.

Ao rematar o xogo, sentarémonos en círculo para comentar como nos sentimos e o significado das palabras que empregamos.

Cancioneiro infantil e música:

- Hay que ser de colores, de Mestisay (versión infantil).
- A canción do bo trato, de Totó el Payaso. «Con mis manos no pego, con mis manos acaricio...».
- Conto: La niña que no quería ser princesa, de Pepa Aurora.
- El Baile de la Cinta, versión infantil de Totó el Payaso.

ACTIVIDADES 6 A 9 ANOS

Actividade 1. «Tecendo redes»

Obxectivo: Visibilizar as loitas e os apoios entre as mulleres de todo o mundo.

Desenvolvemento

Colocar un mapamundi grande na parede. Cada semana, lerase un conto curto, verase un vídeo ou coñecerase a biografía ilustrada dunha muller relevante dun país diferente (por exemplo, Malala Yousafzai, de Paquistán; Frida Kahlo, de México; ou Wangari Maathai, de Kenya).

As nenas e os nenos pegarán a fotografía da muller no seu país de orixe e conectarán todas as fotografías cun fío violeta para visibilizar que, aínda que estean lonxe, as súas loitas e os seus logros se apoian mutuamente.

Actividade 2. «A caixa de correo dos coidados»

Obxectivo: Visibilizar os apoios cotiáns e a rede de sostemento emocional.

Desenvolvemento

Instalarase na aula unha caixa de correo da sororidade. Durante a semana, o alumnado poderá depositar notas anónimas ou asinadas nas que recoñeza un xesto amable que outra persoa tivese con el, por exemplo: «Grazas á compañeira ou ao compañeiro que me prestou os apuntamentos cando estiven enferma» ou «Hoxe sentín que me escoitaban no recreo».

Ao finalizar a semana, leranse en voz alta para tomar conciencia da rede invisible de coidados.

ACTIVIDADES 9 A 12 ANOS

Actividade 1. «Unha ponte de cores, un mundo sen barreiras»

Duración: 15-20 minutos.

Obxectivo: Comprender que todas as persoas merecen respecto, independentemente do seu xénero, orixe, cultura ou cor de pel.

Materiais: Cartolinas, papeis de cores, rotuladores e pegamento.

Desenvolvemento:

1. Cada estudante escribe nun papel unha palabra ou actitude que faga dano a outras persoas: insultos, burlas, racismo, machismo, rexeitamento...
2. Con eses papeis construímos un muro no encerado.
3. Despois, cada participante escribe unha palabra positiva: amizade, igualdade, axuda, respecto, empatía, solidariedade...
4. Substituímos o muro por unha gran ponte de cores construída coas palabras positivas.

Reflexión final: Que podemos facer no noso colexio para que ningunha nena se sinta rexeitada ou discriminada?

Resultado: Un mural colectivo co lema «A sororidade constrúe pontes, non fronteiras».

Actividade 2. «Eu apóiote, ti apóiasme»

Duración: 15 minutos.

Obxectivo: Aprender a recoñecer situacións inxustas e actuar para axudar a quen as sofre.

Desenvolvemento:

O profesorado le tres situacións:

- Situación 1: A Sara non a deixan xogar ao fútbol porque din que é un deporte de nenos.
- Situación 2: Un grupo búrlase de Amina polo seu acento e por nacer noutro país.
- Situación 3: A Lucía dinlle que non pode ser delegada da clase porque os nenos o fan mellor.

Por parellas, o alumnado responde a tres preguntas:

1. Cres que é xusto o que está a pasar?
2. Como se pode sentir a nena?
3. Que farías ti para axudala?

Dinámica final: Cada estudante completa nunha tarxeta a frase:

«Eu practico a sororidade cando...»

As tarxetas colócanse arredor do lema do 25N, formando unha gran cadea de apoio. Lembrarase que axudar tamén significa avisar a unha persoa adulta de confianza cando alguén sofre violencia ou discriminación.

ACTIVIDADES 12 A 15 ANOS

Actividade 1. Quérete tal e como es

1. Ver a curtametraxe XSmall, de Alba Gutiérrez:
https://www.youtube.com/watch?v=aln7XQY0FGI (13 minutos)
2. Despois do visionado, responder individualmente ás seguintes preguntas:

- Que sente Tania?
- Que provoca esas emocións?
- É realmente o pantalón o problema?
- Que importancia ten a mirada das demais persoas?
- Que frases ou comportamentos aumentan o seu malestar?
- Que podería ter ocorrido doutra maneira? Reescribe a historia.

