

**EMAKUNDE**  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

**EUSKO JAURLARITZA**



# **5º EDUCACIÓN PRIMARIA**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3:**

### **COMPROMISO**

# ÍNDICE

## COEDUCACIÓN

- Guía del profesorado

## MATERIAL

- Juego “Los cuatro pilares de la vida”
- Disco-forum “¡Siempre adelante!”
- Cuaderno del alumnado
- Cuaderno de las familias



# COEDUCACIÓN, EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD

**Toda persona, chica o chico, sin roles de género:  
Personas completas y autónomas en todos los  
ámbitos de la vida.**

**Relaciones basadas en los Derechos Humanos.**



**IGUALDAD para que todo el alumnado,  
tanto alumnas como alumnos:**

- Tengan una educación para lograr la autonomía personal, los buenos tratos interpersonales y la ciudadanía plena.
- Crecan, sientan, actúen, aprendan, decidan y convivan con respeto y sin violencia.

- Vivan y convivan, en lo público y en lo privado, de acuerdo a los Derechos Humanos.
- Superen discrepancias y conflictos de forma no violenta.
- Hagan frente a la violencia contra las mujeres.

# TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

# UN PROYECTO DE VIDA PROPIO INTEGRAL

- **Personas autónomas y plenas en todos los ámbitos de la vida:**
    - En el ámbito público y privado.
    - En el ámbito del cuidado y el productivo.
    - En el ámbito familiar y en el social.
    - En los afectos y en la gestión.
  - **Buenos tratos y relaciones conforme a la igualdad y los Derechos Humanos en la vida personal, familiar, laboral, social, escolar, deportiva, cultural, política, etc.**



# Logo NAHICO! 5-6

## **Media cara roja de las mujeres. Tristeza por la desigualdad y el maltrato.**

## **Media cara verde de las mujeres. Alegría por la igualdad y los buenos tratos.**

## OBJETIVO: identificar y desarrollar comportamientos para que haya caras verdes.



# 5º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

UNIDADES	JUEGOS
1. ¿Quién soy yo?	¿Quién es quién?. Palabra a palabra. El juego de las etiquetas.
2. Proyecto de vida	La lotería de la vida. El juego de la vida.
3. Compromiso	Los cuatro pilares de la vida. ¡Siempre adelante!

## UD 3, COMPROMISO

- Compromiso de todas y todos para que cada cual pueda ser una o uno mismo, superando las etiquetas y estereotipos de género.**
- Compromiso para garantizar el derecho de todas las personas a elegir, desarrollar y cambiar su proyecto de vida propio.**
- Compromiso en contra de la violencia que enfrentan las mujeres en todos los ámbitos vitales. Compromiso por los Derechos Humanos y los buenos tratos en la vida cotidiana.**





# FORMACIÓN DEL PROFESORADO

## GUÍA DEL PROFESORADO

1. Objetivos y contenidos
2. Materiales y actividades
3. Juego “Los cuatro pilares de la vida”
4. Disco-forum “iSiempre adelante!”

**COMPRO-MISO**

**NAHIKO! 5-6**

**3 UNIDAD DIDÁCTICA**

**GUÍA DEL PROFESORADO (1/2)**

### 1 OBJETIVOS Y CONTENIDO

La tercera unidad didáctica tiene tres objetivos. El primero, recordar, profundizar y resumir las dos unidades anteriores, especialmente los estereotipos de género y el proyecto personal en los cuatro ámbitos de la vida. En segundo lugar, hacer entender a nuestro alumnado que para llevar adelante dicho proyecto personal hace falta un compromiso y esfuerzo personal importante, una opción personal en contra de la comodidad de dejarse llevar y encajarse en las costumbres, mandatos y permisos de género. Y, por último, subrayar que también hace falta un compromiso y una acción social, pública e institucional. Porque, para que el compromiso personal y familiar tenga posibilidades de éxito, hace falta un compromiso social que, desde la propia escuela y hasta el resto de las instituciones, destine los medios y recursos necesarios y adecuados.

En cuanto al primer objetivo, tras la primera aproximación realizada, es el momento de volver a identificar, analizar y reflexionar sobre los estereotipos y roles de género que, sin ser conscientes hasta ahora, condicionan continuamente nuestra forma de ver e interpretar la realidad, nuestra forma de vernos, entendernos y construir nuestra identidad, nuestro proyecto de vida y nuestras relaciones interpersonales, familiares y sociales. Sólo teniendo presente estos estereotipos de género y analizar continuamente nuestras ideas, sentimientos, actitudes y comportamientos desde el punto de vista del género, podremos ser quienes queramos ser y construir nuestro propio proyecto de vida. En caso contrario, seguiremos siendo clones programados, actrices y actores de un proyecto con guión ya escrito, personas muy incompletas (“medias personas”) subordinadas, o subordinantes, de otras. Desde el modelo estereotipado de feminidad las mujeres nos construiremos en el modelo de la sumisión, y los hombres, desde el modelo estereotipado de la masculinidad, en la dominación.

Llevar adelante un proyecto personal autónomo, integral y equilibrado en los cuatro ámbitos de la vida no es fácil. Hace falta un compromiso y un esfuerzo personal importante. Exige atención continua a nuestras actuaciones y a las de nuestro entorno. A menudo, supone ir contracorriente. No es lo cómodo. No es lo fácil.

# COMPROMISO PERSONAL Y COLECTIVO



## COMPROMISO

Acuerdo, compromiso con una o uno mismo. Y acuerdo, compromiso de toda la sociedad, agentes sociales e instituciones.

Compromiso para garantizar a todas las personas, sin limitaciones de género, la posibilidad de elegir, desarrollar y modificar libremente un proyecto de vida propio.

## PROYECTO PERSONAL DE VIDA

No es fácil llevar a cabo un proyecto integral, autónomo y equilibrado en todos los ámbitos vitales.

- Requiere un gran esfuerzo, un compromiso firme con el proyecto propio y con uno o una misma. A menudo, este compromiso conlleva no seguir el camino de la mayoría. A veces, supone sufrir presiones y descalificaciones, incluso agresiones. No es lo más cómodo ni lo más fácil.
- Requiere educarse y desarrollarse, prepararse para todos los ámbitos de la vida. Y compensar los ámbitos que hayan quedado abandonados en la socialización de género imperante en nuestra sociedad (especialmente, el ámbito laboral con las chicas y el ámbito familiar con los chicos).

# COMPROMISO FAMILIAR Y SOCIAL

6

## EL COMPROMISO DE MI CLASE

SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN MALOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS

**EN EL ÁMBITO FAMILIAR Y DE PAREJA, se necesitan compromisos, esfuerzos y actuaciones contra los estereotipos de género y a favor de la igualdad, del derecho a elegir y desarrollar un proyecto vital propio.**

- Es necesario un acuerdo y compromiso familiar y de pareja que respete, potencie y posibilite el proyecto de vida propio de cada persona.
- Es necesario un acuerdo a favor de los buenos tratos que garantice en la práctica diaria familiar la igualdad entre mujeres y hombres y los derechos humanos para todas y todos.

**EN LA SOCIEDAD, en todos sus niveles y ámbitos, se necesita un acuerdo y un compromiso a favor de la igualdad de mujeres y hombres, un compromiso para la defensa de los derechos humanos y para la prevención de los malos tratos en la vida cotidiana.**

- Son especialmente imprescindibles el compromiso y la acción firme y coordinada de todas las instituciones públicas y privadas.

