



Fem pinya!

Guia per cuidar-se i cuidar
Material de dinamització

Cécile Barbeito Thonon, Setembre de 2025

FAS Fundació
Autònoma
Solidària UAB

UAB

èc̃p escola de
cultura de pau

Amb el suport de:

ACD Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament

 **Generalitat
de Catalunya**

El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de l'Escola de Cultura de Pau i no reflecteix l'opinió de l'ACCD ni de la Generalitat de Catalunya.

Com citar aquesta guia: Barbeito, Cécile (2025). Fem pinya! Guia per cuidar-se i cuidar. Material de dinamització Fundació Autònoma Solidària-Escola de Cultura de Pau-UAB.

Foto de portada: Associació Creart.

Index

Plantejament general del projecte	2
Introducció.....	2
Alguns conceptes-clau	3
Cura.....	3
Petites violències que es fan grans	5
Provenció, estima i autocompliment	7
Objectius	9
Producte final	9
Orientacions per la dinamització.....	10
Concreció de la proposta educativa	12
Seqüenciació de les sessions.....	12
Sessió 1. Cohesió de grup: El que tenim en comú.....	13
Sessió 2. Cohesió de grup: (Auto)estima.....	16
Sessió 3. Mots per cuidar: "Ni de broma!"	20
Sessió 4. Mots per cuidar-se: Marcar límits	23
Sessió 5. Aaaacció! Suport mutu	27
Sessió 6. Aaaacció! El nostre mural	30
Sessió 7. Tancament i bonus tracks	32
Bibliografia	33
Annexos	35
Annex 1. Llistat de virtuts (sessió 2)	35
Annex 2. Estàs de broma? (sessió 3)	37
Annex 3. No, gràcies! (sessió 4)	38
Annex 4. Cuidar-me i cuidar-te (sessió 5)	39
Annex 5. Activitats de cura treballades al llarg de les sessions	41



Es permet la reproducció total o parcial, la distribució i la comunicació pública de l'obra, sempre que no sigui amb finalitats comercials, i sempre que es reconegui l'autoria de l'obra original. No es permet la creació d'obres derivades.

Escola de Cultura de Pau
Edifici B13
Carrer de la Vila Puig
Campus de la UAB
08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès)
Tel: +34 93 581 14 14
<http://escolapau.uab.cat>

Fundació Autònoma Solidària
L'Àgora (Edifici R)
Plaça Cívica
Campus de la UAB
08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès)
Tel: + 34 93 581 24 85
<https://www.uab.cat/web/fundacio-autonoma-solidaria-1345747946886.html>

Fem pinya!

Guia per cuidar-se i cuidar

Plantejament general del projecte

Introducció

El material que teniu a les mans parteix de la suma de moltes històries de petites grans persones –infants i joves– que han afrontat situacions que afecten al benestar emocional i a la convivència. Persones que han hagut d'afrontar etiquetes, bromes o comentaris estigmatitzadors, persones que han superat problemes de relació amb els seus grups a l'escola, persones que han sabut marcar un límit en el que no els feia bé, i/o han sabut cuidar dels altres.

Per això, aquest material es centra en la cura, tant en la cura d'un/a mateix/a, com envers les demés persones, com una responsabilitat col·lectiva.

Parteix de la importància de conèixer-nos bé i ser inclusius i inclusives amb totes les persones del grup, construint les relacions amb les demés persones a partir del que tenim en comú més que pel que ens diferencia (sessió 1), reconèixer les virtuts i bases de poder que tenim nosaltres mateixes, i també de les demés persones (sessió 2). Convida a reflexionar, després, sobre com, a vegades, fem servir un llenguatge que estigmatitza les demés persones, i com això no sempre és divertit pels altres (sessió 3), i com hauríem de fer per a que no ens afectin negativament els comentaris negatius que ens fan la resta de persones (sessió 4). Finalment, acaba amb una invitació a cuidar-nos més, individual i col·lectivament (sessions 5 i 6).

Vull deixar per escrit el meu reconeixement a Ana Villellas, Maria Villellas per la mirada acurada de gènere en algunes parts del material. A l'Anna Fàbregas, Robert Huertas, Nerea Huertas, Marta Juan, Pau Batet, per haver fet d'Amix Crítix en algun debat, aportant reflexions i idees de dinàmiques, a l'Alex Márquez i l'Elsa Espinosa de la Fundació Autònoma Solidària per enriquir aquest material i a l'Alba Granados, l'Ariadna Prat, l'Iker Lázaro, l'Alberto León, i la Neus Pla, per fer els pilotatges a sis centres del Vallès Occidental, i n'heu recomanat correccions. Moltes gràcies als infants i mestres – no us he esmentat amb noms reals, però us tinc tot*s¹ al cap – que heu inspirat moltes històries inicials d'aquest material. I, finalment, gràcies a tu, dinamitzador, dinamitzadora, per posar en pràctica aquest material i donar-li vida. Ara és quan comença la part més interessant!

¹ Al llarg del material, es farà servir el signe “*” per afavorir el llenguatge inclusiu.

Alguns conceptes-clau

Al llarg de la guia, es fomentaran habilitats i valors per a la cura de les persones i dels grups. Descriuim breument en aquest apartat quins són els continguts subjacents al material didàctic, per a que entengueu, per a la dinamització de les activitats, el perquè d'aquests continguts, i també per explicar-los durant les sessions, si creieu que pot aportar (no és necessari que expliqueu al grup tots aquests conceptes, però pot ajudar).

Cura

La **cura** es pot definir com “aquelles activitats imprescindibles per al manteniment de la vida, tant en un pla físic com emocional i sociopolític, com atendre, escoltar, gestionar el pressupost de la llar, consolar, ensenyar, assistir a les persones malaltes o dependents, acompanyar en la mort, parir, criar, alimentar, cuinar, rentar, cosir, curar, reciclar, reutilitzar, generar xarxes de cures col·lectives, participar en activitats per millorar els drets humans i la conservació del planeta...” (Alquézar, 2021)

Com s'entreveu a la definició, la cura pot tenir diferents nivells, l'individual (auto-cura), el relacional (cura de l'altre) i el col·lectiu (cura de grups i comunitats, del planeta...). La cura, també, implica anar molt més enllà d'eliminar totes les formes de violència, de discriminació i maltracte, i construir una realitat en positiu, tal com concretem en la següent taula:

Taula 1. Una aproximació a la cura.

	No Cuidar	Cuidar		
		Allò individual	Allò relacional	Allò col·lectiu
Cossos 	Pegar, empènyer, intimidar. Fer comentaris sobre el cos (pell, cabell, alçada, pes, diversitat funcional, etc). Maltractar animals i altres éssers vius.	Menjar sa, fer esport, ballar, dormir suficientment, descansar (com a auto-cura, no degut a la pressió estètica). Escoltar el cos, posar atenció als malestars físics. Apreciar el propi cos.	Evitar comentaris sobre els altres cossos. ² Marcar límits, respectar l'espai físic de cadascú i els “no” (consentiment). Interessar-se per la salut dels demés. Oferir una abraçada.	Denunciar la pressió estètica i apel·lar a apreciar la diversitat de cossos.
Emocions 	Aïllar, excloure. Menystenir les emocions dels altres. Culpar i jutjar. Oblidar-se de fets, aniversaris o d'altres esdeveniments importants.	Respirar, desconnectar, fer activitats que t'omplen. Ser conscient de com t'estàs sentint, expressar les emocions. Acceptar-te i estimar-te.	Ser inclusius. Mostrar suport i empatia, fer costat. Preguntar als altres com es troben. Dedicar temps de qualitat a les altres persones. Assumir la pròpia responsabilitat en un conflicte. Recordar dates que	Generar espais col·lectius per a l'expressió d'emocions (rondes emocionals, etc.) periòdicament, i també específics en moments de crisi.

² Alguns experts recomanen fer servir “La regla dels 5 segons”: Fer comentaris sobre el cos només si es poden resoldre en 5 segons (si l'altra persona té un moc al nas, alguna resta de menjar entre les dents, la cremallera oberta, una lleganya, etc.). (Guia Stop gorfobia).

			pels altres són importants. Incloure, escoltar activament, acompanyar.	
Pensaments i paraules 	Pensar o dir generalitzacions, estereotips i prejudicis negatius sobre les demés persones. Insultar, depreciar, fer bromes o ironia sobre aspectes que fereixen l'altre. Etiquetar i projectar expectatives negatives sobre el futur dels altres.	Evitar els autojudicis. Expressar el que no t'agrada (assertivitat). Reconèixer les pròpies virtuts.	Rebutjar el llenguatge xenòfob, masclista, capacitista, aporofòbic, etc. Pronunciar bé els noms dels altres. Utilitzar paraules apreciatives envers les demés persones. Utilitzar llenguatge inclusiu. Parlar des del jo. ³ No donar per fet el que necessita l'altre, preguntar.	Focalitzar-se en el que es vol aconseguir més que no pas en el que es vol evitar. Denunciar les mirades xenòfobes, capacitistes, etc. que estigmatitzen les persones diferents a nosaltres. Conèixer, valorar les persones i costums diferents, ser autocrítics.
Suports 	Ser indiferents als altres. No donar suport, sabotejar.	Reconèixer les pròpies necessitats i la pròpia vulnerabilitat. Planificar-se, organitzar-se. Demanar ajuda a altres persones quan calgui.	Cuinar per les demés persones, ensenyar, carregar, acompanyar, compartir. Respectar els diferents ritmes (de treball, d'aprenentatge). Plantar, regar espais privats i públics.	Reservar temps de forma explícita per les cu-res. Reconèixer el valor de totes les tasques, sobretot les més invisibles i qui les fa. Teixir una xarxa de suport mutu. Participar de manifestacions.
Objectes 	Trencar, fer malbé, robar material. Contaminar, generar molts residus.	Netejar, ordenar, decorar, els espais propis. Consumir poc, reparar, reutilitzar.	Fer regals (materials o immaterials) que responguin a les necessitats de l'altra persona. Netejar, ordenar, decorar.	Prendre costum de fer regals no materials. Apostar pel residu mínim i decreïxer.

Font: Elaboració pròpia.

Aquest material no pretén abordar la transformació de les violències més greus, per les quals ja hi ha materials molt vàlids existents (vegeu l'apartat "Bonus tracks" al final d'aquest material), sinó que s'enfoca més aviat en fer visibles les micro-violències, inclòs el micro-masclisme i el micro-racisme (recollit a la Taula 1, a la columna "no cuidar") i en com revertir-les (3 columnes de "Cuidar"). Hi trobareu alguns d'aquests continguts,

³ Es refereix a l'ús del "jo-missatge", a seguir les recomanacions de la "comunicació no violenta", que convida a centrar-se, quan volem comunicar-nos sobre un conflicte o per expressar punts de vista, en la nostra pròpia vivència: no generalitzar sinó reconèixer que és el propi punt de vista (no dir "tothom sap que", sinó "jo penso que..."), no jutjar, no acusar, expressar les pròpies emocions i necessitats, i ser propositius. Com no podria ser d'una altra manera, el jo-missatge i la comunicació no violenta impliquen també escoltar a l'altre, les seves emocions, necessitats i demandes de canvi, que l'altre hauria d'expressar des del jo.

sobretot en el plànol individual i relacional, per tal de desmuntar algunes pràctiques de no cura, i de convidar a la cura d'un/a mateix/a i de les demés persones.