3. Reflexión e posta en común:

Os medios de comunicación, a televisión, as redes sociais e a publicidade transmiten estereotipos de xénero aos que todas e todos queremos responder, sen sermos conscientes de que mostran un ideal de beleza inalcanzable, en moitos casos creado mediante intelixencia artificial ou modificado con ferramentas dixitais, como Photoshop.

Valórase a persoa pola súa aparencia exterior, sen ter en conta o seu interior. Na adolescencia buscamos parecernos a eses canons de beleza para encaixar na sociedade e, se non o conseguimos, poden aparecer trastornos da conduta alimentaria e problemas psicolóxicos e emocionais.

En definitiva, debemos entender que o noso valor non depende do noso corpo e que este non debe encaixar en ningún molde para merecer respecto e coidados.

Iniciar un debate, se existen posturas diferentes, ou unha posta en común na que o alumnado poida expresar a súa opinión e posibles propostas de cambio.

Actividade 2. Campaña XSmall: «Non importa o talle, cambia a mirada»

1. En grupos mixtos, crear unha pequena campaña contra as presións estéticas, que pode consistir en:

- Un cartel.
- Un vídeo de 30-60 segundos.
- Un carrusel para redes sociais.
- Un podcast.
- Unha campaña publicitaria ficticia.
- Unha fotografía cun lema.

ACTIVIDADES 12 A 15 ANOS

2. A campaña debe incluír:

- Unha mensaxe que cuestione un estereotipo.
- Unha imaxe ou representación da diversidade.
- Unha alternativa saudable.
- Un lema.

Algúns exemplos de lemas que poden servir de inspiración:

- «O teu corpo non necesita encaixar para merecer respecto».
- «Non es un talle».
- «Compararte non che axuda a coñecerte».
- «Hai moitas formas de ser e de verse».
- «O teu valor non cabe nun espello».
- «Cambia a mirada, non o teu corpo».

3. Presentación e exposición dos traballos ao resto do alumnado do centro.

Máis información sobre as presións estéticas:

Se queredes afondar neste tema, aquí tedes ligazóns con información de interese:

https://sumadiversitat.com/presion-estetica-en-chicos-adolescentes-un-fenomeno-invisible-hasta-ahora/

https://sumadiversitat.com/10-comics-para-adolescentes-que-abordan-la-presion-estetica-y-la-autoestima/

ACTIVIDADES 15 A 18 ANOS

Actividade 1. Xogo de escape: «Cruza a fronteira do silencio»

Obxectivo: Identificar violencias machistas e racistas, practicar formas de apoio entre iguais e coñecer os recursos aos que acudir.

Duración: 55-60 minutos.

Agrupamento: Equipos de 4-5 persoas.

Materiais: Catro sobres por equipo, tarxetas impresas, papel e bolígrafos. Pódese engadir un cadeado de combinación, pero non é necesario: abonda con que a persoa docente entregue a seguinte pista ao resolver cada proba.

Preparación

Antes da sesión, prepara catro estacións ou sobres. Cada un contén unha proba e unha pista para chegar á seguinte. O fío narrativo pode ser este:

Unha alumna ficticia recibiu mensaxes que a fan sentirse insegura e illada. O seu grupo quere axudala, pero necesita descubrir que está a ocorrer, como acompañala e onde buscar apoio. Para abrir o camiño, terán que resolver catro probas.

Desenvolvemento

1. Introdución e normas — 5 minutos

Presenta a misión e acorda tres normas:

- Non se comparten experiencias persoais.
- Fálase das situacións, non se xulga a quen aparece nelas.
- Se algún tema provoca incomodidade, pódese facer unha pausa ou falar despois en privado coa persoa docente.

2. Proba 1: «Que está a pasar?» — 10 minutos

Entrégalle ao equipo unha tarxeta cunha situación ficticia:

Nun grupo de conversa, varias persoas fan comentarios sobre o acento e a roupa dunha compañeira. Alguén engade que «vestida así está buscando que a miren». Cando ela deixa de participar, un compañeiro di que «non ten sentido do humor».

O equipo debe responder:

1. Que condutas problemáticas aparecen?
2. Hai máis dunha forma de discriminación ou control?
3. Que efecto podería ter na persoa afectada?
4. Que información non temos e non deberiamos inventar?

Pista para avanzar: Reciben a palabra RECOÑECER cando distinguen as condutas sen culpabilizar a compañeira.