# COMPROMISO PARA LA AUTONOMÍA Y EL DESARROLLO INTEGRAL

## PROYECTO PERSONAL PARA TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA

Un proyecto para que cada persona elija, construya y viva su vida en todos los ámbitos vitales, ámbitos representados en estas cuatro grandes áreas:

- **YO: personalidad, capacidades, aficiones, sentimientos...**
- **FAMILIA: personas que viven juntas y tienen una relación afectiva.**
- **TRABAJO: mundo laboral, empleo, actividad profesional y económica.**
- **SOCIEDAD: amistades, relaciones sociales, participación ciudadana, política...**

YO

SOCIEDAD

TRABAJO

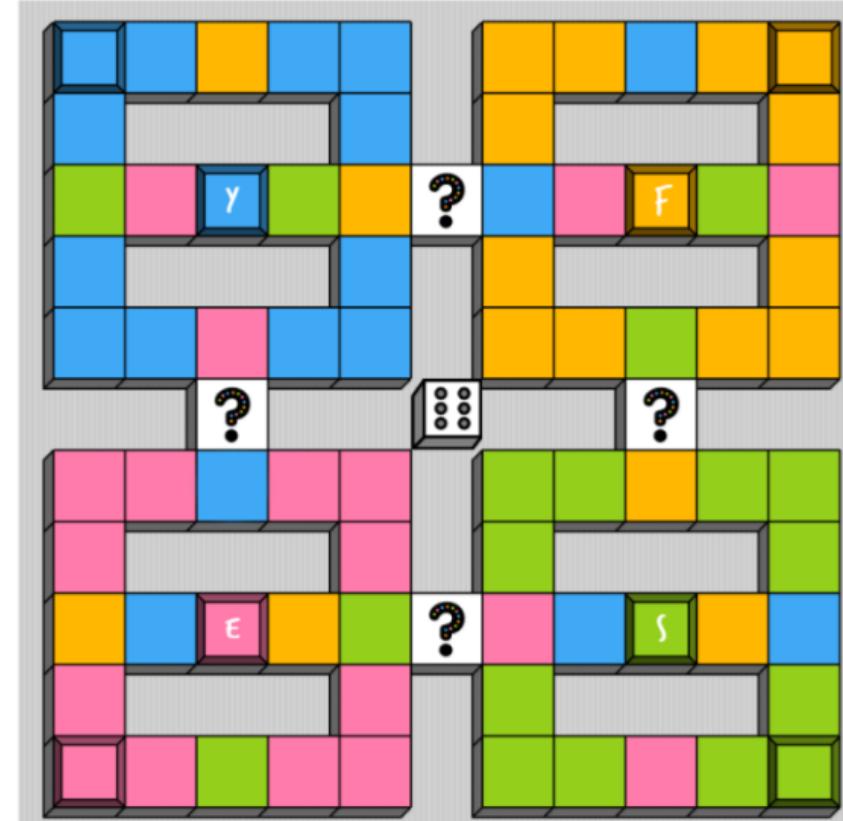
DESARROLLO  
INTEGRAL DE LA  
PERSONA

AUTONOMÍA E  
INTERDEPENDENCIA  
EN TODOS LOS  
ÁMBITOS DE LA VIDA

# EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA

**TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA  
RESUMIDOS Y REPRESENTADOS  
EN CUATRO ÁMBITOS Y  
CUATRO COLORES**

- Cuatro ámbitos interrelacionados que influyen unos en otros.
- Para ser una persona autónoma y equilibrada, para tener un desarrollo integral y completo, para tener unas relaciones personales positivas y satisfactorias → desarrollo adecuado en los cuatro ámbitos.
- Las personas que solamente se desarrollan en el ámbito familiar (mayoritariamente mujeres) → más dependencia, obstáculos y riesgos.
- Las personas que solamente se desarrollan en el ámbito laboral-social (mayoritariamente hombres) → más desequilibrio y carencias personales.



# ORGANIZACIÓN DEL TRIMESTRE



**Utilizar el material de la unidad didáctica durante el trimestre**

## PASOS:

### → Sesiones semanales con el alumnado:

- Conocer, trabajar y jugar con el juego “Los cuatro pilares de la vida”.
- Trabajar el disco-forum “iSiempre adelante!”.
- Rellenar el cuaderno del alumnado para interiorizar los juegos.  
Se puede realizar por partes.

### → Despues de trabajar en la escuela:

- Enviar el cuaderno de las familias a casa para trabajar, reflexionar y compartir. Se puede realizar por partes.
- No son “deberes”, no se “corregirán” en el centro. Se realizará un seguimiento del uso y del ambiente logrado en casa.

# JUEGOS ONLINE

## JUGAR, VIVENCIAR, ANALIZAR, REFLEXIONAR:

- **Materiales para el trabajo en grupo.**
- **Vivenciar y recordar situaciones, sensaciones, experiencias, sentimientos, relaciones...**
- **Preguntar, analizar, reflexionar, comprender, debatir, acordar, sugerir, cambiar...**
- **Consecuencias, alternativas, cambios...**

### CADA JUEGO, 3 PARTES:

- **Tutorial inicial (presentación)**
- **JUEGO**
- **Resumen final (reflexión)**

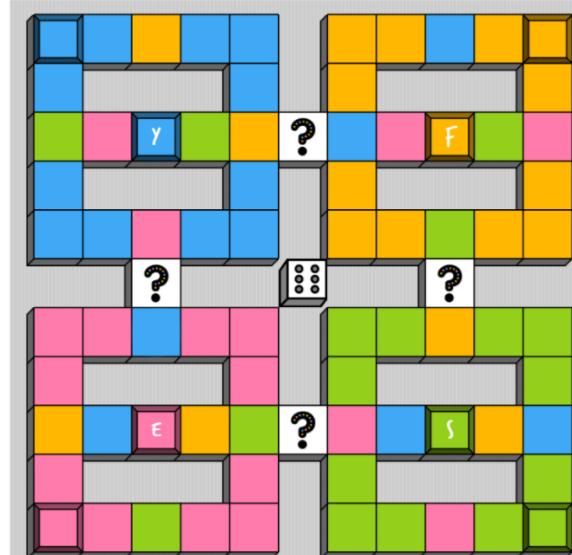
**PIENSA EN POSITIVO**  
SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN MALOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS

**15 Sonríe. ROSANA**

Tú sonríe y verás como todo lo que hay en tus ojos parece que brilla. Que la vida es legal y al final lo que da, si lo coges son más de tres días. A poquito que sonrías se contagia la mía y los ratos oscuros se harán de colores mientras sobre alegría, no faltan canciones. Sonríe, sonríe, sonríe si, sonríe, sonríe, sonríe... Tú verás si prefieres llorar de tristeza o llorar de alegría se me antoja pensar que llorar de tristeza no es malo si encuentras salida. Y a poquito que sonrías llegará la alegría si, de los malos momentos germinan los buenos sonrío no se compra, no vale dinero. Sonríe, sonríe, sonríe si, sonríe, sonríe... (bis) Tú sonríe y verás que terminas feliz como acaban felices los cuentos. A poquito que sonrías se descorchan los días. sonrío es tan fresco como un aguacero un diluvio de risas cayendo del cielo. Sonríe, sonríe, sonríe si, sonríe, sonríe, sonríe... **Analicemos. Juguemos**