Petites violències que es fan grans

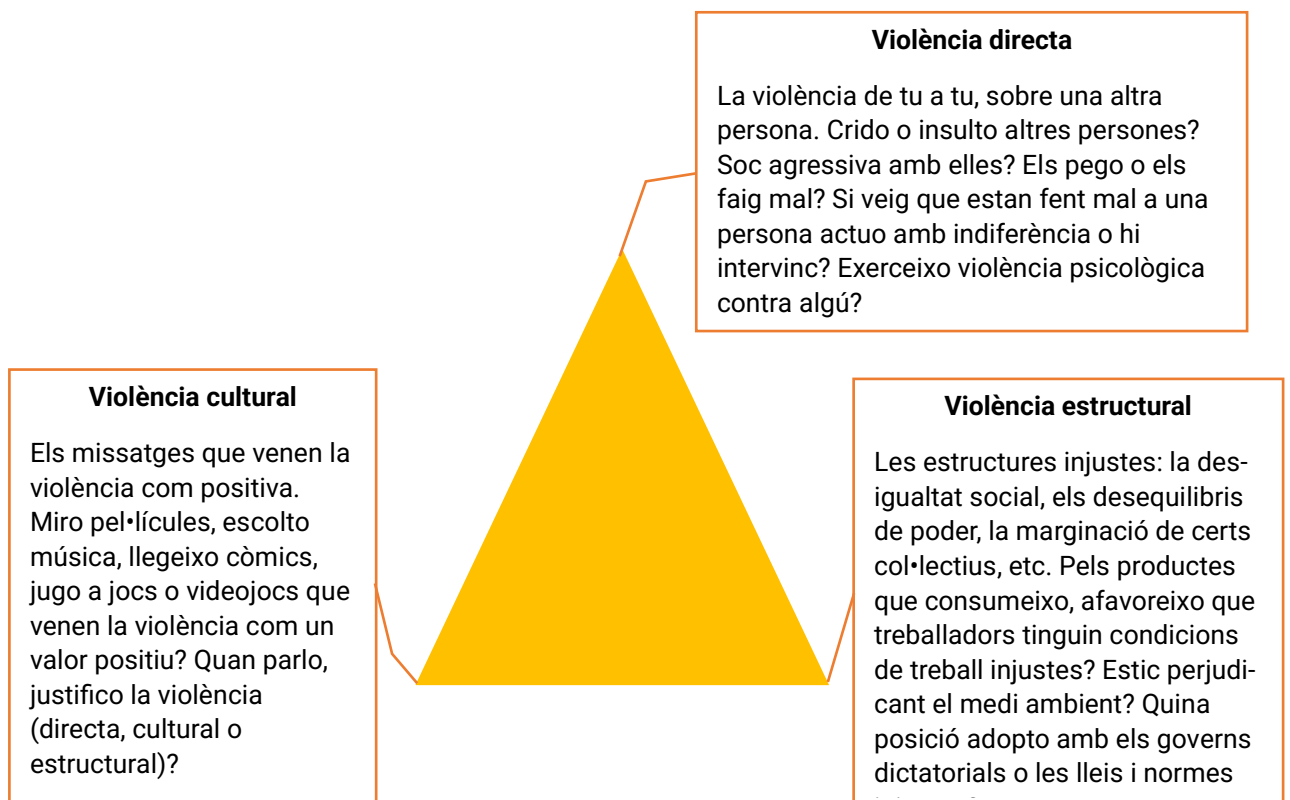
Tot i que les sessions aborden petites violències, cal no perdre de vista que petites violències poden comportar-ne de grans.

Des de l'educació per la pau, el punt de partida sol ser identificar la **violència directa** (violència física, verbal o psicològica), que és la forma de violència més visible i fàcil d'identificar, i també altres formes de violència, més invisible, però que sovint sustenta la violència directa, com són la violència cultural i la violència estructural, no succeeix sola. La **violència cultural** està constituïda pels valors i els discursos de cada cultura, on cançons, pel·lícules, acudits, videojocs, etc. normalitzen o legitimen la violència en les seves diferents formes. La **violència estructural** té a veure amb les desigualtats i les discriminacions de les estructures de les organitzacions, sigui a través de pràctiques (justícia que no s'aplica igual a les diferents persones, desigualtats en els sous), de polítiques (poc èmfasi en la reducció de la pobresa) o de lleis (immunitat judicial per certs càrrecs, sou mínim baix), que fan que les persones no puguin cobrir les seves necessitats més bàsiques.

Per saber-ne més sobre les formes de violència: Caireta, M.; (2020) [Introducció a la cultura de pau](#). SCI-Escola de Cultura de Pau.

Sovint es considera que la violència cultural i estructural són la causa de la violència directa. Dit d'una altra manera, que si hi hagués menys violència cultural i estructural, no hi hauria tanta violència directa.

Figura 1. El triangle de les violències – en què exerceixo violència?



Font: Escola de Cultura de Pau (2008), activitat [“En què exerceixo violència?”](#)

Ahora, totes aquestes violències tenen diferents graus de gravetat, però, com se'ns convida a veure des de l'iceberg de les violències (Figura 2), de la violència de gènere (Figura 3) i amb l'iceberg de l'odi (Figura 4), les violències més visibles n'amaguen moltes d'invisibles i més subtils que sostenen les visibles.⁴

Figura 2. L'iceberg de la violència (visible/invisible) i la pau (efímera/duradora)



Font: Carbajal i Fierro (2020, p.10), basant-se en Galtung.

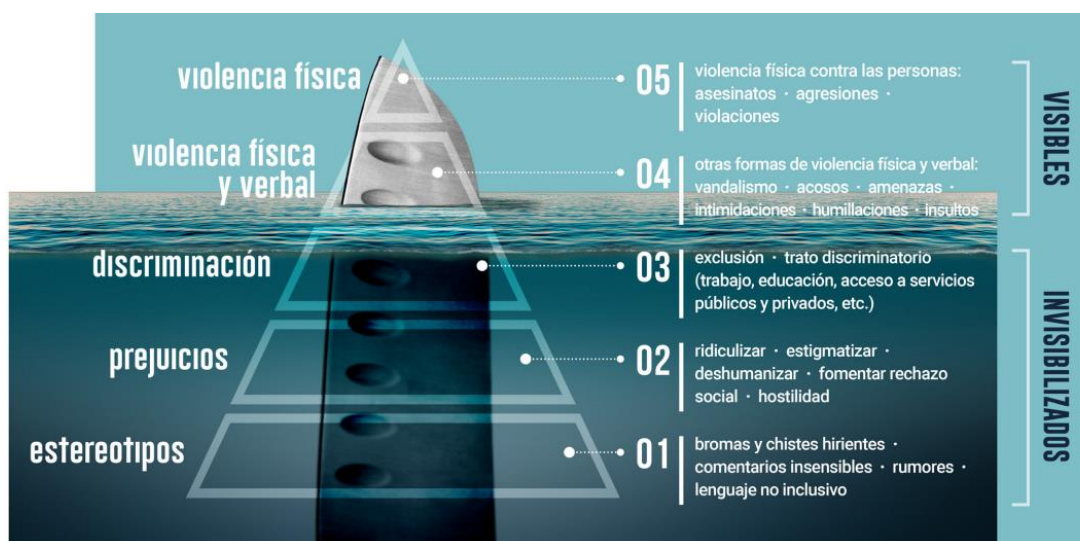
Figura 3. L'iceberg de la violència de gènere



Font: Desconeguda, il·lustració de Juanjo Sáez i produccions Javis S.L.

⁴ Fixeu-vos que els tres icebergs no són iguals, però que comparteixen moltes idees.

Figura 4. L'iceberg de l'odi



Font: Bazzaco et al, 2017.

Aquesta guia convida a identificar algunes d'aquestes micro-violències com l'aïllament (sessió 1) o el menyspreu (sessió 2), els desqualificatius o bromes ofensives (sessió 3), o l'abús físic (sessió 4). I també comprendre perquè s'ha de respectar la manca de consentiment, reflexionar sobre com influeix la pressió de grup per a incitar o frenar formes de micro-violències (sessió 5).

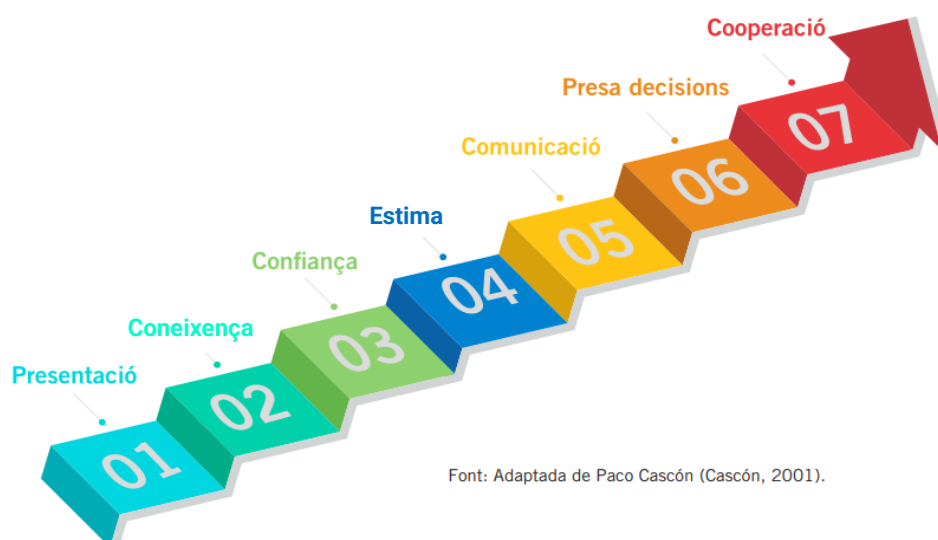
Per saber-ne més: [Insultar y poner mote: las conductas de acoso escolar más frecuentes, según el último informe de ANAR](#). Newtral, per Antonio Blanco, 13 de septiembre de 2022.

Provenció, estima i autocompliment

Per evitar que les petites violències es facin grans, i per a facilitar, al contrari, que les relacions entre persones es basin en la cura, un dels objectius del present material és contribuir a la cohesió de grup. Des de l'educació per la pau s'insisteix molt en que per a que un grup funcioni, sigui capaç de gestionar els conflictes i disminueixi la violència, s'han de crear proactivament les condicions per a que els seus membres interactuin de forma constructiva, aprenguin a marcar límits, es parlin de forma clara, tinguin en compte les necessitats dels altres, etc. Per a això, és recomanable dinamitzar activitats que afavoreixin la presentació i la coneixença entre les persones del grup, habilitats com l'auto-confiança i la confiança envers les altres persones, i l'auto-estima i l'estima envers les altres persones, així com la comunicació, la presa de decisions, i la cooperació.

Sovint representem aquest procés d'aprenentatge com una escala, l'escala de provenció (Cascón, 2001; Caireta et al., 2021), amb esglaons successius que s'han de treballar (en el mateix ordre).

Figura 4. Escala de provenció



Font: Adaptada de Paco Cascón (Cascón, 2001).

Els esglaons que aborda aquest material són sobretot els de **coneixença** (s'introdueix breument a les sessions 1 i 2, per a garantir que hi ha unes condicions suficients per al bon desenvolupament de les següents activitats) i el d'**estima** (envers una mateixa i envers les demés persones) (sessions 3, 4 i 5). També s'hi treballen algunes habilitats de comunicació (sessions 3 i 4) i de cooperació (sessió 5).

L'esglaó de la **coneixença** persegueix que les persones coneguin prou la resta de membres del grup per tal que puguin superar etiquetes. Es pot considerar que s'ha assolit una coneixença suficient quan les persones són capaces d'explicitar què és el que tenen en comú amb altres persones del grup, com a primer fil per a desenvolupar una major amistat.

L'esglaó de l'**estima** pretén fomentar que les persones es valorin positivament les unes a les altres (incloses elles mateixes) i explicitin aquest reconeixement positiu. Té a veure, doncs, amb un autoconcepte constructiu, amb el reconeixement de les pròpies fortaleses i amb una visió i expressió apreciativa envers les altres persones.

Per saber-ne més: Caireta, M., Boada, E., i Barbeito, C. (2021). [L'escala de la provenció. Guia pràctica per a abordar el conflicte amb perspectiva gènere en l'aula universitària.](#) Escola de Cultura de Pau.