3. Proba 2: «A resposta que acompaña» — 10 minutos

O equipo recibe varias respostas posibles e debe ordenalas desde a máis prexudicial ata a máis útil:

- «Seguro que o entendiches mal».
- «Que fixeches para que che dixesen iso?».
- «Non tes que explicarme nada; queres que te acompañe?».
- «Vou reenviar a conversa para que todo o mundo vexa o que che dixeron».
- «Podemos gardar a mensaxe e buscar unha persoa adulta de confianza».

Despois, escollen dúas respostas que poderían axudar e explican por que. Poden propoñer unha frase propia.

Pista para avanzar: Reciben a palabra ACOMPAÑAR se identifican que escoitar, respectar o que a persoa queira e ofrecer opcións é máis útil que presionala ou difundir o caso.

4. Proba 3: «Mito ou realidade» — 10 minutos

O equipo clasifica estas frases como mito ou realidade e corrixe as que sexan falsas:

- «Se non responde, será mellor insistir ata que conte o ocorrido».
- «Os comentarios feitos "de broma" tamén poden facer dano».
- «Unha persoa que recibe unha agresión debe decidir por si soa como resolvela».
- «Pedir axuda a unha persoa adulta de confianza pode ser un primeiro paso».
- «Compartir unha captura de pantalla para denunciar algo pode expoñer aínda máis a persoa afectada».

A persoa docente pode explicar que pedir axuda non implica divulgar o caso publicamente; convén acudir a unha persoa adulta responsable e protexer a privacidade.

Pista para avanzar: Reciben a palabra PROTEXER cando recoñecen que a intimidade e as decisións da persoa afectada importan.

5. Proba 4: «Constrúe a ruta de apoio» — 10 minutos

Cada equipo completa unha ruta con tres pasos:

1. A quen podería acudir no centro: á titoría, ao departamento de orientación, á coordinación de benestar ou a outra persoa adulta de confianza.
2. Que pode facer unha amizade: escoitar, acompañar, preguntar que necesita e non difundir mensaxes nin imaxes.
3. Que facer se hai perigo inmediato: avisar decontado a unha persoa adulta responsable e seguir o protocolo do centro.

A ruta debe adaptarse aos recursos reais do centro. Antes da actividade, a persoa docente debería confirmar que figuras e servizos existen.

Clave final: Ao reunir RECOÑECER – ACOMPAÑAR – PROTEXER, os equipos descifran a mensaxe final:

«A sororidade constrúese en rede: escoitamos, acompañamos e buscamos apoio».

6. Peche — 5-10 minutos

Cada grupo deseña un símbolo, lema ou insignia para unha rede de apoio da aula. Remata cunha rolda voluntaria: «Unha acción concreta que pode realizar o noso grupo é...». Pódese responder en voz alta ou de forma anónima.

ACTIVIDADES 15 A 18 ANOS

Actividade 2. Laboratorio creativo: «Hackea o algoritmo do odio»

Obxectivo: Analizar mensaxes que normalizan o machismo ou o racismo e transformalas en contidos breves que promovan o apoio, o respecto e a acción.

Duración: 55-60 minutos.

Agrupamento: Equipos de 3-5 persoas.

Materiais: Tarxetas con situacións ficticias, cartolinas ou dispositivos, rotuladores e un modelo para a creación. Non é necesario publicar nada nas redes.

Desenvolvemento

1. Apertura: Que amplifica un algoritmo? — 5 minutos

Pregúntalle ao grupo que tipo de mensaxes adoitan chamar a atención nas redes e que pode pasar cando se comparte contido ofensivo «para denuncialo» ou «porque fai graza».

Presenta a idea central: non amplificar o dano tamén é unha forma de actuar. O reto consiste en cambiar a mensaxe e propoñer unha resposta útil.

2. Análise dunha tarxeta — 10 minutos

Cada equipo escolle unha situación ficticia, por exemplo:

- Nunha conversa dixital coméntase que unha rapaza «provoca» pola súa forma de vestir.
- Compártese un meme que ridiculiza a orixe ou o acento dunha compañeira.
- Unha persoa esíxelle á súa parella que lle envíe a súa localización e responda inmediatamente.
- Alguén reenvía unha imaxe privada sen permiso e o grupo comeza a comentala.

O equipo responde:

- Que conduta observamos?
- A quen pode afectar e de que maneira?
- Que resposta podería aumentar o dano?
- Que se podería facer para apoiar sen expoñer a persoa?

3. Creación da campaña — 20 minutos

Cada equipo escolle un formato:

- Cartel ou viñeta.
- Guión para un reel de 20-30 segundos, sen necesidade de gravalo.
- Historia interactiva con dúas ou tres opcións de resposta.
- Audio breve ou lema.
- Publicación ficticia cunha imaxe debuxada ou deseñada.