- Tú sonríe y verás que terminas feliz. ¿Creéis que sonreir nos puede ayudar a ser felices? ¿Por qué?
- Conocéis personas que sonrían mucho? ¿Creéis que son más felices? ¿Y personas que no sonrían nunca? ¿Creéis que son menos felices?
- ¿Por qué unas personas sonrían más y otras menos? ¿Por qué son así, por qué les ha tocado en la lotería de la vida ser así, o por qué quieren se empeñan y aprenden? ¿Cómo se aprende?
- Sonrían las chicas más que los chicos o al revés? ¿Por qué?
- Por qué nos cuesta tanto sonreir? ¿Por qué en general las personas se presentan y comportan muy serias con otras?
- ¿Por qué las modelos de pasarela no sonrían? ¿Por qué van tan serias, como enfadadas o amargadas?
- ¿A quién creemos más, a un hombre serio o a una mujer sonriente? ¿Quién nos da más confianza, una mujer seria o un hombre sonriente? ¿Por qué?
- En un momento de la canción dice "que llorar de tristeza no es malo si encuentras salida". ¿Habéis experimentado alguna vez estas situaciones? ¿En qué situaciones?
- Según la canción, la sonrisa surge cuando sabes que "de los malos momentos germinan los buenos". ¿Creéis que es así?
- Dicen que una sonrisa es un puente entre personas, una mano tendida, una bienvenida que facilita las cosas a la otra persona. ¿Sientes eso cuando alguien os sonríe? ¿Decís eso cuando sonreís?

EMAKUNDE. NAHKO! LH 5-6 EP



# TUTORIAL INICIAL

## UTILIZACIÓN:

- Para conocer el juego.
- ¿Dónde está el tutorial?
  - En los juegos del primer ciclo (EP1 y EP2). Aparece cuando se da de alta al profesorado.
  - Desde EP3. Aparece cuando se da de alta al alumnado.
- En las primeras partidas se puede utilizar con todo el grupo y luego por grupos o individualmente.
- Hay posibilidad de saltarse el tutorial clicando en el botón rojo de la parte inferior. Por ejemplo, si se ha realizado el tutorial en las primeras partidas y ya se conoce el juego, luego no hace falta realizar el tutorial.

UD 3 - COMPROMISO  
LOS CUATRO PILARES DE LA VIDA

IA. TABLERO DE JUEGO

Vas a jugar en este tablero. Como verás tiene cuatro partes diferenciadas. Cada una de ellas tiene, sobre todo, casillas de un color: azul, amarillo, rosa y verde. Cada color representa un ámbito vital:

Color azul: ÁMBITO PERSONAL, YO.

Color amarillo: ÁMBITO FAMILIAR, FAMILIA.

Color rosa: ÁMBITO LABORAL, EMPLEO.

Color verde: ÁMBITO SOCIAL, SOCIEDAD.

UD 3 - COMPROMISO  
LOS CUATRO PILARES DE LA VIDA

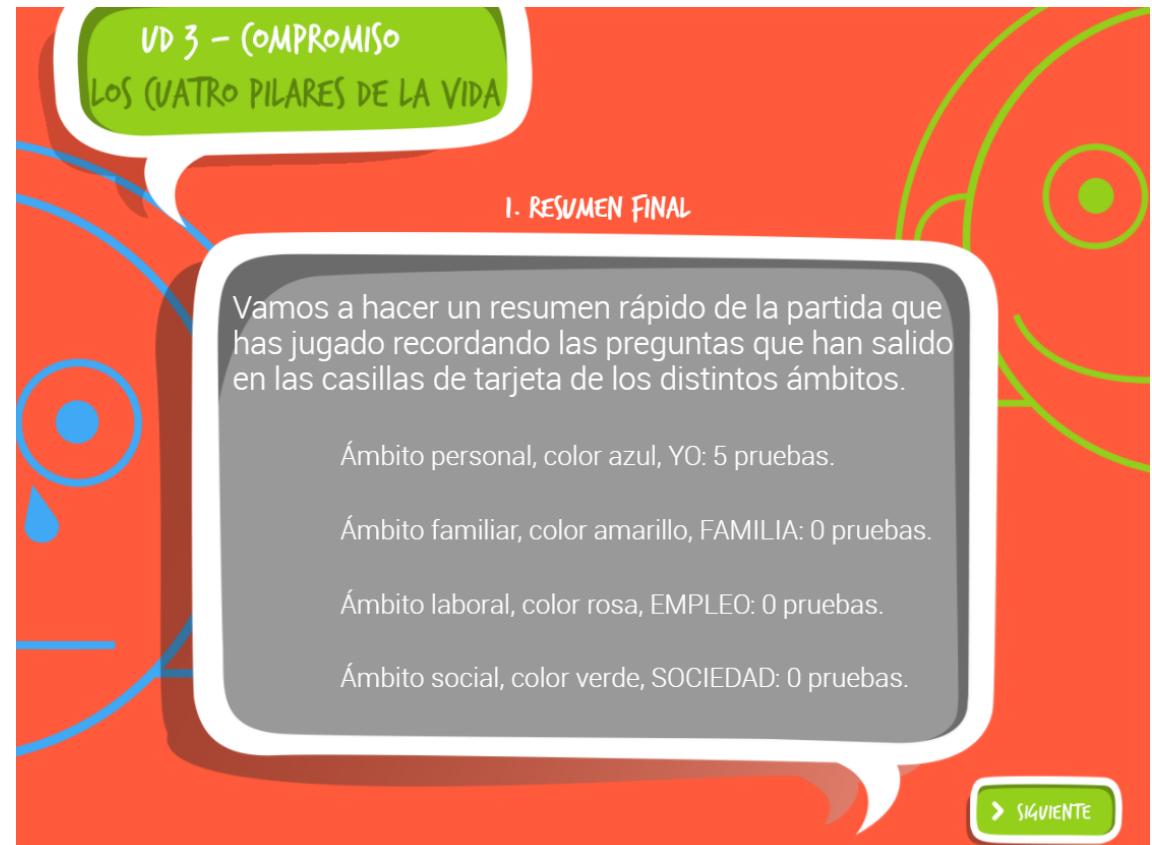
La prueba será de 'MIMICA': te contará UNA PREGUNTA y deberás aclarar qué aspecto del ÁMBITO PERSONAL quiere representar (características de las personas, salud y auto-cuidado, tiempo libre y ocio, etc.). Por ejemplo:  
MIMICA-ACCIÓN: 'Ander paga la cuota de una ONG'. ¿Qué significa?

Es un chico alto.  
 Le gusta mucho hacer deporte.  
 Es un chico solidario.  
 Es muy simpático.

# RESUMEN FINAL

## UTILIZACIÓN:

- Para analizar los resultados de la partida y consolidar conceptos.
- ¿Dónde está el resumen final?
  - Le sale a cada jugadora o jugador al finalizar la partida.
- En las primeras partidas se puede utilizar con todo el grupo y luego por grupos o individualmente.
- Algunas preguntas del resumen están relacionadas con la partida que se ha jugado.



UD 3 - COMPROMISO  
LOS CUATRO PILARES DE LA VIDA

I. RESUMEN FINAL

Vamos a hacer un resumen rápido de la partida que has jugado recordando las preguntas que han salido en las casillas de tarjeta de los distintos ámbitos.

Ámbito personal, color azul, YO: 5 pruebas.

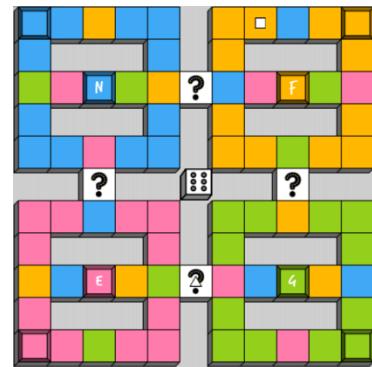
Ámbito familiar, color amarillo, FAMILIA: 0 pruebas.