Un dels motius pel qual aquest material posa èmfasi en la coneixença i l'estima, té a veure amb l'**efecte d'autocompliment**. Quan les persones no es coneixen prou, i/o quan tenen el costum d'atribuir etiquetes simplistes a les persones ("desendreçat", "bon/mal alumne", "moro/xinès/negre/paki/gitana"), i sobretot quan aquestes etiquetes van associades a estereotips negatius, això pot impedir el potencial de creixement i d'aprenentatge d'una persona. L'efecte d'autocompliment pot ser negatiu (Efecte Golem, quan una persona o col·lectiu rep etiquetatges negatius des de fora, i acaba comportant-se d'acord amb aquest feed-back negatiu) o positiu (Efecte Pigmalí, quan una persona o col·lectiu rep etiquetatges positius des de fora, i acaba comportant-se d'acord amb aquest feed-back positiu). Com més feed-back positiu tinguin les persones, del grup, més probabilitats tindran de desenvolupar el seu propi potencial.

Per saber-ne més: Vídeo "[El efecto Pigmalión en la Escuela](#)" (4'46 minuts).

Objectius

- Aquest material pretén que les i els alumnes aprenguin a:
- Identificar diferents formes de micro-violències;
- Incloure a persones més aïllades del grup, a través de la coneixença (autoconeixement i coneixença de l'altre);
- Mostrar autoestima envers si mateixes i envers les demés persones del grup;
- Distingir el lílindar entre la broma i l'insult, especialment els que tinguin connotacions xenòfobes, masclistes, capacitistes, aporofòbiques o altres col·lectius discriminats;
- Marcar límits als comentaris degradants;
- Comprometre's amb la cura envers una mateixa i envers les altres persones.

Producte final

El producte final és un mural, que recull part del que han treballat al llarg de les sessions.

Figura 5. Exemple de mural final

Font: Foto de Marta Mercadé, basada en una dinàmica de l'Associació Creart. Per a que les figures quedin ben visibles, és recomanable repassar-les varies vegades. Decidiu si ho feu amb un mateix color per a cada persona, o cada persona amb diferents colors.



Com a tal, el mural es crea durant la 6^a sessió, però ha d'incorporar informació d'activitats treballades a altres sessions. Així, el mural ha d'incorporar informació de:

- Idees del que tenen en comú totes les persones del grup, sorgides a l'activitat "Pas endins" recollint les (Sessió 1). Aquesta informació s'ha d'escriure a les interseccions de les siluetes (millor escriure-ho directament en el paper i no en post-it, per adaptar-se a la forma de la intersecció dels cossos).
- El llistat de les teves virtuts (de l'activitat "Virtuts", Sessió 2): Cadascú escriu les seves virtuts en un post-it verd, escrivint una virtut per post-it, i cadascú els enganxa dins de la seva pròpia silueta. Si el pot identificar en alguna part del cos en concret que pugui relacionar amb la virtut, millor; Sinó, on el vulgui enganxar.

- El que no t'agrada que et facin els altres ("No, gràcies!") (Sessió 4 - Annex 3). Es poden enganxar els papers (millor si són vermells) amb el símbol de Stop que s'aixeca en alguna part del cos en concret que pugui relacionar amb el límit que vulguin marcar, millor; si no està relacionada amb el cos, que l'enganxin on els sembli.
- Els dibuixos dels símbols de t'agrada que et cuidin (Sessió 5- Annex 4), i enganxar-la dins de la pròpia silueta.

És important, doncs, anar recollint tots els continguts, papers i dibuixos que vagin creant a cada sessió, allà on estigui indicat als exercicis (s'especifica en **color taronja** a les activitats respectives), i identificar-los amb el nom dels i les participants, per a poder redistribuir-los a la sisena sessió.



Figura 6. Formes creatives de jugar amb el paper que es posta al mural

Si dediqueu dues sessions a treballar la part artística, podeu dedicar temps per a que la informació de les siluetes sigui en 3D, com les diferents versions que es mostren a la figura 6.

Orientacions per la dinamització

Les activitats d'aquesta proposta han estat curosament triades per a que siguin coherents amb els continguts que han d'aprendre en aquesta sessió. En aquest apartat n'expliquem la lògica metodològica, per a que les puguis comprendre i transmetre a l'hora de dinamitzar les activitats.

Per iniciar cada sessió:

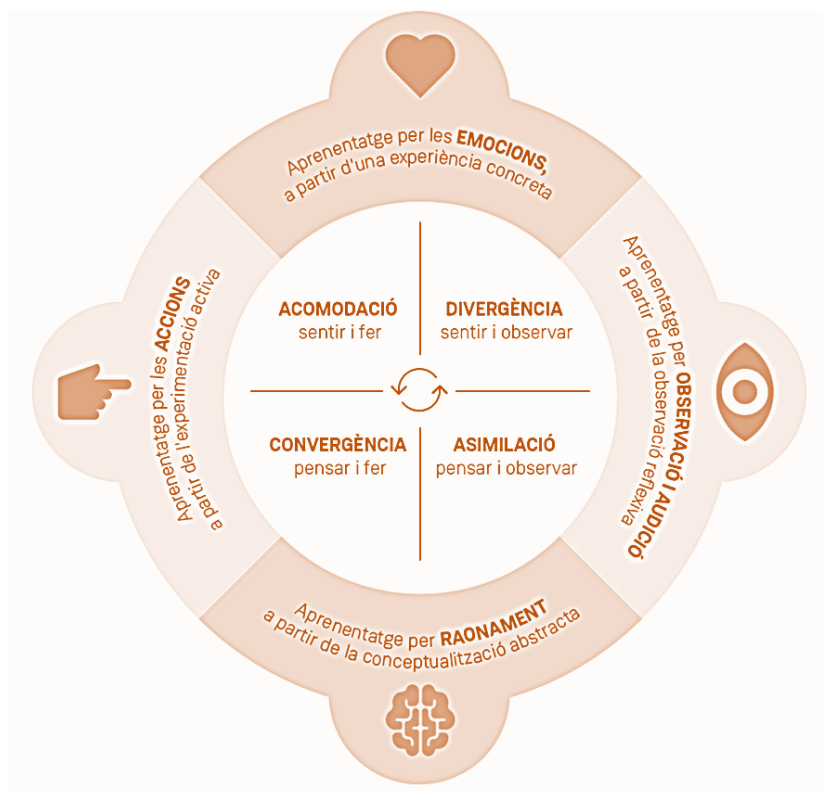
- **Ronda d'emocions:** Cada sessió comença amb una ronda on cada participant, i també el/la dinamitzador, expressa com està. Les rondes d'emocions són un mecanisme molt sovint reivindicat per qui treballa les cures, per a tenir en compte les situacions de cadascú. Al llarg de les sessions, plantejarem preguntes diferents: "Com arribes a la sessió?" (content/a; Cansat/ada; Ofuscat/ada perquè avui m'he barallat amb algú, etc.) i "Com et sents respecte del grup?" (còmode/a; a vegades em costa dir el que penso; m'agradaria poder fer les activitats més a poc a poc, preferiria fer sempre els mateixos grups, etc.). En cas que algú expressi que no està bé, pregunteu-li si necessita alguna cosa del grup mentre duri la sessió, i al final de la sessió pregunteu-li si us vol explicar amb més detall com es troba.

- **Històries inicials:** D'acord amb el plantejament de les situacions d'aprenentatge, cada sessió comença per una petita història, per a apropar la temàtica a les participants. Aquestes històries inicials estan basades en fets reals. N'hem canviat els noms per a no envair la intimitat de ningú, i perquè a vegades són problemes compartits i són les vivències de més d'una persona. Però hem vetllat perquè s'assembli el més possible a la realitat. Comenceu les sessions explicant-les, llegint-les tal qual, o explicant-les a la vostra manera, afegint o destacant el que us sembli.

Per a afavorir la reflexió i l'acció, el material proposa activitats diversificades (d'introspecció, dinàmiques de grup, debats i plàstiques) per tal d'adaptar-nos a les diferents habilitats de l'alumnat, i alhora per promoure'n un desenvolupament integral.

- **Activitats introspectives:** Per les activitats introspectives, expliciteu a l'inici de l'activitat si hauran de compartir amb el grup el resultat de l'activitat o no, perquè per alguns infants, això pot condicionar la informació que hi escriguin, en cas de tenir informació personal que no vulguin compartir. En aquelles activitats en que han de compartir davant del grup el que han escrit, podeu convidar –però MAI FORÇAR a ningú– a explicar davant del grup el que han escrit en el seu paper.
- **Dinàmiques de grup:** D'acord la metodologia socio-afectiva, les activitats proposades busquen adaptar-se a les quatre formes d'aprenentatge de l'alumnat identificades per Kolb (1984). Segons l'autor, els diferents perfils de les persones fan que tinguin estils diferents d'aprenentatge, en funció de com perceben millor la informació (a través de la teoria/emocions) i de com processen aquesta informació (a través de l'observació/aplicació). Així, es defineixen quatre perfils d'aprenentatge:

Figura 7. Aprenentatge experiencial



Font: David Kolb (1984), citat a Escola de Cultura de Pau, 2016.

Per tal de respondre a les necessitats d'aprenentatge de tot tipus d'alumnes, les activitats proposades inclouen una dimensió emocional (com us heu sentit?), descriptiva (que ha passat a la dinàmica?), de conceptualització (com ho relacioneu amb la realitat, amb les lleis existents, amb una ideologia o una altra, amb un model de fer o un altre?) i una part d'acció (que podem fer per resoldre aquest problema?). A cada activitat, formuleu preguntes que permetin recollir aquestes quatre dimensions.

- **Debats controvertits:** Un dels objectius del material és fer pensar i modificar actituds. Per a això, cal que l'alumnat arribi a les seves pròpies conclusions. El resultat esperat de les activitats és haver pensat conjuntament, haver-se escoltat, i endur-se algun missatge-clau, però no cal que tothom acabi pensant exactament el mateix. Per afavorir-ho, formuleu preguntes obertes, i accepteu una certa discrepància a l'aula.
- **Activitats manuals:** Buscant activitats creatives, s'han prioritzat aquelles que requereixin utilitzar les seves pròpies mans i no facin servir els mòbils. Cuidar dels objectes, fabricar, reparar, decorar són també activitats de cura. Vetlleu per a que els/les participants entenguin, fent les activitats manuals, que esmerçar-se per tenir papers ben retallats, textos ben escrits, dibuixos ben il·lustrats, el mural ben fet són també competències lligades a la cura.

En funció de la vostra experiència com a persones dinamitzador*s, sabreu allargar més o menys les activitats. Si sou experimentats i/o teniu facilitat per a dinamitzar debats, no patiu si no arribeu a fer tot el programa. Per dinamitzador*s més novells, on a vegades costa més fer preguntes de debat als grups, podeu preparar-vos l'activitat comodí per si de cas les activitats acaben més ràpid.

A més, per les activitats que poden comportar un cert risc, llegiu amb atenció les "**Orientacions addicionals**" i tingueu-les en compte a l'hora de planificar i dinamitzar.

Concreció de la proposta educativa

Seqüenciació de les sessions

La proposta està pensada en 6-7 sessions de 60 minuts, abordant els següents objectius i idees-clau.

Taula 2. Seqüenciació de les sessions:

Sessió	Objectius	Idees-clau
1.Cohesió de grup: El que tenim en comú	· Promoure la cohesió grupal · Afavorir la coneixença entre els membres del grup · Identificar característiques comunes entre les persones del grup	Cada persona té característiques que la fan especial, i d'altres que té en comú amb la resta del grup.
2.Cohesió de grup: (Auto)Estima	· Promoure la cohesió grupal · Afavorir l'autoestima · Afavorir l'estima envers les demés persones del grup	Tot*s tenim habilitats-poders especials. Reconèixer aquestes habilitats, tant en nosaltres mateix*s (autoestima) com en les demés persones (estima), ens ajuda a

		estimar-nos, a ser més forts i a conviure més a gust.
3. Mots per cuidar: "Ni de broma!"	· Reflexionar sobre el llindar entre la broma i l'insult	És sa fer bromes. Al mateix temps, la llibertat d'expressió troba el seu límit en el discurs de l'odi: les bromes cap a col·lectius desfavorits es consideren més greus que a persones o institucions amb més poder.
4. Mots per cuidar-se: Marcar límits	· Reflexionar sobre el llindar entre la broma i l'insult · Treure importància als comentaris ofensius · Marcar límits als comentaris que no ens agraden	Quan una cosa no ens agrada, hem de dir que "no" amb claredat (assertivitat). També hem de saber respectar quan algú ens diu que "no" (consentiment).
5. Cercles de Suport	· Comprometre's amb la cura personal i col·lectiva	Som interdependents i ens hem de cuidar les unes de les altres. Vivim gestos de cura al nostre voltant constantment.
6. Mural col·lectiu	· Afavorir l'autoconeixement · Comprometre's amb la cura personal i col·lectiva	Resum dels continguts tractats a totes les sessions.