A peza debe incluír:

- Unha mensaxe clara, relacionada co lema do 25N.
- Unha acción concreta que poida realizar quen a vexa.
- Unha vía de apoio, como acudir a unha persoa adulta de confianza ou a un recurso do centro.
- Un enfoque respectuoso: sen culpabilizar, expoñer nin falar en nome de todo un colectivo.

Exemplo de guión para un reel — 20 segundos

- Escena 1: Aparece na pantalla unha mensaxe ficticia ofensiva, sen insultos explícitos nin nomes reais.
- Escena 2: Unha persoa detén o reenvío e di: «Non o compartas».
- Escena 3: Outra persoa pregunta: «Queres que te acompañe a pedir axuda?».
- Peche: «Fronte ás violencias machistas e racistas, sororidade sen fronteiras. Escoita, acompaña, actúa».

4. Presentación e devolución — 15 minutos

Cada equipo presenta a súa proposta nun minuto e explica:

- Que situación aborda.
- Que acción propón.
- Como protexe a persoa afectada.

O resto do grupo ofrece comentarios a partir destas tres preguntas:

- Enténdese a mensaxe?
- A proposta axuda sen expoñer?
- Que frase ou idea lembrariamos?

En lugar de escoller «a mellor» campaña, pódense recoñecer diferentes fortalezas: claridade, creatividade, capacidade de mobilización ou coidado da linguaxe.

5. Peche individual — 5 minutos

Cada estudante completa de forma anónima unha frase:

«Se vexo unha situación de violencia ou discriminación, podo...»

A persoa docente recolle as respostas para identificar dúbidas e retomar os recursos de apoio nunha sesión posterior.

ACTIVIDADES PERSOAS ADULTAS

Actividade 1. Cadea de sororidade

Que ocorre cando unha muller deixa de estar soa e atopa unha rede?

Revisamos algúns casos destacados de violencias machistas nos medios de comunicación.

https://www.rtve.es/play/videos/objetivo-igualdad/odio-misogino-contra-periodistas-divulgadoras/17046864/

https://www.rtve.es/play/noticias/20260603/rita-maestre-juicio-feminismo-papel-hombre/17095654.shtml

Posteriormente, abrimos un debate:

- Que implica deixar de tratar o problema como unha cuestión persoal e abordalo como un problema público e estrutural?
- Que repercusións ten sobre a persoa que sofre a violencia?
- Que debemos facer como mulleres? E como homes?

A vítima non é quen ten que resolver soa a situación.

«Fronte á violencia que nos illa, respondemos coa sororidade que nos une».

Actividade 2. Idadismo e sexismo

A importancia da sororidade na terceira idade.

https://www.rtve.es/play/videos/telediario-1/violencia-genero-mujeres-mayores/6478161/

Vemos este vídeo e abrimos un debate sobre a discriminación por razón de xénero, idade e dependencia que sofren as mulleres maiores, a súa desvalorización social e o valor da sororidade nesta etapa da vida.

Están protexidas estas mulleres? As canles de denuncia están adaptadas ás súas necesidades? Que papel desempeñan as persoas da familia e da veciñanza? Que alternativas lles ofrece a sociedade?

Que papel ten unha rede de sororidade para estas mulleres?

Debemos visibilizar os obstáculos que atopa unha muller nesta etapa da vida e o que pode facer unha rede de sororidade para eliminar esas barreiras.

A vítima non é quen ten que resolver soa a situación.

Coidemos as que nos precederon: «A túa historia non ten por que rematar en silencio; nós sostemos a túa palabra».

ACTIVIDADES PERSOAS ADULTAS

Actividade 3. Sororidade e poder

Nesta actividade proponse a lectura do libro El síndrome Borgen para reflexionar sobre o papel das mulleres na política, por que abandonan este ámbito e a importancia da sororidade neste contexto.

Antes da lectura, dividimos a clase en varios grupos e buscamos mulleres líderes políticas e os seus homólogos masculinos. Analizamos como son tratados nos medios de comunicación, a súa voz, a súa vestimenta, etc., e reflexionamos sobre como a sororidade pública pode frear a falta de recoñecemento da autoridade social das mulleres.

Posteriormente á lectura, pódense contextualizar varias situacións a través de fragmentos da serie do mesmo nome, como as negociacións ou os conflitos na vida familiar. Ten o poder o mesmo custo para os homes que para as mulleres?

https://www.netflix.com/es/title/70302482?source=35&fromWatch=true

Episodios 5, 9 e 10 da primeira tempada.

«A trampa do empoderamento individual»



#NIN UNHA MENOS



Asamblea de Mulleres STEG