Ámbito laboral, color rosa, EMPLEO: 0 pruebas.

Ámbito social, color verde, SOCIEDAD: 0 pruebas.

SIGUIENTE

# ACTIVIDADES CON LOS JUEGOS ONLINE



## 1.- ANTES DE JUGAR, CONOCER EL JUEGO:

- Conocer las cartas y fichas, los tipos y el significado de los dibujos, de las palabras, etc.
- Clasificar y organizar las fichas utilizando diversidad de criterios. Identificar características iguales y/o diferentes de los personajes.
- Copiar cartas y hacer murales relacionándolos entre sí, completando con textos y/o imágenes. Relacionarlos con noticias y sucesos actuales.
- Completar la lista de palabras para conocerse y describirse con respeto a una o uno mismo y a otras personas. ¿Utilizamos palabras para chicas y palabras para chicos? ¿Por qué?
- Hacer un pequeño diccionario de palabras nuevas. Relacionar el vocabulario con imágenes, ejemplos, frases, situaciones...
- Crear nuevas cartas y/o fichas e incorporarlas.

## 2.- DESPUÉS DE JUGAR, REFLEXIONAR:

- Analizar lo realizado, aclarar dudas...
- Rellenar el resumen final del juego on line.
- Realizar actividades del recuadro de la izquierda.
- Rellenar las actividades del cuaderno del alumnado.



EMAKUNDE  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Ente Autonómico  
EUSKO JAURLARITZA  
Organismo Autónomo  
GOBIERNO VASCO

## PIENSA EN POSITIVO

SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN MALOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS

### ANALICEMOS. JUGUEMOS

- Utilizando la misma música de la canción inventad una letra nueva.
- Inventad un baile o coreografía para la canción.
- Haced un dibujo, cómic, mural... inspirado la canción.
- Representad la canción, haced un teatro de misma, su tema, situaciones, personajes...
- Representad la canción con una foto realizada por el grupo, en imagen estática (una escena realizada por el grupo).
- Inventad un slogan o titular distinto al título que resume la canción.
- Coged una frase de la canción, convertidla título e inventad para la misma otra letra, otra canción, con la misma música u otra diferente.
- Dad una respuesta al contenido de esta canción, inventando otra con la misma o distinta música .
- La canción, no nos cuenta la historia y con todos los detalles... Completad la historia y h un cuento o narración con la misma, inventadlo (cuando no lo tengá) un final feliz deski igualdad de chicas y chicos.

EN ALDETIK  
REN KONTRA GOGOTIK  
GUTTEN GAINETIK  
IRRERIA



### 15 Sonríe. ROSANA

Tú sonríe y verás como todo lo que hay en tus ojos parece que brilla. Que la vida es legal y al final lo que da, si lo coges son más de tres días. A poquito que sonrías se contagia la risa y los ratos oscuros se harán de colores mientras sobre alegría, no faltan canciones.

Sonríe, sonríe, sonríe sí, sonríe, sonríe, sonríe...

Tú verás si prefieres llorar de tristeza o llorar de alegría se me antoja pensar que llorar de tristeza no es malo si encuentras salida. Y a poquito que sonrías llegará la alegría sí, de los malos momentos germinan los buenos sonreír no se compra, no vale dinero.

Sonríe, sonríe, sonríe sí, sonríe, sonríe, sonríe... (bis)

Tú sonríe y verás que terminas feliz como acaban felices los cuentos. A poquito que sonrías se descorchan los días. sonreír es tan fresco como un aguacero un diluvio de risas cayendo del cielo.

Sonríe, sonríe, sonríe sí, sonríe, sonríe, sonríe...

## PIENSA EN POSITIVO

SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN MALOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS

### Analicemos. Juguemos

- Tú sonríe y verás que terminas feliz. ¿Creéis que sonreír no puede ayudar a ser felices? ¿Por qué?
- ¿Conocéis personas que sonrián mucho? ¿Creéis que son más felices? ¿Y personas que no sonrían nunca? ¿Creéis que son menos felices?
- ¿Por qué unas personas sonríen más y otras menos? ¿Por qué son así, o por qué les ha tocado en la lotería de la vida ser así, o por qué quieren y se esperan y aprenden? ¿Cómo se aprende?
- ¿Sonrían las chicas más que los chicos o al revés? ¿Por qué?
- ¿Por qué nos cuesta tanto sonreír? ¿Por qué en general las personas se presentan y comportan muy serias unas con otras?
- ¿Por qué las modelos de pasarela no sonríen? ¿Por qué van tan serias, como enfadadas o amargadas?
- ¿A quién creemos más, a un hombre serio o a una mujer sonriente? ¿Quién nos da más confianza, una mujer serio o un hombre sonriente? ¿Por qué?
- En un momento de la canción dice "que llorar de tristeza no es malo si encuentras salida". ¿Habéis experimentado alguna vez esta sensación? ¿En qué situaciones?
- Según la canción, la sonrisa surge cuando sabes que "de los malos momentos germinan los buenos". ¿Creéis que es así?
- Dicen que una sonrisa es un puente entre personas, una mano tendida, una bienvenida que facilita las cosas a la otra persona. ¿Sentís eso cuando alguien os sonríe? ¿Decís eso cuando sonreíais?



- “Los cuatro pilares de la vida”

- “¡Siempre adelante!”

# JUEGO “LOS CUATRO PILARES DE LA VIDA”

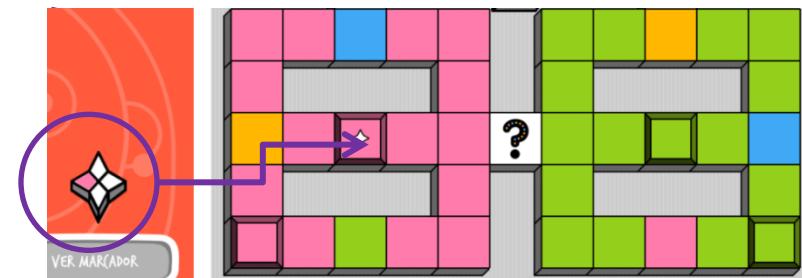
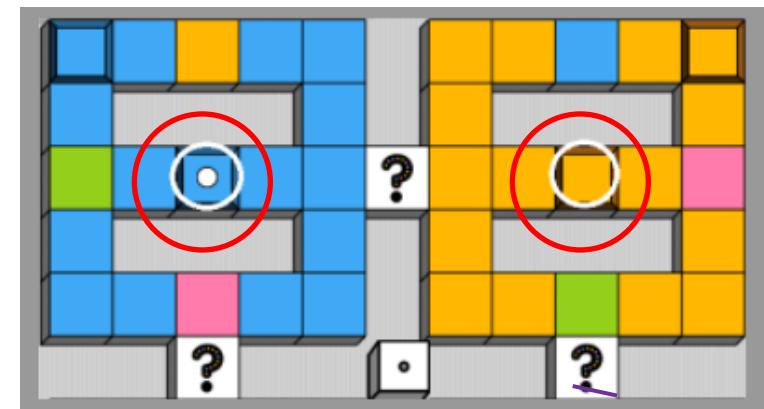
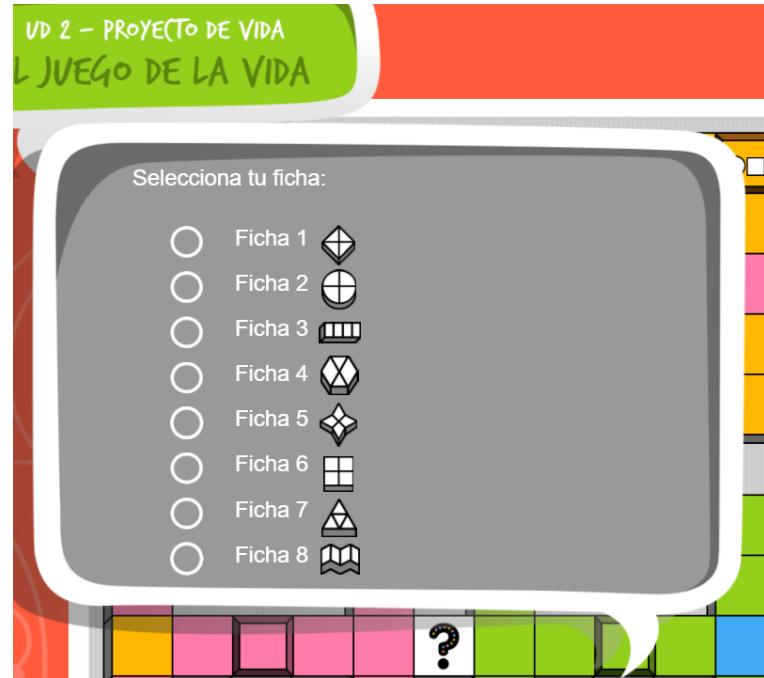
## 4 ÁMBITOS VITALES 4 TIPOS DE PRUEBAS