Sessió 1. Cohesió de grup: El que tenim en comú

Eta pa: Cohesió de grup	Durada: 1h
Ra tio: 12 alumnes	Nivell: 5è i 6è de primària

L'Alba també vol jugar

L'Alba està fent sisè a la classe de la pinya, però, des del curs passat, sovint juga sola al pati. No és que la insultin o li diguin que no pot jugar, només que mica en mica, l'han anat deixant sola.

Si algun dia ella proposa un joc, li solen contestar que prefereixen jugar a una altra cosa. I si, algun altre dia, una altra nena o nen se li acosta per jugar, com la Tanit, després algunes persones de la classe qüestionen a la Tanit que què fa jugant amb l'Alba. Així, poc a poc, i sense entendre'n gaire els motius, l'Alba es troba sola al pati.

Òbviament, a l'Alba no li agrada gens jugar sola. Se sent avergonyida i rabiosa! Grrrrr.... Quan l'Alba està més aïllada, se sent culpable i es diu que d'alguna forma deu ser una mica diferent a la resta, o que a vegades té mal caràcter i això fa que no vulguin estar amb ella. En dies que se sent més forta, pensa que són els altres que no es porten bé amb ella i la deixen sola perquè sí, o perquè no la coneixen prou bé.

Per sort algunes persones del grup se n'adonen que podrien fer les coses d'una altra manera. No és guay que una persona jugui sola. S'han posat d'acord, junt amb la mestra, per a conèixer-se millor i fer jocs on tothom pugui participar, inclosa l'Alba.

Alguna vegada us heu sentit com l'Alba? A la vostra classe hi ha nens o nenes amb qui ningú (o poques persones) juguen? Avui coneixerem millor a les persones del grup per veure com van fer l'Alba i la seva classe, per a que ningú es quedi de banda.

Temps	Continguts	Activitats	Material
'10	Presentació del tema	Arribada. Com estem? Torn de paraules per a que cadascú expliqui com arriba a la sessió (content/a; Cansat/ada? Ofuscat/ada perquè avui m'he barallat amb algú, etc.) i, si vol, com li agradaria que fos aquest espai (com voldria sentir-s'hi, si voldria demanar que es pactés alguna norma, si hi ha algun tema en concret que voldria tractar). Explicació del tema que es tractarà en aquest trimestre, partint de la història inicial (veure més amunt la història de l'Alba), sobre com ens tractem els uns als altres.	-
'15	Coneixença	<u>El joc dels paquets</u> Activitat ('5): Demanem als/les participants que caminin per l'espai, i que, a mida que se'n donin indicacions, s'agrupin amb persones que tenen característiques similars. Un cop es formin els grups, el/la facilitador/a pregunta a cada grup quin valor representen (x germans, parlo aquests idiomes, m'agrada aquesta sèrie, etc.), deixant veu a que els/les participants s'expressin. Després segueixen caminant 5-10 segons fins que es dona la següent indicació. Exemples d'indicacions: · (Agrupeu-vos/feu paquets) per horòscop · per nombre de germans i germanes · per la posició respecte de germans i germanes (fill/a únic/a, germà/na gran, del mig, petit/a...) · per número d'idiomes que parleu · per matèries que preferiu a l'escola · per esport que us agradin · per sèrie o dibuixos que us agradin · per cantants que us agradin <u>Discussió ('10):</u> Com ha anat? En algun cas algú s'ha trobat sol/a en algun grup? Això t'ha fet sentir estrany/a? O no ha suposat	-

		cap problema? Algunes preguntes eren més tancades, i per tant no es podien modificar (horòscop, nombre de german*s), d'altres es poden modificar més (si us agraden diferents esports, etc.). En aquests casos que són més modificables, hi ha gent que ha modificat la seva opció per a poder integrar-se en algun grup? Perquè creus que ho has fet? Expliqueu què és pertinença de grup ⁵ , i pregunteu fins a quin punt creuen que és important per ells mateixos. Les persones que han preferit no formar part de cap grup, perquè creuen que ho han fet? (lligar amb la singularitat, i valorar si està bé o no que tinguem característiques diferents a les demés persones). Alguna vegada heu mostrat alguna mena de rivalitat entre grups? En quins casos i en quins no? Per què creieu que passa?	
'15	El que tenim en comú	Pas cap a endins <u>Activitat ('7):</u> Dibuixeu un cercle o un quadrat al terra (podeu fer-ho amb paper de pintor, guix o imaginari) d'uns 5 metres de llarg/diàmetre. Els/les participants han de posicionar-se trepitjant-ne la vora, mirant cap a endins. Entre tot*s, han de trobar 5 característiques QUE NO SIGUIN FÍSQUES, que tinguin en comú (p.e. "ens agrada la música"): quan algú del grup diu una característica que creu que tothom té en comú, tothom ha de confirmar si és cert o no. Si tothom confirma que tenen allò en comú, tot*s fan un pas endavant (d'uns 50 cm). Quan hagin trobat 5 característiques en comú, s'hauran trobat al centre del quadrat o cercle, i es poden fer una abraçada tot*s junt*s. <u>Discussió ('8):</u> Com us heu sentit a la dinàmica? Us ha semblat fàcil o difícil trobar exemples de punts en comú? Què heu identificat que teniu en comú? Com a dinamitzador*s, apunteu les 5 idees del que tenen en comú, perquè s'aprofitarà per al producte final.	Guix, paper de pintor.
'10	Com vivim la diferència?	Dia i nit <u>Activitat:</u> Visualització del vídeo "Night and Day" de Pixar ('5:30).	Ordinador amb so i internet, Projector

⁵ La "Pertinença" és el fet de sentir que formem part d'un grup. El sentiment de pertinença és important pel benestar de totes les persones, però molt especialment a les edats adolescents.

		 <u>Discussió ('5):</u> Creieu que a l'escola, hi ha persones que són tant diferents com la nit i el dia? I a la societat? Quina evolució fan els personatges? Us ha passat alguna vegada a vosaltres, de tenir por d'algú i després sentir-vos-hi més a gust? Voleu compartir-ne algun exemple? En general, us sentiu còmodes amb persones que són diferents a vosaltres? Per què? Per què no? Conèixer-nos millor sempre fa que ens portem millor? Què ens cal per a que ens portem bé?	
'10	Discussió de tancament	Fins a quin punt és important per vosaltres ser especials/diferents de la resta? Fins a quin punt és important per vosaltres ser iguals a la resta? Què feu quan els altres són iguals a vosaltres? Què feu quan són diferents? Podem ser capaços de tractar bé qualsevol altra persona que sigui molt diferent a nosaltres? Què podem fer nosaltres per facilitar que ens coneguem bé. <u>Idea-clau que s'han d'endur:</u> Cada persona té característiques que la fan especial, i d'altres que té amb comú amb la resta del grup. Per a passar-ho bé en grup, facilita que sapiguem identificar què tenim en comú amb els altres, i saber apreciar que les diferències ens enriqueixen.	

Sessió 2. Cohesió de grup: (Auto)estima

Etapla: Cohesió de grup	Durada: 1h
Ratio: 12 alumnes	Nivell: 5è i 6è de primària

Soc perfecte tal com soc

Fa un parell de cursos, quan encara no eren la classe de la pinya, el Nassir va passar molt mal any. Normalment era bo a futbol, però va tenir una molt mala ratxa. Totes les pilotes li anaven fora. Es va començar a sentir responsable de que l'equip no anés bé. Tenia tants nervis per no aconseguir xutar més gols, que fallava encara més. Fins el punt que alguna família va demanar a l'entrenador

que no deixés jugar més al Nassir, que el deixés a la banqueta, dient que “era massa dolent per a jugar a l’equip”.

Això al Nassir li va fer molt mal. Es va sentir tant insegur, que fins i tot les notes li van començar a anar malament. Com pitjor jugava a futbol, pitjor notes treia, i cada vegada tenia menys ganes de sortir de casa.

Per sort, la família del Nassir i la seva mestra ho van saber veure a temps. Tots plegats va parlar molta atenció en recordar-li moltes vegades que té moltes virtuts, reconeixent tot el que fa bé en altres àmbits: “molt bé, Nassir, t’estàs esforçant molt!”. Un dia, la mestra va proposar a la classe una activitat: va fer una foto a cada persona de la classe fent bola amb els bíceps, i cadascú havia de dir quin era el seu super-poder. El Nassir no sabia massa què dir, però dos amics li van recordar que, corrent, és el més ràpid. Des d’aquell dia li han repetit moltes vegades. Poc a poc, el Nassir va anar recuperant la seguretat, les notes van millorar i ara torna a fer gols com abans!

A la vostra classe, teniu més costum de dir-vos el que feu bé o el que feu malament? Sabríeu dir quins són els vostres super-poders i els de les persones que teniu al voltant?

Temps	Continguts	Activitats	Material
'10	Arribada	Com estem? Torn de paraules per que cadascú expliqui com arriba a la sessió: content/a? Cansat/ada? Ofuscat/ada perquè avui m’he barallat amb algú? Etc. Recordem les discussions de la setmana anterior, i expliquem, després de llegir la història del Nassir, que avui abordarem la importància d’estimar-nos a nosaltres mateixos (autoestima) i de mostrar als altres que també els tenim estima.	-
'30	Virtuts	<u>Virtuts</u> <u>Activitat ('15-'20):</u> Seieu en cercle i ajudeu a repartir 1 full a cadascú. Expliqueu que parlarem de virtuts, que són les nostres habilitats, allò que fem bé. Escriviu el vostre nom al paper i identifiqueu 3 virtuts que creieu que teniu, marcant-les en el paper. Escolliu-ne una i feu una ronda on cadascú expliqui quina virtut ha escrit, i un exemple de situació on l’hagi aplicat. ⁶ Cada vegada que algú	12 fulls (un per cada alumne) DinA4. 12 fotocòpies de les virtuts (Annex 1). Retoladors o ceres.

