

3 ETXEKOEK NERETZAT NAHI DUTENA LO QUE MI FAMILIA QUIERE PARA MI

FAMILIAKOEK
EGITEKO
PARA HACER
LA FAMILIA

Gaur egun
Hoy en día:

Etorkizuneko nere familian
En mi futura familia:



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

GIZA ESKUBIDEEN PROIEKTUA NERE FAMILIAN EL PROYECTO DE LOS DERECHOS HUMANOS EN MI FAMILIA

5. UNITATE DIDAKTIKOA

FAMILIAREN KOADERNOA CUADERNO FAMILIAR



EMAKUMEEN GIZA ESKUBIDEEN ALDE

4 ETXEKOENTZAT NIK NAHI DUDANA LO QUE YO QUIERO PARA MI FAMILIA

IKASLEAK
EGITEKO
PARA HACER
EL ALUMNADO

Gaur egun
Hoy en día:

Etorkizuneko nere familiarentzat
Para mi futura familia:

1 NERE ESKUBIDEAK MIS DERECHOS

IKASLEEK FAMILIAREN
LAGUNTZAREKIN EGITEKO
PARA EL ALUMNADO
CON AYUDA DE LA FAMILIA

Zein eskubide dituzu ZUK? Zein eskubide bermatzen ditu zure familiak? Zeintzu gizarteak? Zeintzuk familiak eta gizarteak? Etxekoekin hitz egin eta beheko taula osatu.

¿Qué derechos tienes TÚ? ¿Qué derechos te garantiza tu familia? ¿Cuáles la sociedad? ¿Cuáles tu familia y la sociedad? Habla con tu familia y llenad la tabla inferior.

NERE ESKUBIDEAK	FAMILIA	GIZARTEA	MIS DERECHOS
Berdin nahiz mutila nahiz neska izan			Sin discriminación por ser chica o chico
Bizitzeko eskubidea			Derecho a la vida
Segurtasunez bizitzeko eskubidea			A la seguridad de mi persona
Aske izateko eskubidea			Derecho a la libertad
Tortura eta tratu txarren kontrakoa			A no ser sometido a maltrato y tortura
Osasuna eta Gizarte Segurantzakoa			A la salud y la Seguridad Social
Dohako eta beharrezko Hezkuntzakoa			A Educación gratuita y obligatoria
Lana izatekoa			Derecho al trabajo
Legearen aurrean berdina izatera			A ser igual ante la ley y la justicia
Bikotea izan eta familia eratzekoa			A tener pareja y formar una familia
Bikotekidearen eskubide berak izatekoa			A los mismos derechos que mi pareja
Bikotean eta banatzen garenean			Mientras somos pareja y al separarnos

IZENA

SI HAY MALTRATO, NO HAY AMOR. Las relaciones de amor nos hacen bien, nos tratan bien. **CON AMOR HAY BUEN TRATO.**

Quien maltrata ha puesto su orgullo, su poder, su imagen, su "hombria", sus celos... por encima de su amor, por encima de la dignidad y derechos humanos de su pareja.

Las relaciones humanas cambian continuamente. Las relaciones de pareja también.

Cualquier mujer puede ser víctima de maltrato, cualquier hombre puede ser un maltratador, si no evitan ese camino, si no caminan en dirección contraria día a día.

EL MALTRATO NUNCA ES NORMAL. Los derechos humanos son de aplicación en todos los ámbitos de la vida, públicos y privados.

NO HAY AMOR. Cuando una persona se cree superior a la otra, y quiere gobernar toda su vida: su cuerpo, sus relaciones, sus amistades, su trabajo, su familia...

Con maltrato hay violación de la dignidad y los derechos humanos de una persona. **HAY UN DELITO.**

¿QUÉ ES EL AMOR EN UNA PAREJA? ¿QUÉ ES SER PAREJA? Hacer un proyecto juntos para vivir bien, para crecer, para ser felices. No para resolver mi vida o tu vida. Eso debemos hacerlo cada cual.

¿Qué decimos cuando decimos amor? RESPETO, ACEPTACIÓN, SEGURIDAD, ESTIMA, APOYO ...PARA AMBOS.