- **YO, azul:** “mímica”, descripción de una acción, ¿qué representa?
- **FAMILIA, amarillo:** ¿a qué o a quién corresponde la definición?
- **EMPLEO, rosa:** jeroglífico ¿qué oficio o empleo representan los dibujos?
- **SOCIEDAD, verde:** palabras amigas, sinónimas ¿de qué hablamos?



# REGLAS DE JUEGO 1

- FICHA:** al comienzo de la partida, el sistema dará opción a elegir una ficha. Cada ficha está dividida en cuatro partes. Cada parte representa un ámbito de la vida y se llenará con su color cuando se consiga superarla.
- CASILLA PRINCIPAL:** es la casilla situada en el centro de cada ámbito o color. Hay que llegar a ella y responder correctamente una pregunta para conseguir el color o pieza de dicho ámbito.
- Cuando la ficha cae en la casilla principal, el sistema realizará una pregunta relacionada con el ámbito correspondiente. Si se responde correctamente, la ficha conseguirá el color correspondiente.**



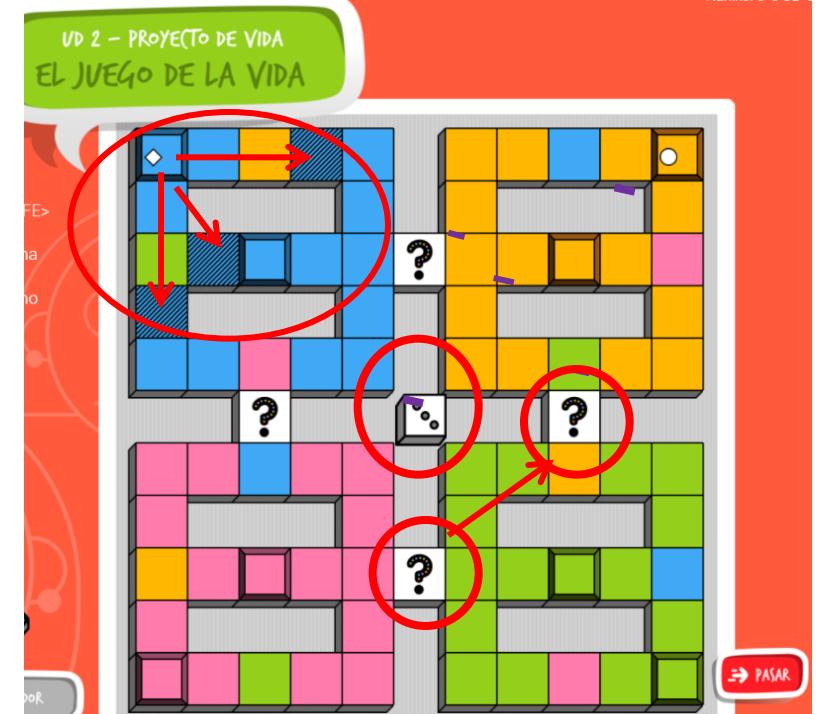
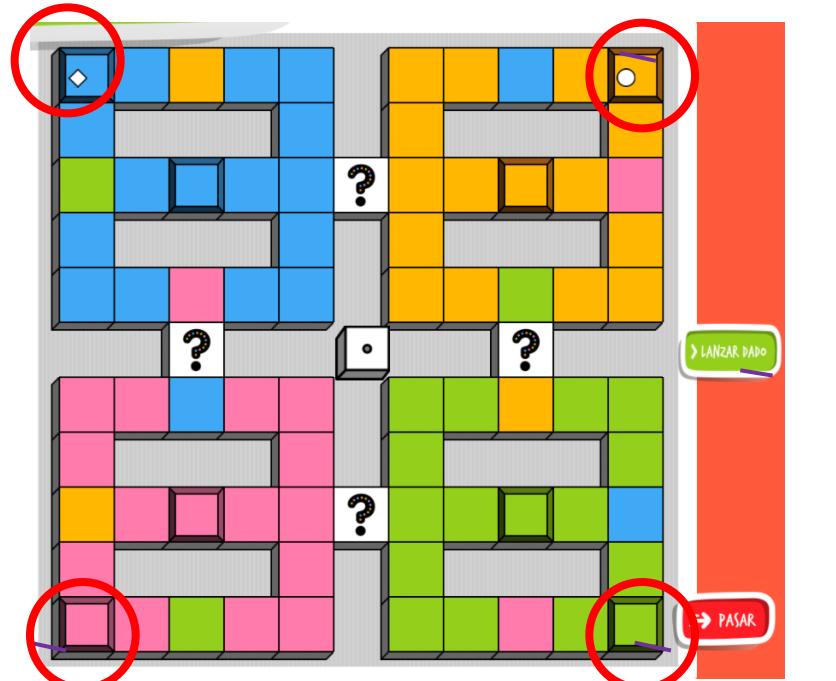


EMAKUNDE  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Eusko Autonomia  
EUSKO JAURLARITZA  
Organismo Autónomo  
GOBIERNO VASCO