⁶ El Proyecto Virtudes ® insisteix en que, a l’hora de fer comentaris apreciatius a les persones, és important contextualitzar-les, per evitar que esdevinguin etiquetes. Recomana, doncs, que a l’hora de verbalitzar una virtut, s’ha de concretar al màxim quan s’ha fet servir (Crec que has estat molt “...” quan has fet “...”). Per això en aquesta activitat es demana explicitar les dues coses, una virtut, i en quin moment s’ha fet servir.

		explica una de les seves virtuts, la resta de gent l'aplaudeix llargament per aplicar aquesta virtut. Quan tothom hagi explicat la seva, cadascú dona el seu paper a la persona de la seva esquerra. Es reparteixen les fotocòpies de les virtuts on han d'identificar, llegint els títols (no cal llegir tota la descripció, només si no saben de què va), dues virtuts de la persona que els ha passat el paper. Així, tothom tindrà 5 virtuts identificades (han de ser virtuts addicionals, no poden ser repetides). Es fa una segona ronda de paraula, explicant 1 de les dues virtuts afegides de la persona del costat, contextualitzant quan ha aplicat aquesta virtut. <u>Discussió ('10-'15):</u> Com us heu sentit durant l'exercici? Confiàveu que seria fàcil identificar les vostres virtuts o us ha fet por no arribar a 5? Us heu sentit còmodes identificant les virtuts de les altres persones? Éreu conscients d'aquestes virtuts? O heu après alguna cosa nova a l'activitat? Habitualment us dieu les virtuts entre vosaltres? Per què? Per què no? Creieu que és important? Com us heu sentit quan us han aplaudit, us heu sentit a gust, o heu pensat que no us mereixíeu l'aplaudiment? Si heu sentit alguna vegada parlar de l'Efecte d'autocompliment, o de l'efecte Pigmalí, podríeu explicar què és? [Si els participants no el poden explicar, explicar-lo]. Sabent que existeix un efecte d'auto-compliment/Pigmalí/Golem, perquè és encara més important dir-nos les coses bones? Recolliu els papers amb les 5 virtuts per a l'activitat final (les fotocòpies de les virtuts se les poden endur a casa i revisar-les quan vulguin treballar la seva autoestima o l'estima envers les demés persones). <u>Orientacions addicionals:</u> No permeteu cap comentari que insinui que algú – sigui d'un/a mateix/a o de les demés persones – no té prou virtuts. Si succeís, ressaltu que llavors és que no us coneixeu prou	
--	--	---	--

		per a poder fer aquest exercici. Que efectivament, per a reconèixer les virtuts cal conèixer bé les persones i que potser no es coneixen prou, però que mirin de fer l'activitat igualment, seguint la seva intuïció, perquè tothom mereix que li diguin comentaris apreciatius.	
'15	Autorretrat poderós	Autoretrat poderós (Activitat opcional) <u>Activitat ('15):</u> Amb el material que teniu (paper, retoladors, llapis aquarellables, ceres), feu un autoretrat (de cara, pla americà, o cos sencer) que mostri alguna de les vostres virtuts. Abans de fer els dibuixos, i per tal de fer una mica d'alfabetització visual, mostreu els quadres de sota, identificant entre tot*s què fa que les persones dels quadres semblin poderoses. Animeu a que pensin com mostrar, en el dibuix, les seves forteses. Un cop hagin fet les il·lustracions, exposeu-les per a que tothom vegi els dibuixos i les forteses/virtuts que té cadascú. <u>Orientacions addicionals:</u> Si l'activitat anterior s'allarga i no teniu temps de fer l'autorretrat, podeu sacrificar-lo, o només començar el dibuix i convidar a que l'acabin a casa.	12-15 papers d'aquarel·la, o una mica gruixuts. Retoladors, llapis aquarellables i pinzells o ceres. Impressions en color dels quadres sobre empoderament.
'5	Discussió de tancament	Què heu après avui? Feu una ronda d'impressions del dia, com s'han sentit o què han après (pot ser 1 paraula o una frase). <u>Idea-clau que s'han d'endur:</u> Tot*s tenim habilitats-poders especials. Reconèixer aquestes habilitats, tant en nosaltres mateix*s (autoestima) com en les demás persones (estima), ens ajuda a estimar-nos, a ser més forts i a conèixer més a gust.	



Font: "Ho podem fer!" J. Howard Miller, 1942.⁷



Font: "Som la jove guardia del treball!", per Suryaninov Ruben Vasilyevich, 1971.

Sessió 3. Mots per cuidar: "Ni de broma!"

Etapla: Mots per cuidar(-se)	Durada: 1h
Ratio: 12 alumnes	Nivell: 5è i 6è de primària

Cucs, foques, cambrers i caps grossos

Al matí a l'entrada de l'escola hi ha hagut un petit guirigall. És la setmana de Carnestoltes i tothom està dels nervis. Cadascú ha portat la seva roba preferida, perquè la indicació del dia era vestir-se "elegants".

El Luca s'ha vestit tooOOoot elegant, amb jaqueta, camisa i corbatí i arriba ben orgullós a l'escola. Però en entrar al pati, la Bintou li diu de broma que sembla un cambrer. Al Luca no li fa cap gràcia el comentari, i menys encara quan veu que els amics de la Bintou repeteixen rient que si que és veritat que sembla un cambrer.

⁷ El context d'aquest cartell va ser motivar a les dones a treballar, durant la segona guerra mundial, per la indústria armamentística dels EUA. Som conscients que l'objectiu armamentístic d'aquest cartell és una tria qüestionable en un material sobre cures, però s'ha optat per mantenir-ho tenint en compte que s'ha convertit en una icona de l'art i un símbol de l'empoderament femení. No dubteu en reconèixer que el context de creació d'aquest cartell no és el de màxima cura per l'altre. Sobre el segon cartell, també es podria argumentar que es va fer en un context (URSS) poc democràtic, fet que tampoc és gaire curós de les persones. Podeu aprofitar aquestes contradiccions per a debatre la importància de que la cura s'estengui a totes les dimensions, i com, en molts casos, hi ha molts i molts reptes pends.

Llavors, el Luca contesta dolgut a la Bintou – que porta trenes africanes curtetes – que els seus cabells semblen cucs. La Bintou obre molt els ulls i fa cara que el comentari no li ha agradat gens, però el Luca diu “és broooma!” i se’n va tan tranquil.

La Tanit hi posa cullerada i diu que la Priscil·la, amb aquesta faldilla llarga i grisa de vellut, sembla una foca. Ara si que a la Priscil·la no li ha semblat cap broma i es posa a cridar ben fort “No té gràcia!” mentre es posa ben vermella. “Tens el cap ben gros per tenir-lo tan buit”, afegeix, amb un riure groller. Ara si que gairebé no riu ningú més, ni s’atreveix a afegir res.

Jo crec que podem ser més divertits, diu el Nassir. No m’han fet gràcia ni els cambrers, ni els cucs, ni les foques, ni els caps grossos.

Què us ha semblat a vosaltres? Quines d’aquestes bromes o comentaris us han semblat divertits i quins no? Per què? Aquest és el tema que treballarem avui, on estan els límits del que ens fa gràcia i el que no quan ens estem dirigint als amics.

Temps	Continguts	Activitats	Material
'10	Arribada	Com estem? Torn de paraules per a que cadascú expliqui breument com se sent en el grup (còmode/a; a vegades em costa dir el que penso; m’agradaria poder fer les activitats més a poc a poc, preferiria fer sempre els mateixos grups, etc.) Recordem les discussions de la setmana anterior, i expliquem la història inicial (“Ni de broma!”), que parla sobre bromes, sobrenoms i malnoms.	-
'45	Humor, sobrenoms i malnoms	<u>Estàs de broma?</u>⁸ <u>Activitat (primera part) ('15):</u> S’explica als/les participants que s’han d’ubicar al llarg d’un eix marcat al terra (indicar una línia seguint les rajoles del terra), en funció de la seva opinió (graduant fins a quin punt un apel·latiu els sembla Molt Divertit; Divertit; Ofensiu; Molt Ofensiu...). Es llegeix un dels apel·latius de l’Annex 2. per a que s’ubiquin, i demanem a 3-4 persones que justifiquin perquè s’han ubicat allà on estan (prioritzant preguntar a persones que s’hagin ubicat en llocs diferents). Repetim amb altres paraules de l’Annex 2. No cal que feu tots els papers de l’Annex 2, escolliu els que us semblen més significatius pel grup, i feu-ne fins que arribeu als 15 minuts. També podeu obrir a que els/les participants proposin apel·latius que s’hagin fet servir a l’escola.	2 cartells en A3: (Molt divertit; Molt ofensiu); 1 fotocòpia de l’Annex 2, .

⁸ Adaptació de l’activitat [Paraules que fan mal](#) del manual d’educació pels drets humans “El petit compass”, publicat pel Consell d’Europa.

		 <u>Discussió 1 ('10):</u> Tothom s'ha ubicat igual a cada paraula? Per què penseu que hi ha persones que no han considerat dolorosa una paraula i n'hi ha d'altres per a qui era ofensiva o degradant? Té alguna importància com es digui la paraula? O qui la digui? Es pot veure diferent en altres contextos culturals?⁹ Per què la gent fa servir paraules així? Si els altres ens fan mal amb les paraules, com ho podem aturar? <u>Activitat (segona part) ('5):</u> Per començar, demanem que esmentin altres apel·latius que no siguin positius que es diguin a la classe o a l'escola, i els escrivim en papers (cada apel·latiu en un paper). Posem els papers sobre una taula, i mirem d'agrupar-los per categories (p.e. sobre aspecte físic i capacitats, característiques mentals, sexualitat, família o origen ètnic). <u>Discussió 2 ('12):</u> Què observem? Hi ha paraules que es diuen més a les nenes? I als nens? A les persones blanques? No blanques? Altres? En quins temes o categories considereu que els apel·latius són més ofensius? Sempre hauríem de poder dir tot el que vulguem? S'haurien de posar límits al que podem dir d'allò que pensem o creiem? Quina mena de llenguatge no respecta les altres persones? Les bromes poden molestar a altres persones? O si molesten a algú deixen de ser una broma? O pot ser perquè algú sembla que no tingui gaire sentit de l'humor? És el mateix riure se'n d'un mateix que dels/les altres? A mida que es van discutint els temes (a la discussió 1 i també la 2), anoteu en un paper o pissarra els criteris del que és una broma divertida o un insult ofensiu. <u>Orientacions addicionals:</u> alguns dels criteris a recollir poden ser, per exemple: <table border="1" data-bbox="601 1886 1176 1919"><tr><td>Ofensiu</td><td>Divertit</td></tr></table>	Ofensiu	Divertit	
Ofensiu	Divertit				

⁹ A Centre-Amèrica i Sud-Amèrica és bastant comú que la gent utilitzi apel·latius físics ("flaca", "gorda", "negro", "mona"/"morocha" (=rossa) etc. sense que socialment es considerin ofensius. Tingueu-ho en compte pels debats per a no estigmatitzar a ningú pel que diguin.

		· La broma no fa riure a la persona que la rep. · És la mateixa persona la que rep les bromes · Es fan bromes sobre els més desprotegits · Esmenta aspectes sobre el físic que són ofensius. · ...	· La broma fa riure a la persona que la rep. · Tothom fa bromes sobre tothom · No esmenta aspectes sobre el físic, o aspectes sobre el físic no ofensius. · ...	
		Per finalitzar llegiu entre tot*s la taula ofensiu/divertit (un punt cadascú) i expliqueu que l'article 13 de la Convenció dels Drets dels Infants diu que «1. Els infants tenen dret a la llibertat d'expressió; aquest dret inclou la llibertat de cercar, rebre i difondre informacions i idees de tota mena, sense consideració de fronteres, ja sigui oralment, per escrit o impreses, en forma artística o per qualsevol altre mitjà elegit pel nen. 2. L'exercici de tal dret podrà estar subjecte a certes restriccions, que seran únicament les que la llei prevegi i siguin necessàries: a) Per al respecte dels drets o la reputació dels altres; (...). » ('3)		
'5	Discussió de tancament	Com podem fer per assegurar-nos que les bromes que fem no són ofensives per a ningú? <u>Idea clau que s'han d'endur:</u> És sa fer bromes. Al mateix temps, la llibertat d'expressió troba el seu límit en el discurs de l'odi: les bromes cap a col·lectius desfavorits es consideren més greus que a persones o institucions amb més poder.	-	

Sessió 4. Mots per cuidar-se: Marcar límits

Etap: Mots per cuidar(-se)	Durada: 1h
Ratio: 12 alumnes	Nivell: 5è i 6è de primària

Al despatx de la directora

Avui a la Jana li ha tocat anar al despatx de la Directora. Està una mica avergonyida de ser-hi, però sobretot molt enfadada pels motius que l'hi han portat, i no pot pensar en res més. La directora està fora del despatx i li toca

esperar a la cadira, mentre va pensant en el que ha passat. Què ha fet tant malament per estar al despatx de la directora? Hauria d'estar penedida? Perquè si n'hauria d'estar, no n'està. El Biel s'ho ha merescut! Tant se val si li he fet mal. S'ho ha guanyat! Grrrr...

Arriba la directora i comença a preguntar a la Jana: "Es pot saber què ha passat? Com és que li has tirat a en Biel al terra?? Ets conscient que a l'escola no estàs al teu tatami de judo? Has vist que estàveu molt a prop de les escales i que s'hagués pogut fer encara més mal?" La Jana està tan enfadada que no pot ni respondre. Sí, ha fet mal al Biel, però... La directora continua: "Saps perfectament que no es pot pegar a l'escola, de veritat que no entenc què t'ha passat, Jana". La Jana baixa els ulls. "Què creus que hem de fer per a que et puguis disculpar amb el Biel?" Aquí la Jana s'enfada encara més i contesta: "És que jo no em vull disculpar, el Biel m'havia tocat el cul! Li he dit que no ho tornés a fer, i tot seguit me l'ha tornat a tocar! Així que m'ha sortit així, i punt".