¿Se puede medir el amor? Numéricamente, no. Pero puede verse, notarse y valorarse. **El amor no es invisible. El amor se manifiesta.** El amor actúa y sus acciones sí pueden medirse. **Se ve y se nota**

Quien ama no considera inferior y subordinada a su pareja. Quien ama no cree que la persona amada es de su propiedad.

El amor no es ciego. El amor es el mejor y más preciso de los espejos. La relación de pareja refleja mis peores y mis mejores aspectos. El amor respeta, dialoga y no uso jamás la violencia. **Amor con los ojos abiertos.** Sin cerrar los ojos, desde lo posible, no desde lo

ideal.

¿Cómo es el amor sano? Las parejas que funcionan utilizan la adaptación y la comprensión para que los problemas y dificultades, siempre presentes, fortalezcan la relación.

TRES FASES, TRES COMPONENTES

1. Sentimiento, enamoramiento.
2. Relación: la pareja
3. Proyecto común: **vida en pareja.** Desde el sentimiento y la relación, a veces surge el proyecto común de la convivencia: Compartir la vida cotidiana. Compartir el día a día. Es la esperanza y la confianza de vivir mejor juntos, de vivir felices.

LA RECETA BÁSICA

1. autonomía personal
2. libertad para decir "sí" y "no"
3. responsabilidad
4. respeto mutuo
5. crítica constructiva
6. empatía
7. compartir emociones
8. valoración mutua
9. dar y recibir
10. apoyo y colaboración

LA VIDA DE PAREJA

una oportunidad para aprender la aceptación y la tolerancia. **En el mismo barco,** un equipo de dos personas que cooperan en un objetivo común y que intentan hacerse mutuamente felices.

Día a día... La vida en pareja cambia día a día en una dirección o en otra, hacia la felicidad o hacia la desgracia, hacia el buen trato o hacia el mal trato. **Todos los días...**

Construir la pareja. Revisar las expectativas. Compartir los sueños, los proyectos. Expresar el resentimiento. Aceptar las diferencias. Exploración mutua constante Dejar que la otra persona sea ella misma.

...convivir, negociar...
...conciliar, corresponsabilizar...
...visibilizar

...personas plenas, autónomas, responsables...
...entre iguales...

sin medias naranjas, sin medias personas.

...con los ojos abiertos ...cooperando en un objetivo común:

Vivir una relación de pareja, positiva y satisfactoria, que nos ayude a crecer individualmente, **intentando hacernos mutuamente felices.**

LEYENDA SIOUX

Una vez llegaron hasta la tienda del viejo brujo de la tribu, tomados de la mano, Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Azul, la hija del cacique y una de las más hermosas mujeres de la tribu.



- Nos amamos...- empezó el joven.

- Y nos vamos a casar...- dijo ella.

- Y nos queremos tanto que tenemos miedo, queremos un hechizo, un conjuro o un talismán. Algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos, que nos asegure que estaremos uno al lado del otro hasta encontrar la muerte.

- Por favor- repitieron -¿hay algo que podamos hacer?

El viejo los miró y se emocionó al verlos tan jóvenes, tan enamorados y tan anhelantes esperando su palabra.

- Hay algo...- dijo el viejo -pero no sé... es una tarea muy difícil y sacrificada.

- Nube Azul...- dijo el brujo -¿Ves el monte al norte de nuestra aldea? Deberás escalarlo sola y sin más armas que una red y tus manos. Deberás cazar el halcón más hermoso y vigoroso del monte. Si lo atrapas, deberás traerlo aquí con vida el tercer día después de luna llena. ¿Comprendiste?

- Y tú, Toro Bravo...- siguió el brujo -Deberás escalar la montaña del trueno. Cuando llegues a la cima, encontrarás la más brava de todas las águilas y solamente con tus manos y una red deberás atraparla sin heridas y traerla ante mí, viva, el mismo día en que vendrá Nube Azul.

- ¡Salgan ahora!

Los jóvenes se abrazaron con ternura y luego partieron a cumplir la misión encomendada, ella hacia el norte y él hacia el sur.

El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con las bolsas que contenían las aves solicitadas. El viejo les pidió que con mucho cuidado las sacaran de las bolsas. Eran verdaderamente hermosos ejemplares.