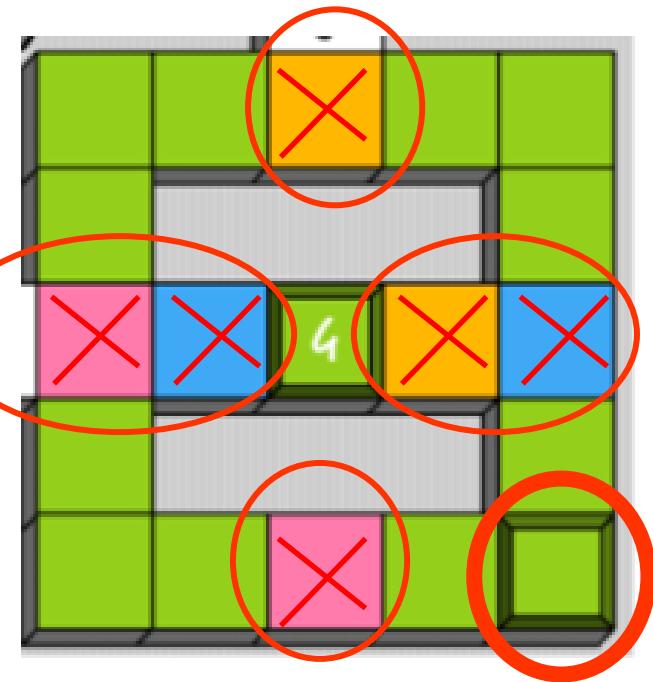
# REGLAS DE JUEGO 2

- SALIDA:** hay cuatro casillas de salida para las fichas, una en cada ámbito de color. Son las casillas situadas en las esquinas.
- En cada TURNO, hay que pulsar el botón “tirar el dado”.**
- AVANZAR:** según la puntuación obtenida en el dado, la ficha se podrá mover a las casillas sombreadas con rayas. Se ha de elegir una de las casillas rayadas, pulsar encima de ella, y la ficha se moverá allí.
- Se puede saltar de una casilla con SIGNO DE INTERROGACIÓN “?” a otra igual “?”.**



# REGLAS DE JUEGO 3

- UN SOLO COLOR:** al comienzo de la partida cada ficha sólo podrá avanzar por las casillas del color del que haya salido. Una vez conseguido ese color, podrá avanzar sobre las casillas del primer color y otro más. Y así sucesivamente hasta conseguir los cuatro colores.
- PRUEBAS:** para poder avanzar por el valor del dado hay que superar las pruebas que se mostrarán en cada color. Hay cuatro tipos de pruebas: mímica-acción (azul), definición (amarillo), jeroglífico (rosa) y palabras amigas o sinónimas (verde). Si la respuesta es correcta, habrá una tirada extra más.
- CASILLA FINAL:** después de conseguir los colores de los cuatro ámbitos, la ficha ha de regresar a la casilla de salida para terminar la partida.



\* Explicado detalladamente en el tutorial del juego online.

# DISCO-FORUM “¡SIEMPRE ADELANTE!”

1. Ez gaitu inork geldituko. URTZ
2. Zuloak estaltzen. GORKA SARRIEGI
3. Behi guztiak ez gara berdinak. BETIZU
4. Orain. HEMENDIK AT
5. Zure amak badaki. SOROTAN BELE
6. Xoxoak beleari ipurbeltz. URTZ
7. To be or to beee!. JOXE RIPIAU
8. Gogoak eman hala. MAIXA TA IXIAR
9. Bidean. KEN 7
10. Zure ingurua. BETAGARRI

## 20 CANCIONES PARA SUPERAR LOS MALOS TRATOS

- 10 en euskera
- 10 en castellano
- Letras de las canciones
- Preguntas para analizarlas

11. No suelo compararme. JARABE DE PALO
12. El miedo. EL CANTO DEL LOCO
13. La fuerza de la vida. OT II
14. Puede ser. EL CANTO DEL LOCO
15. Sonríe. ROSANA
16. Grita. JARABE DE PALO
17. Color esperanza. DIEGO TORRES
18. Nada que perder. MANÁ
19. Salir corriendo. AMARAL
20. Sin miedo. ROSANA

**PIENSA EN POSITIVO**  
SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN MALOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS

Analicemos. Juguemos

- “Tú sonríe y verás como todo lo que hay en tus ojos parece que brilla. Que la vida es legal y al final lo que da, si lo coges es una vida de risas. A pesar de que sonrías se contagia la risa y los ratos oscuros se harán de colores mientras sobre alegría, no faltan canciones.
- Sonríe, sonríe, sonríe, si, sonríe, sonríe, sonríe...
- Tú verás que prefieres llorar de tristeza o llorar de alegría se me antoja pensar que llorar de tristeza no es malo si encuentras salidas.
- Y a pesar de que sonrías te encantará la alegría, si, de los malos momentos germinan los buenos sonrío no compra, no vale dinero.
- Sonríe, sonríe, sonríe, si, sonríe, sonríe, ..(b)is)
- Tú sonríe y verás que terminas feliz como acaban felices los cuentos. A pesar de que sonrías te descorchan los días, sonrío es tan fresco como un aguacero un diluvio de risas cayendo del cielo.
- Sonríe, sonríe, sonríe, si, sonríe, sonríe, sonríe...

• “¿Tú sonríe y verás que terminas feliz?” ¿Creíste que sonreír nos puede ayudar a ser felices? ¿Por qué?

• “Conocídas personas que sonrían mucho? ¿Cuáles que son más felices? ¿Y personas que no sonrían nunca? ¿Creíste que sonrenos felices?”

• “Por qué unas personas sonrían más y otras menos?” ¿Por qué son así, por qué les ha tocado en la lotería de la vida ser así, o por qué queremos y se empeñan y aprenden? ¿Cómo se aprende?

• “Sonrían las chicas más que los chicos o al revés?” ¿Por qué?

• “Por qué nos cuesta tanto sonreír?” ¿Por qué en general las personas se presentan y comportan muy serias unas con otras?

• “Por qué las modelos de pasarela no sonríen?”

• “Por qué van tan serias, como enfadadas o amargadas?”

• “A quién creemos más, a un hombre serio o a una mujer sonriente? ¿Quién nos da más confianza, una mujer seria o un hombre sonriente? ¿Por qué?”

• “En un momento de la canción dice “que llorar de tristeza no es malo si encuentras salidas”. ¿Habéis experimentado alguna vez esta sensación? ¿Por qué sientes tristeza?”

• “Según la canción, la felicidad surge cuando sales que “de los malos momentos germinan los buenos”. ¿Creíste que es así?”

• Dicen que una sonrisa es un puente entre personas, una mano tendida, una b��enencia que facilita las cosas a la otra persona. ¿Sientes eso cuando alguien os sonríe? ¿Decís eso cuando sonreis?

# PREGUNTAS Y ACTIVIDADES

**A) CADA CANCIÓN:**  
Su letra y preguntas  
y actividades específicas.

**B) PREGUNTAS Y ACTIVIDADES GENERALES:**  
Juegos y actividades para realizar con cualquier canción (éstas u otras más actuales):

- Inventar una nueva letra, continuarla, darle respuesta...
- Inventar un baile, una coreografía, un vídeo...
- Hacer un dibujo, un cómic, unas fotos...
- Representarla, escribir un cuento al respecto...



**PIENSA EN POSITIVO**  
SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN MALOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS



No suelo compararme.  
JARABE DE PALO...  
(o una manera como cualquier otra

Analicemos. Juguemos

- ¿Cuál es el tema principal de la canción?
- ¿Quién canta la canción y a quién se la canta?
- ¿Por qué?

canción, dice en un momento  
"míparse". ¿Solemos hacerlo  
nos? ¿Con qué o con quiénes  
? ¿Por qué?

o la canción dice "la discriminan-  
ambre". ¿Qué quiere decir?  
o el hambre?

o la frase "Sigo mi camino que  
no""? ¿Tiene relación con la  
? ¿Estás de acuerdo con ella?

que son las cualidades de "un  
para la sociedad, en el sentido  
ón?

o social general, hay también  
s? ¿Cómo sería "una típ

o hombres importantes para  
otras y vosotros. ¿Son como el  
e la canción?

o mujeres importantes para cada  
y vosotros. ¿Son como las típ  
e tele?

o de cómo imagináis a la perso-  
anción.

o tipo o una típ "alucinante"?

o ser? ¿Hay que pagar algún pre-

Es mejor que ser como se es?