La Directora obre uns ulls ben grans i tira el cap enrere, asseguda a la cadira. Hum... Sembla que tocarà fer una sessió, a la classe de la pinya, per parlar de com marcar límits – sense pegar! – i sobretot, la importància de respectar quan algú et diu que "NO".

Què us ha semblat a vosaltres? Creieu que la Jana ha fet bé? I el Biel? Avui parlarem de la importància de posar i de respectar els límits.

Temps	Continguts	Activitats	Material
'10	Arribada	Com estem? Torn de paraules per a que cadascú expliqui com es sent en el grup (còmode/a; a vegades em costa dir el que penso; m'agradaria poder fer les activitats més a poc a poc, preferiria fer sempre els mateixos grups, etc.) Explicació del tema que es tractarà en aquesta sessió practicarem què podem fer si una altra persona ens fa bromes que no ens agraden.	-
'10	Guanyar seguretat	Em rellicsa <u>Activitat ('5):</u> Les/els participants han de caminar per l'espai de l'aula. Donar indicacions per, gradualment, adoptar una postura corporal de no tenir por: caminar ben drets, caminar drets i mirant als ulls de les demés persones, tirar les espatlles cap a enrere. Recomana que imaginin una persona determinada (actor, persona coneguda, etc.) que consideren que té molta seguretat, i que vagin trobant la seva pròpia forma de caminar amb seguretat.	-

		<u>Discussió ('5):</u> Com ha anat l'exercici, esteu acostumats/ades a caminar d'aquesta manera, què us aporta? Com creus que reaccionaran les altres persones quan et vegin caminar així? És sempre bo caminar amb molta seguretat? Quan està bé fer-ho i quan no cal?	
'15		La lleona <u>Activitat:</u> Es col·loquen els papers al terra i es demana a tres persones (preferentment les que semblen menys assertives del grup) que es posin sobre el paper a quatre grapes. La resta de participants (3 persones per grup) es disposen al voltant del paper amb un llapis cadascú. L'objectiu de les persones amb llapis és dibuixar comentaris ofensius ABSTRACTES al paper, a l'estil dels còmics.  L'objectiu de la persona que està sobre el paper és impedir que ningú li arribi a dibuixar comentaris despectius, dient que no, empenyent les seves mans, traient els llapis, etc. Poden fer-ho de qualsevol forma que no faci mal a les altres persones, durant uns 3-5 minuts. Girar el paper i repetir l'activitat amb tres altres persones protegint el paper. <u>Discussió:</u> A les persones que heu estat protegint el paper, fins a quin punt us ha semblat una activitat fàcil o difícil? Teniu costum a parar els peus a l'altra gent quan fan coses que no us agraden? Per dir que no o defensar-se, tot s'hi val? O què seria acceptable i què no seria acceptable per a defensar-se? A les persones que heu estat pintant el paper, habitualment respecte quan us diuen que no?	Tres trossos de paper d'embalar grans (1m20 x 1m20 aprox) Llapis (millor evitar ceres i retoladors per evitar tacar la roba)

'15	Dir que NO	No, gràcies <u>Activitat (primera part) ('5):</u> Retallar els senyals de "No, gràcies", doblegar-los per la meitat i omplir el full, especificant la situació que no els agrada, i com dirien que no amablement. <u>Discussió ('10):</u> És possible ser amable i dir que no alhora? Sou capaços de fer-ho? Voleu compartir algun exemple que hagueu escrit? (només si és voluntari!). Què vol dir el consentiment? Com reaccioneu si algú us diu que no? Us costa acceptar-ho o fer cas? Perquè o perquè no? <u>Orientacions addicionals:</u> Expliquem que sovint, dir "no" a les persones ens és difícil, i té a veure amb que ho associem a estar rebutjant a la persona en si. Per això, una forma més fàcil de dir que no és associar-la a un comentari apreciatiu (p.e. "ja saps que t'estimo molt i m'encanta estar amb tu, però aquesta tarda NO em puc quedar a jugar amb tu"). Si teniu temps, en acabar l'activitat, expliqueu aquest truc i practiqueu amb algun exemple. <u>Activitat (segona part) (opcional) ('5):</u> Per parelles, han de practicar dir-li a l'altra persona uns "No, gràcies" ben fermes, contextualitzat en la situació que han escrit al paper (pot ser amb comentari apreciatiu, com a l'exemple de dalt, o sense. (p.e. "No vull jugar a mata conills avui, vull jugar a escacs, pots jugar amb mi si vols, però a mata conills avui no em ve de gust."))	Un mínim de 12 Fotocòpies de l'Annex 3, preferiblement en paper vermell, retoladors i tissors.
'5	Discussió de tancament	Quines son les conseqüències de no saber dir que NO o acceptar els NO d'altres persones? Què et fa falta per saber dir que NO assertivament en aquelles situacions que et proposen alguna cosa que no vols? Què et cal per acceptar respectuosament el NO de l'altra persona? <u>Idea-clau que s'han d'endur:</u> Quan una cosa no ens agrada, hem de dir que "no" amb claredat. Si una persona ens diu que "no", hem de respectar aquest "no".	-

Sessió 5. Aaaacció! Suport mutu

Eta pa:	Durada: 1h
Ratio: 12 alumnes	Nivell: 5è i 6è de primària

Entre aplaudiments

La Mahnoor no oblidarà mai mai mai a la vida el dia en que tota la classe de la pinya li va fer una ovació d'aplaudiments. Ella, que és més aviat tímida, i sovint juga amb un sol amic al pati, va ser el centre d'unes felicitacions col·lectives durant 5 minuts pel seu coratge. La Mahnoor sempre va amb samarreta de màniga llarga, faci fred o faci calor. A vegades la gent li pregunta perquè va tant abrigada quan fa calor, i ella contesta amb evasives. Però un dia va decidir demanar a la mestra 5 minuts per explicar-se. La professora va demanar molta atenció als alumnes perquè la Mahnoor volia compartir algo que era important per ella.

Tot i tremolar-li els genolls, es va posar davant de tots els seus companys i companyes i va explicar que tenia un problema a la pell que li feia tenir unes taques estranyes, i que es posava samarreta per que ningú les veiés. Tothom va escoltar molt callat, perquè la Mahnoor no és de parlar gaire, si hi ha molta gent. I quan la professora va dir que havia estat molt valenta d'explicar-ho davant de la classe, tothom es va posar a aplaudir molt molt fort per felicitar-la per haver estat taaan valenta.

Des d'aquell dia, la Mahnoor camina amb més seguretat, i sembla que flota a la classe. Des d'aquell dia, també, la classe de la pinya va decidir que després del pati poden reservar 5 minuts per a que el grup comparteixi coses importants. I també han acordat fer una mena d'amic invisible durant tot l'any, i cada alumne té assignat un company o companya especial a qui explicar-li coses, i que li pugui donar suport si té algun problema o tema que vol compartir.

A vegades us costa explicar preocupacions a la resta de companys i companyes? O sempre trobeu amb quin parlar-ne? Us és més fàcil compartir-ho amb noies, amb nois o us és igual? Com podem fer-ho més fàcil per a ajudar-nos les unes a les altres?

Temps	Continguts	Activitats	Material
'10	Arribada	Com estem? Torn de paraules per que cadascú expliqui com arriba a la sessió: content/a? Cansat/ada? Ofuscat/ada perquè avui m'he barallat amb algú? etc. Explicació del tema que es tractarà en aquesta sessió i lectura de la història inicial.	-

'20	Què vol dir cuidar-se?	Cuidar-me i cuidar-te¹⁰ <u>Activitat ('15):</u> Es reparteix la fitxa de l'annex 4, que cadascú omple primer individualment, amb el seu nom i fent el dibuix de com li agrada que el/la cuidin (pot ser el copiant les icones del full, pot ser fent altres dibuixos més específics) i com li agrada cuidar. Després d'això, de forma lliure, van preguntant a totes les altres persones del grup com els agrada que els/les cuidin i ho escriu/pinta als altres cercles, junt amb el nom. Recolliu la fitxa per a l'activitat, on podran enganxar bombolles del que els agrada rebre. <u>Discussió ('5):</u> Què heu après de vosaltres mateixos? Què heu après de les demés persones? A tothom li agrada que el cuidin de la mateixa manera?	12 fotocòpies a doble cara de l'Annex 4.
'10	Cercle de suport mutu	Cadira humana (Activitat opcional) <u>Activitat ('5):</u> Tothom es posa en cercle, mirant, no cap al centre del cercle, sinó a l'esquena de la persona que té a la dreta. Es posa una música i tothom camina a poc a poc, mentre dura la música (uns '20 segons), vetllant per que el cercle segueixi sent un cercle. Quan es para la música, tothom fa una passa cap al centre del cercle per a fer-lo més petit, i repeteix la caminada mentre duri la música. Al tercer torn, les persones han d'agafar la cintura de la persona del davant, i caminar a poc a poc mentre duri la música. Al quart torn, han d'agafar la cintura de dues persones del davant, i caminar a poc a poc mentre duri la música. Llavors, quan acabi la música, donat que estaran ja molt apretats, han de seure sobre la persona de darrera, i constatar com el grup sosté al grup. <u>Discussió ('5):</u> Ha estat fàcil o difícil aconseguir seure tots i totes en cercle? Què ho ha facilitat? Què ho ha dificultat? Què passa si cau una persona? En la vida real ens recolzem tots de la mateixa manera? En què sí? En què no? Ajudem a qui cau? (tant si com no, doneu-ne exemples?) Com ho podem fer per a donar-nos més suport? <u>Orientacions addicionals:</u> Si no és complicat, és preferible que les persones no estiguin al costat de la persona amb la que tenen més confiança del grup. L'Objectiu, precisament, és afavorir la confiança i la cooperació entre persones que no es coneixen tant.	-

¹⁰ Activitat inspirada de la rutina "Cuál es tu mensaje de amor?" (p.358-359) del llibre El libro de las pequeñas revoluciones d'Elsa Punset.

'10		Petits gestos de cura¹¹ <u>Activitat ('5):</u> Entre tot el grup, fer una pluja d'idees en tres columnes a la pissarra, identificant formes de: <table><tr><td>Prendre cura d'un/a mateix/a</td><td>Qui ens cuida i com</td><td>Cuidar dels altres</td></tr><tr><td>P.e.: Controlo amb les xuxes, faig esport, em rento les dents, dormo el que toca, si estic nerviós* respiro profundament, no miro pantalles 1h abans de dormir, etc.</td><td>P.e.: La mare m'escolta; el pare cuina; Les àvies juguen amb mi alguna tarda, el/la profe ens ensenya coses, la doctora ens cura, amics comparteixen el berenar...</td><td>Guieu-vos dels exemples de la taula 1 (paraules amables, temps de qualitat, suports...)</td></tr></table> <u>Discussió ('5):</u> Com ens sentim quan ens cuiden? Érem conscients de totes aquestes formes de cuidar? Ens cuidem prou? Cuidem prou de les altres persones? Cal o podem cuidar de tothom? Què més podem fer? Proposar al grup que, durant la següent setmana, donin les gràcies a almenys 1 persona que els cuida.	Prendre cura d'un/a mateix/a	Qui ens cuida i com	Cuidar dels altres	P.e.: Controlo amb les xuxes, faig esport, em rento les dents, dormo el que toca, si estic nerviós* respiro profundament, no miro pantalles 1h abans de dormir, etc.	P.e.: La mare m'escolta; el pare cuina; Les àvies juguen amb mi alguna tarda, el/la profe ens ensenya coses, la doctora ens cura, amics comparteixen el berenar...	Guieu-vos dels exemples de la taula 1 (paraules amables, temps de qualitat, suports...)	Pissarra i guixos o retoladors de pissarra.
Prendre cura d'un/a mateix/a	Qui ens cuida i com	Cuidar dels altres							
P.e.: Controlo amb les xuxes, faig esport, em rento les dents, dormo el que toca, si estic nerviós* respiro profundament, no miro pantalles 1h abans de dormir, etc.	P.e.: La mare m'escolta; el pare cuina; Les àvies juguen amb mi alguna tarda, el/la profe ens ensenya coses, la doctora ens cura, amics comparteixen el berenar...	Guieu-vos dels exemples de la taula 1 (paraules amables, temps de qualitat, suports...)							
'5		Cercle de cures (Activitat opcional) <u>Activitat ('5):</u> S'explica que, com s'ha parlat a l'activitat anterior, durant una setmana hauran de cuidar a una persona del grup. Per a fer-ho, cadascú ha d'escriure el seu nom en un paper, i agafar un paper que no sigui el seu, per saber a qui haurà de cuidar durant una setmana (en cas que surti el seu propi nom, pot canviar de paper). <u>Orientacions addicionals:</u> L'activitat està pensada per a que es cuidin persones que no tenen encara tota la confiança entre sí. Per afavorir que tothom faci alguna cosa durant la setmana, recordeu que tenen informació del que agrada a l'altra persona al full de l'Annex 4.	12 Paperets						
'5	Discussió de tancament	<u>Idea-clau que s'han d'endur:</u> Som interdependents i ens hem de cuidar les unes de les altres. Vivim gestos de cura al nostre voltant constantment.	-						

¹¹ Inspirat de Colectiva Sanar Nicaragua (s.d.)