- Y ahora ¿qué haremos?- preguntó el joven -¿Los mataremos y beberemos el honor de su sangre?.

- No- dijo el viejo.

- ¿Los cocinaremos y comeremos su carne?- propuso la joven.

- No- repitió el viejo. -Harán lo que les digo: tomen las aves y atenlas entre sí por las patas con estas tiras de cuero. Cuando las hayan anudado, suéltelas y que vuelen libres.-

El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros. El águila y el halcón intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse por el piso. Unos minutos después, irritados por la incapacidad, las aves arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse.

- Este es el conjuro. Jamás olviden lo que han visto. Son ustedes como un águila y un halcón. Si se atan el uno al otro, aunque lo hagan por amor, no sólo vivirán arrastrándose, sino que además, tarde o temprano, empezarán a lastimarse el uno al otro.

Si quieren que el amor perdure... vuelen juntos, pero jamás atados.



PROGRAMA ESCOLAR NAHIKO!

5. UNITATE DIDAKTIKOA FAMILIEKIN SAIOA SESIÓN CON LAS FAMILIAS UNIDAD DIDÁCTICA 5

GIZA ESKUBIDEEN PROIEKTUA FAMILIAN EL PROYECTO DE LOS DERECHOS HUMANOS EN FAMILIA

GIZA ESKUBIDEAK DERECHOS HUMANOS

GIZA ERANTZUKIZUNAK RESPONSABILIDADES HUMANAS

Sin discriminación por ser mujer u hombre, chica o chico.	
Derecho a la vida.	
A la seguridad de las personas.	
A la libertad.	
A que ninguna persona sea sometida a maltrato o tortura.	
A la salud.	
A la educación.	
Al trabajo.	
A tener pareja y formar una familia.	
A tener los mismos derechos que la pareja, mientras se es pareja y al separarse.	

S.O.S. AGENDA AGENDA S.O.S.

Etxeko egoera eta portaera batzuk bikotea (familia) giza eskubideruntz daramate? Beste batzuk tratu txarreruntz?

Algunas situaciones y comportamientos familiares acercan la pareja (la vida familiar) hacia el modelo de los derechos humanos. Otras hacia el maltrato.

PAREJA - FAMILIA

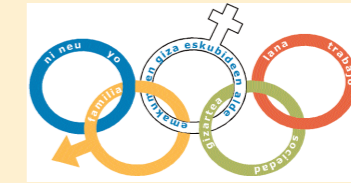


1. Autoestima y confianza de cada persona.
2. Dependier económicamente de otra persona.
3. Tener y conservar las amistades.
4. Contar con el apoyo de familiares.
5. No salir de casa, no tener relaciones.
6. Decir la verdad, no ocultar cosas.
7. Sentirse inferior, menos capaz y útil.
8. No tener familiares ni amistades de confianza.
9. Burlas, insultos y comentarios despectivos.
10. Creer que las cosas se arreglan solas.
11. Valorar todas las aportaciones a la economía y vida familiar, no sólo los sueldos.
12. Tener personas de confianza.
13. Llenarse de vergüenza y miedo.
14. Respeto total a la pareja como persona.

15. Tener empleo y trabajar fuera de casa.
16. Creer que lo que te toca en la vida es para siempre y no puede hacerse nada.
17. Creer que a nadie le ha pasado nunca nada igual, que nadie lo entenderá.
18. Comentar, preguntar, buscar ayuda para cambiar las cosas.
19. Creer que son cosas de cada casa y nadie puede ni debe meterse.
20. Tener vida social, participar en asociaciones, clubes, actividades, etc.
21. Reaccionar a la primera, no dejarlo pasar.
22. Creer que la violencia es delito también en casa.
- 23.