**PIENSA EN POSITIVO**  
SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN MALOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS

Analicemos. Juguemos

- ¿Cuál es el tema o mensaje central de la canción?

● ¿Por qué otras palabras sustituirías la palabra "miedo"? Cantad la canción con esas nuevas palabras.

● ¿Qué cosas nos dan miedo a las chicas? ¿Por qué nos dan miedo? ¿Y a los chicos? Decid tres cosas que os gustaría hacer pero que no hacéis por miedo.

● ¿Qué hacemos cuando sentimos miedo?  
¿Recurrimos a alguien? ¿A quién?

● ¿Creéis que "sin miedo, lo malo se nos va volviendo bueno"? ¿Por qué este cambio? ¿Y, entonces, con miedo, lo malo se nos va volviendo peor? ¿Por qué?

● ¿Es verdad que "sin miedo, las manos se nos llenan de deseos que no son imposibles ni están lejos"? ¿Por qué? Poned tres ejemplos.

● El miedo puede paralizarnos e impedirnos hacer realidad nuestro proyecto de vida. Poned dos ejemplos de miedo que paralice a las mujeres en dos ámbitos de la vida y otros dos de miedo que paralice a los hombres en los otros dos ámbitos de la vida.

● ¿Por qué creéis que en un momento de la canción dice "sin miedo a ser feliz"? ¿Creéis que ser felices nos da miedo? ¿Por qué?

● Haced una canción en la que en lugar de decir "sin miedo" digáis "con...", siendo estas nuevas palabras positivas.

# CUADERNO DEL ALUMNADO

**NAHKO! 5-6**

**EMAKUNDE**  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Ertzain Autonomaduna  
EUSKO JAURLARITZA  
Organismo Autónomo  
GOBIERNO VASCO

**NAHKO! 5-6**

**COMPRO-  
MISO**

**3** UNIDAD DIDÁCTICA

**CUADERNO DEL ALUMNADO (1/1)**

**1 LOS CUATRO PILARES DE LA VIDA**

Jugando con el juego "Los cuatro pilares de la Vida" has podido conocer un poco más las cuatro áreas de la vida de cualquier persona. ¿Cuál te parece la más difícil de desempeñar en tu proyecto de vida? ¿Por qué?

**NOMBRE**

**3 PIENSA EN POSITIVO**

utilizado tarjetas como éstas en el juego "Los cuatro pilares de la vida. Puedes e una y hacer un cómic con cuatro vueltas en la parte inferior relacionando las c

**TÍTULO**

**4 ¿COMODIDAD O IGUALDAD?**

Coloca el número de cada una de estas frases de las canciones que habías trabajado en el recuadro inferior correspondiente.

1. No suelo compararme.  
2. Me siento bien conmigo misma y con los demás.  
3. Sigo mi camino que ya marco el destino.  
4. Le doy la espalda al miedo y le digo no quiero jugar.  
5. Tengo la fuerza de querer lo que quiero.  
6. Siente el dolor que brota de tu herida.  
7. El aliento para andar, la razón para luchar.  
8. No me importa lo que me sucede, lo sabrénde quiso ser.  
9. Voy logrando el control.  
10. Me siento bien conmigo misma.  
11. Llorar de alegría.  
12. Cuantas veces te has roto, una mano me la valida.  
13. Me siento bien conmigo misma y con el mundo.  
14. Y si no te escuchas, ¡Grital!  
15. Te hembra la mano, tri agarra el brazo, y si quieres más pués, ¡Grital!  
16. Cuantas veces te has roto, una mano me la valida.  
17. Cambiar el aire depende de ti.  
18. Que el amor te haga volar.  
19. Nunca embarcar para no perderse.  
20. No es tan fácil emprender.  
21. Me siento bien conmigo misma y con el mundo.  
22. Si tropiezo y me cargo en el intento.  
23. Túmen que entender que uno tiene que luchar.  
24. En la vida no se pierde.  
25. La vida no son rosas y a veces te puedes estropear.  
26. Una vida sin dolor no es vida.  
27. ¿Cuanto tiempo crees que aguantarás?  
28. Gritar y saltar, saltar corriendo.  
29. Vives sin miedo.  
30. Si quieras las estrellas vuelve el cielo.

**EN CUANTO A LA IGUALDAD Y LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES**

COMODIDAD	IGUALDAD
CÓMO QUERES VIVIR TÚ?	

## Actividades sobre los juegos trabajados

**5 LAZO ZURIA**

Como has podido ver, el camino de la igualdad y los derechos humanos hacia los buenos tratos no es fácil. Cada persona debe esforzarse y además sumar fuerzas con otras personas. Por eso surgió, entre otras iniciativas, el lazo blanco. Busca información en internet al respecto.

**¿Quién lo crea?**  
¿Dónde?  
¿Qué significa?  
¿Cuando se utiliza?

**6 EL COMPROMISO DE MI CLASE**

**SIN ETIQUETAS DE GÉNERO  
DESDE LA IGUALDAD  
SIN BIAS EN LOS TRATOS  
DESDE LOS DERECHOS HUMANOS**

**ACORDO DE LA CLASE**

**FECHAS**

**PDF  
rellenables**

## HABLAR, REFLEXIONAR, INTERIORIZAR, RESUMIR:

- Escribir en las tablas y recuadros. Clicar en las casillas...
- Unir palabras y dibujos (escribir el mismo número). Incorporar imágenes...
- Responder preguntas. Escribir textos. Resumir...



EMAKUNDE

EMAKUMEAREN EUSKAL EKAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Educar Autónoma  
EUSKO JAURLARITZA

Organismo Autónomo  
GOBIERNO VASCO



COMPRO  
MISO

NAHKO! 5-6

3 UNIDAD  
DIDÁCTICA

CUADERNO FAMILIAR

1 LOS CUATRO PILARES DE LA VIDA

PARA EL ALUMNADO  
CON AYUDA DE LA FAMILIA

Pregunta a tu familia y rellena el recuadro inferior indicando qué ámbito de la vida (yo, familia, trabajo o  
sociedad) es más difícil para cada persona y por qué.

NOMBRE	ÁMBITO MÁS DIFÍCIL	¿POR QUÉ?

NOMBRE

# CUADERNO FAMILIAR

COPROMISO UNIDAD DIDÁCTICA 3 CUADERNO FAMILIAR

## 2 CON MUCHO ESFUERZO

PARA EL ALUMNADO  
CON AYUDA DE LA FAMILIA

OBJETIVO	OBJETIVO
ESFUERZOS REALIZADOS	ESFUERZOS REALIZADOS
¿POR QUÉ?	¿POR QUÉ?
OBJETIVO	OBJETIVO
ESFUERZOS REALIZADOS	ESFUERZOS REALIZADOS
¿POR QUÉ?	¿POR QUÉ?

COPROMISO UNIDAD DIDÁCTICA 3 CUADERNO FAMILIAR

## 3 PIENSA EN POSITIVO AL SON DE LA MÚSICA

PARA EL ALUMNADO  
CON AYUDA DE LA FAMILIA

Explíca a tu familia como has trabajado con las canciones. Pídeles que te digan, según su experiencia, cuáles frases te han resultado más positivas de la vida. Pregúntales por otras canciones que les hayan ayudado en su vida y atódelas las frases de ellas que te digan.