Sessió 6. Aaaacció! El nostre mural

Etapla:	Durada: 1h
Ratio: 12 alumnes	Nivell: 5è i 6è de primària

Acaba el trimestre a la classe de la pinya.

Avui no tenim cap història per explicar, perquè tothom està molt ocupat preparant els quaderns de finals de trimestre. És divertit anar recordant el que han anat fent durant els últims mesos.

En aquest trimestre han passat un munt de coses, algunes que hagués estat bé no viure (claus de judo, bromes i noms que no han fet gràcia, comentaris despectius sobre el futbol i inseguretats) i també d'altres de boniques (que els de la pinya es donen suport, que fan l'amic invisible, que s'han aplaudit)...

Encara hauran de practicar una mica, però deu n'hi do el que ja han anat aprenent i cuidant-se els uns dels altres. Ara l'Alba està contenta de ser a la classe de la pinya. La Mahnoor i el Nassir estan molt agraïts del suport que han rebut per part de la classe, i la Jana, el Biel, el Luca, la Bintou, la Tanit i la Priscil·la s'han tornat a discutir alguna vegada, però no han arribat a enfadar-se tant com s'havien enfadat abans.

I vosaltres, què heu après? Què us endueu? Què creieu que heu de practicar encara una mica més?

Temps	Continguts	Activitat	Material
'10	Arribada	Com estem? Torn de paraules per que cadascú expliqui com arriba a la sessió: content/a? Cansat/ada? Ofuscat/ada perquè avui m'he barallat amb algú? etc. Explicació del que es farà en aquesta sessió: es fabricarà un mural que reculli tot el procés treballar, i que serà un mural d'autoconeixement sobre ell*s mateix*s que els recordi el que han treballat, i el que es proposen.	-
'10	Seguiment de la missió de la setmana anterior	Cercles de cura (Activitat opcional) Recordem que a la sessió anterior havíem quedat que ens cuidaríem els uns als altres. <u>Discussió:</u> Hem pres cura de les altres persones? Com ens fa sentir cuidar de l'altre? Com ens fa sentir que ens cuidin? Hi ha hagut casos en que algú no ha cuidat de la persona que li tocava? Per què ha estat? Sempre estem en disposició de cuidar? O a vegades ens costa?	-

'30	Elaboració del mural - Avaluació	El mural del grup¹² <u>Activitat:</u> Per refrescar la memòria, comenceu preguntant quines activitats recorden que han fet al llarg de les sessions. Completeu amb altres activitats que no recordin. A continuació, construïu un mural amb els resultats d'alguns dels exercicis que heu anat fent al llarg de les setmanes. Desplegueu el paper d'embalar al terra. Cada persona del grup ha d'estirar-s'hi per a que altres persones del grup li dibuixin la silueta. Vetlleu per a que les posicions siguin diferents, que tothom tingui espai en el paper, i que hi hagi alguna intersecció entre les siluetes. Un cop fet, afegiu el resultat del producte de les activitats següents: veure a l'apartat "Producte final" el que s'ha d'enganxar en el mural. <u>Discussió ('10):</u> Ara que heu fet el mural i revisat tot el que hi surt. Seieu en cercle i compartiu, en tres rondes: Primera ronda: Què heu après sobre vosaltres mateixos al llarg de les sessions? (Podeu començar per un exemple amb vosaltres mateixos com a dinamitzador*s, explicant amb detall algun aprenentatge, per a que s'animin a explicar més coses) ; Segona ronda: Què heu après sobre les demés persones?. Tercera ronda: A què us comprometeu a partir d'ara?	Paper d'embalar gran de color blanc, retol·ladors o ceres, post-its de colors, Papers d'alguns dels exercicis fets al llarg de les sessions.
'5	Activitat de tancament	Massatge guiat <u>Activitat ('5):</u> Poseu-vos en cercle (dinamitzador/a inclòs/osa), no mirant cap al centre del cercle, sinó cap a la persona que teniu a la vostra dreta. Poseu les mans a les seves espatlles, i feu-li un massatge guiat: començant pel cap, com si fóssim perruquers, baixant per les espatlles, pessigant-les amb força, baixant pels costats de la columna vertebral, etc. fins als peus. Per acabar, feliciteu al grup per tota la feina feta, i recordeu-los que es cuidin les unes a les altres!	-

¹² Activitat inspirada de "La nostra silueta de grup", del llibre de Chené Gomez i Marta Mercadé (2018) "Art, creativitat i conflicte. Camins per educar. Teoria i pràctica", Associació de Mestres Rosa sensat.

Sessió 7. Tancament i bonus tracks

En cas de no tenir temps d'acabar el mural a la sessió 6, podeu allargar una sessió més per a acabar de muntar-lo.

També podeu aprofitar per fer un recordatori i tractar algun temes més a fons.

Temps	Continguts	Activitat	Material
'10	Arribada	Com estem? Torn de paraules per que cadascú expliqui com arriba a la sessió: content/a? Cansat/ada? Ofuscat/ada perquè avui m'he barallat amb algú? etc. Explicació del que es farà en aquesta sessió: es dedicarà temps per a acabar el mural, i es recordarà i valorarà el que s'ha fet al llarg de les sessions.	-
'5		Cercles de Cura (Activitat opcional) Recordem que en sessions anteriors havíem quedat que ens cuidaríem els uns als altres. Algú ha mantingut accions de cura envers altres persones del grup?	-
'20		Recordem el que hem treballat Comenceu preguntant quines activitats recorden haver fet al llarg de les sessions, i apunteu-les en post-its (una dinàmica per post-it). Quan ja no recordin res més, reviseu, sessió per sessió, quines altres activitats heu fet. Projecteu a la paret el quadre sobre la cura (Taula 1. p.3), i ubiqueu cada post-it a la (o les) casella(es) de la taula en que s'ha abordat aquest contingut (a l'Annex 5 trobareu una guia dels temes que aborda cada activitat).	

Aquí teniu alguns suggeriments d'activitats per ampliar:

- En general, i més específicament en relació a la sessió 3, sobre els apel·latius que posem a les persones, podeu fer servir l'àlbum il·lustrat "[Etiquetes](#)" de Joan Turu. Tot i que és més adient per a cicle inicial o mig, el podeu fer servir per a cicle superior si aneu fent preguntes a cada pàgina de com interpreten els dibuixos (p.e., perquè creuen que la noia negra té més obstacles a la pista d'atletisme, si els sembla que la Neus està contenta o no quan li diuen campiona i perquè creuen que passa, etc.). El conte és curt i es pot llegir en 5

minuts, però compteu 10-15 si hi afegiu el temps de debat i els aneu preguntant per a que interpretin les il·lustracions. És un material que permet abodar molts dels temes tractats a diferents sessions.

- En relació al tema de les cures (tractat més explícitament a la sessió 5), molt interessant l'activitat "El mundo al revés" de la [Maleta pedagògica ecofeminista](#) (p.16-18 i annexos p.28-44).

Materials per saber-ne més:

- Fil a l'Agulla (2021). [Manual de cures al món educatiu](#). Fil a l'Agulla.
- Aleman, Míriam (2022) [El soroll del silenci. Guia per abaixar el volum de les violències sexuals](#). Candela.

Bibliografia

Alquézar, Nines (2021) [Al otro lado del cuidado](#). Interred.

Bazzaco, Edoardo; García Juanatey, Ana; Lejardi, Jon; Palacios, Anna; i Tarragona Laia (2017) [¿Es Odio? Manual práctico para reconocer y actuar frente a discursos y delitos de odio](#). SOS Racisme i Institut de Drets Humans de Catalunya.

Caireta, Marina, Barbeito, Cécile (2005) [Introducció de conceptes: pau, violència, conflicte](#). Escola de Cultura de Pau.

Caireta, Marina, Boada, Eugènia, & Barbeito, Cécile (2021) [La escalera de la provención. Guía práctica para abordar el conflicto con perspectiva género en el aula universitaria](#). Escola de Cultura de Pau.

Carbajal i Fierro (2020), [Modelo de convivencia para atender, prevenir y Erradicar la violencia escolar](#). Secretaría de educación de Guanajuato.

Cascón, Paco (2001) [Educar en y para el conflicto](#). Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos.

Colectiva Sanar Nicaragua (s.d.) Guía práctica para acompañar a niñxs: Creciendo en Libertad. Colectiva Sanar Nicaragua.

Comins, Irene (2009) Filosofía del cuidar, una propuesta coeducativa para la paz. Icaria.

Consell d'Europa (2016) [El petit compass](#). Consell d'Europa.

Escola de Cultura de Pau (2016) [Barcelona, ciutat refugi. Curs 2016-2017. Dossier per al professorat](#). Ajuntament de Barcelona.

Fariñas, Saray (2021) [Maleta pedagògica ecofeminista](#). Cerai-Garúa-La sostenibilitat al plat.

Fil a l'Agulla (2021). [Manual de cures al món educatiu](#). Fil a l'Agulla.

- Gomez, Chené i Mercadé, Marta (2018). Art, creativitat i conflicte. Camins per educar. Teoria i pràctica. Associació de Mestres Rosa sensat.
- Kolb, David. A. (1984) Experiential learning: Experience as the source of learning and development (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mugarik Gabe (2022) [Autocuidado y cuidado colectivo en nuestras organizaciones](#). Mugarik Gabe.
- Piñeyro Bruschi, Magdalena (2020) [Guía Básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia](#). Instituto Canario de Igualdad.
- Punset, Elsa (2016) El libro de las pequeñas revoluciones. 250 rutinas exprés para mejorar tu día a día. Destino.

Annexos

Annex 1. Llistat de virtuts (sessió 2)

Llistat de virtuts de (escriu el teu nom):

Afany de superació: Esforçar-se per fer les coses lo millor possible.	Alegria: Estar ple o plena de benestar, reconeixent el do de la vida i allò bo que ens succeeix.
Amabilitat: Preocupar-se pel benestar de les demés persones, i tractar-les amb respecte i bon tracte.	Amor: Voler estar a prop d'una persona, cuidar-la i desitjar compartir coses amb ella.
Compassió: Comprendre i preocupar-se per una persona que està passant per un mal moment o que s'ha equivocat.	Confiança: Comptar amb les demés persones, creure en elles, tenir la seguretat de que actuaran bé.
Creativitat: Expressar noves idees i invencions, música, dansa, art...	Determinació: Concentrar l'energia i els esforços en una tasca concreta, i no parar fins aconseguir-ho.
Entusiasme: Fer coses amb entrega, dedicació, emoció, desitjant que es faci realitat.	Fermesa: Ser constant i decidit en les coses que es fan o es diuen, malgrat hi hagi obstacles.
Flexibilitat: Estar obert o oberta a les necessitats de canvi.	Generositat: Compartir i regalar coses sense esperar-ne contrapartida.
Gratitud: Ser agraït o agraïda per allà que tens, estimes o saps.	Humilitat: Adonar-se que no ets més important o més intel·ligent que les altres persones o éssers vius.