GIZA ESKUBIDEAK DERECHOS HUMANOS BUEN TRATO

IGUALDAD DE DERECHOS IGUALDAD DE OPORTUNIDADES IGUALDAD DE RESPONSABILIDADES



etxeko
jolas olinpikoak

etxeko ardura eta lanak 1 responsabilidades domésticas 1 etxeko ardura eta lanak 1

ORDUTEGIA HORARIO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
00:00 - 02:00	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ
02:00 - 04:00							
04:00 - 06:00							
06:00 - 08:00	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ
08:00 - 10:00	2. SEMEA ESKOLARA ERAMAN - LLEVAR AL HIJO A LA ESCUELA	2. SEMEA ESKOLARA ERAMAN - LLEVAR AL HIJO A LA ESCUELA	2. SEMEA ESKOLARA ERAMAN - LLEVAR AL HIJO A LA ESCUELA	2. SEMEA ESKOLARA ERAMAN - LLEVAR AL HIJO A LA ESCUELA	2. SEMEA ESKOLARA ERAMAN - LLEVAR AL HIJO A LA ESCUELA		
10:00 - 12:00						2. SEMEA PARTIDURA ERAMAN - LLEVAR AL HIJO AL PARTIDO	
12:00 - 14:00	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ
14:00 - 16:00							
16:00 - 18:00	3. SEMEA LAGUNEKIN ERAMAN - LLEVAR AL HIJO CON LOS AMIGOS	3. SEMEA LAGUNEKIN ERAMAN - LLEVAR AL HIJO CON LOS AMIGOS	3. SEMEA LAGUNEKIN ERAMAN - LLEVAR AL HIJO CON LOS AMIGOS	3. SEMEA LAGUNEKIN ERAMAN - LLEVAR AL HIJO CON LOS AMIGOS	3. SEMEA LAGUNEKIN ERAMAN - LLEVAR AL HIJO CON LOS AMIGOS	3. SEMEA LAGUNEKIN ERAMAN - LLEVAR AL HIJO CON LOS AMIGOS	
18:00 - 20:00	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ	1. BIBEROIA EMAN HAURRARI DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ
20:00 - 22:00							
22:00 - 24:00							

1. Colocad en el horario las responsabilidades que faltan. ¿Cuánto tiempo tiene esa persona para trabajar fuera de casa? ¿Cuánto tiempo libre? ¿Y para dormir?

**OSATU ORDUTEGIAK
COMPLETAD LOS HORARIOS**

2. Escribid en cada hora la letra del familiar y el número de la responsabilidad de la que se ocupará. p.e.: A1, B4, E6... En cada casilla puede haber varias personas. ¿Cómo queda el horario, la vida, de cada persona?

etxeko ardura eta lanak 2 responsabilidades domésticas 2 etxeko ardura eta lanak 2

ORDUTEGIA HORARIO	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES	LARUNBATA SÁBADO	IGANDEA DOMINGO
00:00 - 02:00							
02:00 - 04:00							
04:00 - 06:00							
06:00 - 08:00							
08:00 - 10:00							
10:00 - 12:00							
12:00 - 14:00							
14:00 - 16:00							
16:00 - 18:00							
18:00 - 20:00							
20:00 - 22:00							
22:00 - 24:00							

1. BIBEROIA EMAN HAURRARI - DAR EL BIBERÓN AL BEBÉ

biberoia eman, garbitu, aldatu, bainatu, jolastu, loarazi... **56 ordu astero** dar el biberón, lavarle, cambiarle, bañarle, jugar, acuarle... **56 horas/semana**

2. SEMEA ESKOLARA ERAMAN - LLEVAR AL HIJO A LA ESCUELA

esnatu, erroa, gozaria, hamaiketakoa, logela, motxila... **12 ordu astero** despertarle, ropa, desayuno, almuerzo, habitación, mochila... **12 h.**

3. SEMEA ESKOLATIK JASO - RECOGER AL HIJO A LA ESCUELA

merienda, parkea, musika eskola, kirola, lagunak, joan-etorriak ... **12 ordu astero** merienda, parque, solfeo, deporte, amistades, viajes... **12 horas/semana**

4. EROSKETAK-SUKALDEA COMPRAS-COCINA

24 ordu astero
24 horas a la semana

5. ERROPA-ETXEA ROPA-CASA

20 ordu astero
20 horas a la semana

6. HEZIKETA EDUCACIÓN

bilerak, etxekolanak..., **14 ordu astero** reuniones, deberes..., **14 horas a la semana**

7. OSASUNA-ZAINTZA SALUD-CUIDADO

10 ordu astero
10 horas a la semana

8. ENPLEGUA-LANA EMPLEO-TRABAJO

38 ordu astero
38 horas a la semana