1. No siento compararme.
2. Me divierte mucho que sea igual al destino.
3. Me da coraje que sea igual al destino.
4. Le doy la espalda al miedo y le digo no quiero.
5. Te abandones al destino.
6. Siente el dolor que brota de tu herida.
7. Me da fuerza que sea igual al destino para fachar.
8. Very haciendo planes y sabiendo quanto soy.
9. Very logrando el control.
10. Very de la vida.
11. Llora de alegría.
12. Cuantas veces has reído, una mano me ha valido.
13. Me da fuerza que sea igual al destino y me ilumpe.
14. Y si no te lo crees, canta.
15. Te tiembla la mano, tú agarra el brazo, y si quieres que no te tiembla, agarra tu mano.
16. Cansado de andar y andar.
17. Cambiar el amor depende de ti.
18. Que no te deje nadie que te deje.
19. Nunca embarcar para no perderse.
20. No es tan fácil empezar.
21. Me da fuerza que sea igual al destino de mi mundo.
22. Si te pongo y me caigo en el intento.
23. Tienes que entender que tengo que luchar.
24. Me da fuerza que sea igual al destino.
25. La vida no son rosas y a veces te puedes espirar.
26. Luchar hasta el final.
27. Que no te deje nadie que apuntarla.
28. Getar y salir, salir corriendo.
29. Vivir sin miedo.
30. Si quieren las estrellas vueltas el cielo.

COPROMISO UNIDAD DIDÁCTICA 3 CUADERNO FAMILIAR

## 4 CODO CON CODO

PARA EL ALUMNADO  
CON AYUDA DE LA FAMILIA

Nombre	Grupo	Para conseguir...	¿Por qué?

## 5 EL COMPROMISO DE MI FAMILIA

PARA EL ALUMNADO  
CON AYUDA DE LA FAMILIA

Nombre	Ámbito
PELÓN DE LA FAMILIA	REFLEXIONAR

PDF  
rellenables

## HABLAR, REFLEXIONAR, ACORDAR:

- Escribir palabras en los huecos. Añadir imágenes...
- Completar las fichas. Terminar los textos. Responder preguntas...
- Marcar palabras y dibujos (escribir una "X", poner el mismo número...).

# USO DEL CUADERNO FAMILIAR



## PASOS:

1. **Explicar a las familias los objetivos y el uso de los cuadernos (ver recuadro inferior).**
2. **Después de trabajar en la escuela, enviar a casa el cuaderno de las familias: USB, e-mail, web o plataforma del centro, impreso en papel...**
3. **Aprovechar las actividades del cuaderno para contar, compartir y reflexionar con las familias.**

## ES UN ENCUENTRO, UNA OPORTUNIDAD, NO “UNA OBLIGACIÓN”

- Una oportunidad para hablar y reflexionar sobre el trabajo escolar.
- Una oportunidad para conocerse mutuamente y fortalecer relaciones.
- Una oportunidad para compartir la VIDA, experiencias, sentimientos, valores, decisiones...
- No son actividades con una única respuesta y un único modo de hacer.
- No hace falta escribir todo, responder a todo para enviarlo a la escuela.
- El objetivo es utilizarlo en familia con ayuda y seguimiento de la escuela.

# MÁS INFORMACIÓN PARA UTILIZAR EL MATERIAL ONLINE

## PDF “PAUTAS ONLINE”

- Pasos para que el profesorado conozca el material y los juegos.
- Pasos para que el alumnado conozca el material y los juegos.
- Pasos para utilizar los juegos.
- Reflexión: el resumen del juego y cómo utilizar los cuadernos.
- Notas técnicas para jugar online.
- Pasos para que el profesorado y el alumnado se den de alta en los juegos online.
- Cómo crear ventanas independientes en el navegador.



EDÓNDE ESTÁ EL MATERIAL?  
<http://www.emakunde.euskadi.eus/nahiko/-/informacion/unidades-didacticas/>

- **Acceso libre**  
 Todo el material y los juegos del programa Nahiko! están disponibles en la página web de Emakunde para su uso en abierto sin ningún tipo de contraseña.
- **La información está organizada por ciclos**  
 Primer ciclo, segundo ciclo y tercer ciclo de Educación Primaria.

1 UD: El cuerpo. Crecer en Igualdad.  
**Objetivo:** Visibilizar y experimentar que niñas y niños, independientemente de sus características físicas naturales y pueden aprender y desarrollar similares respetables, saludables, valiosas y necesarias para la vida individual, familiar y social.

- Guía del profesorado (PDF)
- Cuaderno para el Alumnado (PDF)
- Cuaderno para las Familias (PDF)
- Canción (ZIP, 4,5 MB)

Cuenta

- Luze y Trile (PDF)
- Luze y Trile (AVI, 30 MB)
- Luze y Trile (WMV, 23 MB)

Juego: El tesoro del cuerpo.  Confirmar conectividad

- VERSIÓN ONLINE
- Versión para descargar:  Baraja 1 (PDF)  Baraja 2 (PDF)

PROGRAMA NAHKO! PAUTAS

NAHKO! EMAKUNDE  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER  
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

NAHKO! Recreación del Trabajo sobre Igualdad de Oportunidades y Lucha contra la Violencia. Programa: Comunicación NAHKO! para la Igualdad, al Profesor y al Estudiante.

E. ANEXO: JUEGOS PARA JUGAR ONLINE A TRAVÉS DE INTERNET  
**EZ. PASOS PARA DAR DE ALTA AL PROFESORADO Y AL ALUMNADO**

16. ELEGIR LA FORMA DE JUGAR  
 Teniendo en cuenta la edad y el número del alumnado, la cantidad de ordenadores o cuántas veces hayan jugado, se puede adaptar la forma de jugar (ver apartado 6, foto 5):

- Con **pizarras digitales o proyector**. Si es posible, con 2 ordenadores. Si sólo hay uno, **importante: hay que abrir ventanas independientes** (ver anexo E3).
- Por **grupos en cada ordenador**. Por parejas, por ejemplo.
- Individualmente en cada ordenador.
- Varios grupos de juego y partidas**. En estos casos, crear el primer grupo y ponerlo a jugar. Despues, crear el 2º grupo y comenzar a jugar. Seguir así, creando los grupos deseados.

**NOTA:** Los juegos están diseñados para un **máximo de 12/14 jugadores/as**. Es decir, para que en la pantalla aparezcan cartas de 12/14 jugadores/as indicando cuándo es su turno.

17. PASOS PARA DAR DE ALTA AL PROFESORADO Y ALUMNADO

- El idioma lo puede seleccionar cada jugador/a, posibilitando que en la misma partida algunos/as jugadores/as jueguen en un idioma y otros/as en otro.
- En cada juego, debe darse de alta al profesorado y al alumnado **en este orden**. Tener en cuenta que no pueden utilizarse espacios, sólo admite letras y números.
- El alta de la profesora/profesor se realiza rellenando estos datos:

Introduce tu nombre o apodo y pulsa "Entrar" para unirte al juego.	Introduce el nombre del centro y el grupo de juego (deja 1 si no hay más grupos jugando en tu centro). Introduce tu nombre del centro y el grupo de juego (debes introducir el nombre y los jugadores para que puedan conectarse al mismo grupo de juego).
PROFE	Introduce el nombre del centro y el grupo de juego (deja 1 si no hay más grupos jugando en tu centro). Introduce tu nombre del centro y el grupo de juego (debes introducir el nombre y los jugadores para que puedan conectarse al mismo grupo de juego).
introduce el nombre del centro	
1	Grupo de juego

Todos los participantes deben escribir exactamente igual el nombre del colegio.



**EMAKUNDE**  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

**EUSKO JAURLARITZA**



Organismo Autónomo del  
**GOBIERNO VASCO**