Idealisme: Creure que es pot fer del món un lloc millor i treballar seriosament per a aconseguir-ho.	Justícia: Ser imparcial en tot el que fas, oferir a les persones en funció del que es mereixen.
Lleialtat: Ser fidel a la pròpia família, amics o ideals, donar-li suport tant en els bons com en els mals moments.	Netedat: Rentar-se el cos, les dents, tenir la roba neta, i no embrutar els espais ni contaminar la natura.
Ordre: Tenir cada cosa al seu espai i els espais arreglats i en harmonia. Planificar les tasques per a que funcionin.	Paciència: Esperar, afrontar un retard amb serenitat, actuar amb tranquil·litat quan sorgeixen entrebancs o altres persones perden els nervis.
Perdó: Donar una segona oportunitat a persones o han fallat en algun moment previ, sense retrets.	Respecte: Mostrar consideració pels drets i la dignitat de les altres persones i de la natura.
Responsabilitat: complir amb els compromisos, acceptar les conseqüències del que fem.	Servei: Ajudar a les demés persones per a facilitar-les la vida i sense esperar res a canvi.
Sinceritat: Ser franc i transparent, dir la veritat, no enganyar.	Tacte: Dir la veritat amb suavitat, de forma que ningú es molesti o s'ofengui, i li sigui més fàcil d'acceptar.
Tolerància: Acceptar coses o formes de fer que desitjaries que fossin diferents.	Valor: Fer el que haguem de fer, encara que tinguem por, o alguna cosa ens sembli perillosa o arriscada.

Font: Basat en Proyecto Virtudes ®

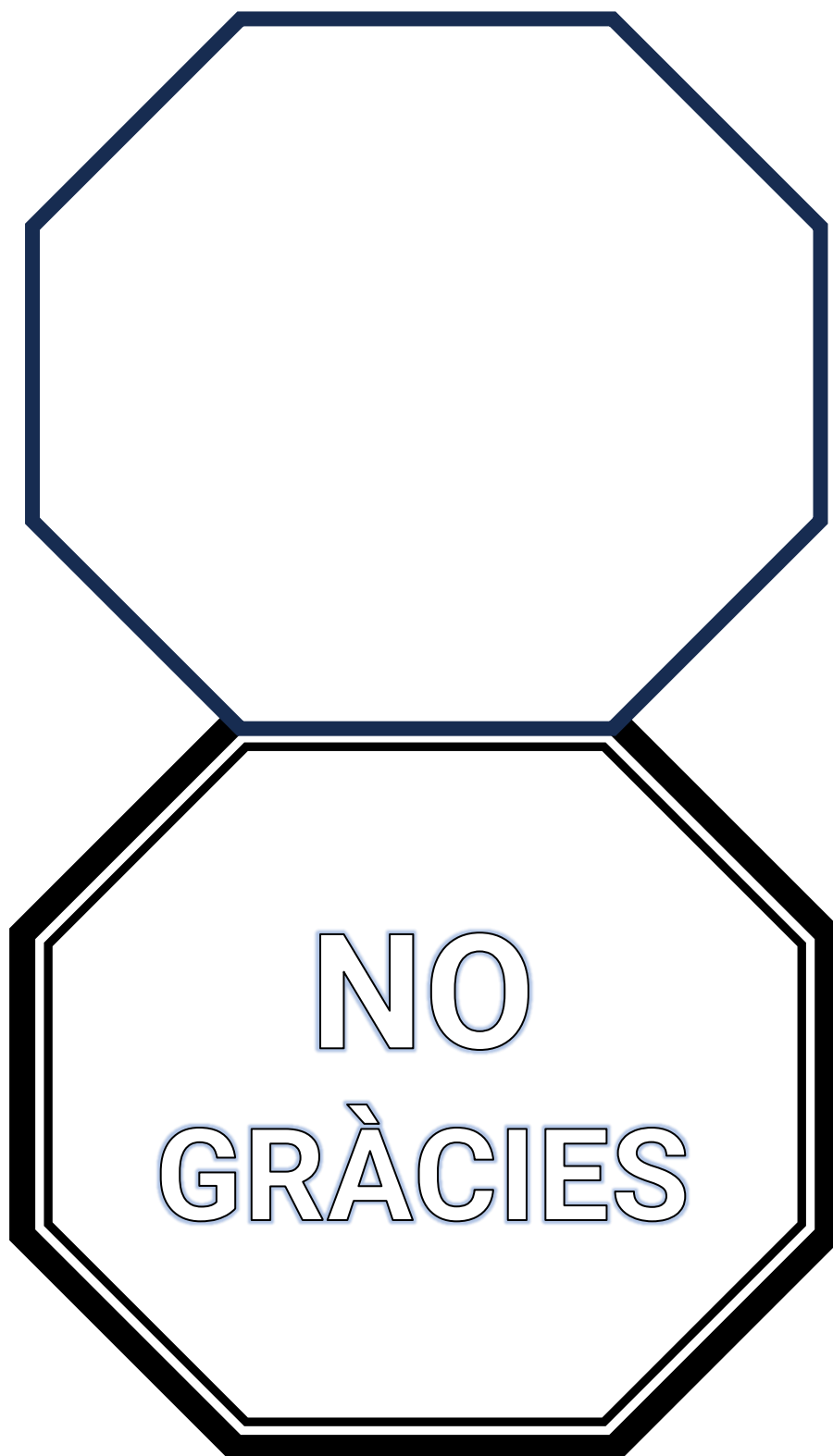
Annex 2. Estàs de broma? (sessió 3)

Si no surten prou exemples a l'activitat sobrenoms i malnoms, podeu afegir-ne algun d'aquests. Si us sembla que encaixa, podeu comenteu els casos, al final de l'activitat.

Enano	Mora
Negra	Xarnego
Rareta	Gitana
Gordo	Panchito
Subnormal	Zorra

Alguns apel·latius que són força comuns són ofensius per les persones d'aquest col·lectiu. Per exemple, "esquimal" significa "menjadors de carn crua", i no els agrada que utilitzin aquesta paraula, sinó "inuit", que vol dir "persones". Anomenar "berbers" a les poblacions del nord d'Àfrica també és ofensiu per a ells. L'origen de la paraula prové dels romans, que anomenàvem "bàrbars" a tots aquells que no eren romans. Aquestes poblacions s'autoanomenen "amazigs", i no berbers. "Gitano", segons el context, pot ser despectiu, i es prefereix "roma".

Annex 3. No, gràcies! (sessió 4)



Annex 4. Cuidar-me i cuidar-te (sessió 5)

A vegades es diu que s'han de tractar a les altres persones com ens agradaria que ens tractessin a nosaltres. Això vol dir que hem de tractar tant bé a les altres persones com ens agradaria que ens tractin a nosaltres. Però quan diem que els hem de tractar bé, no vol dir que hem de fer-ho fent exactament el que ens agrada a nosaltres! Cada persona és diferent, i no sempre tothom necessita el mateix!

En aquest full identifiquem 5 formes de cuidar de les altres persones. Cada persona té preferències per alguns d'aquests tipus de cura o mostres d'amor i amistat per sobre d'uns altres. Quines són les dues que a tu et semblen més importants?

Llegeix el llistat i decideix quines dues et semblen més importants per a tu.



Cos: Si t'agrada menjar sa, fer esport, ballar, dormir suficientment, descansar. Si t'agrada que a vegades t'abracin o et donin la ma.



Emocions: Si t'agrada respirar, desconnectar, fer activitats que t'omplen. Ser conscient de com t'estàs sentint, expressar les emocions. Acceptar-te i estimar-te.



Paraules apreciatives: si t'agrada que de tant en tant et diguin paraules i frases que diguin aspectes positius de tu, que ressaltin els teus punts forts.

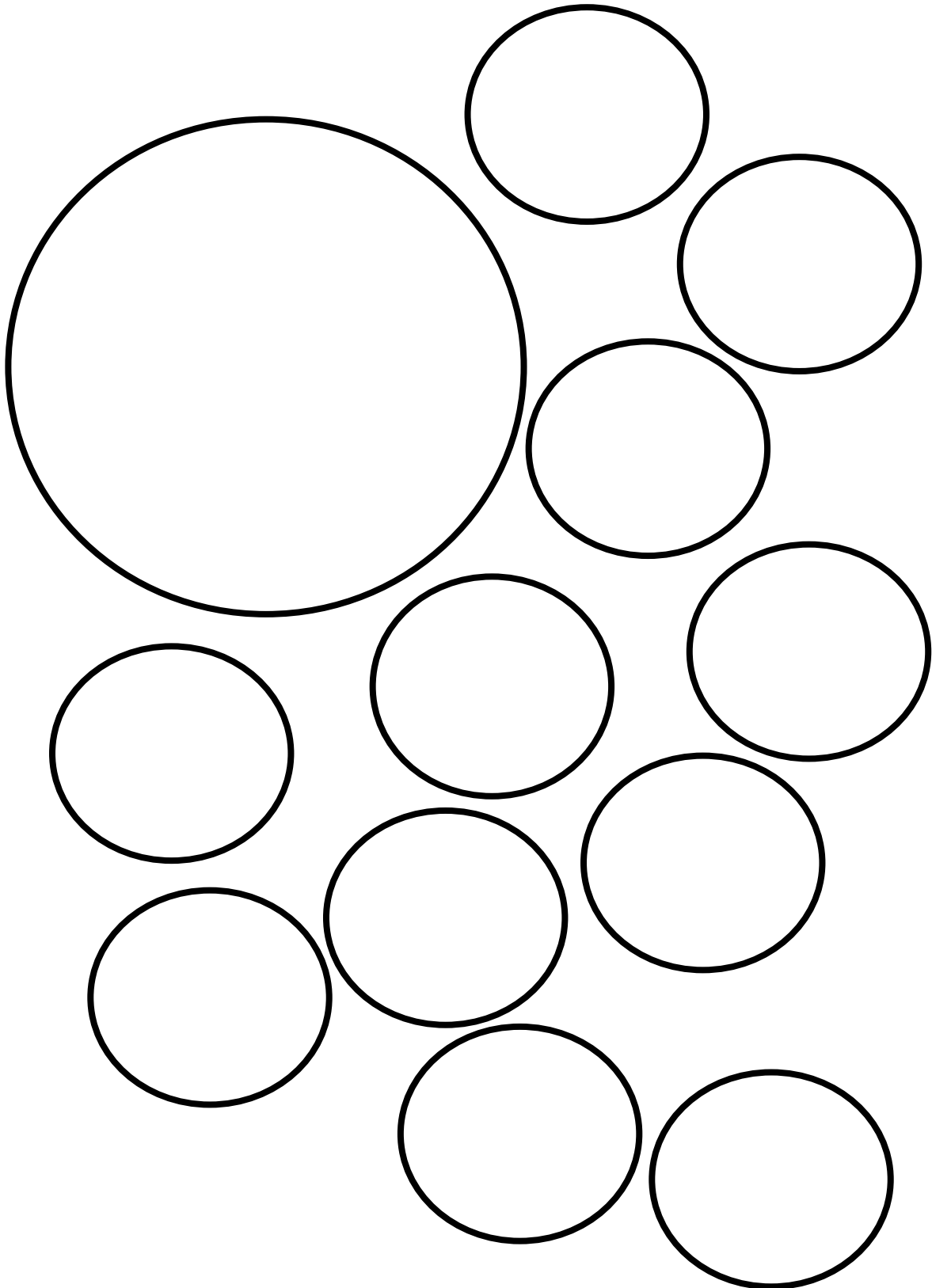


Suport: Si t'agrada que t'ajudin a fer alguna cosa en la que no et surt bé, o alguna cosa massa difícil o llarga per a tu, o que et reu feina (que et facin l'esmorzar, berenar, etc)



Objectes/regals: Si t'agrada que et facin regalets, detalls a través de petits objectes o dibuixos que t'hagin fet, que demostrin que saben el que t'agrada.

Ara dins del cercle gran, escriu el teu nom i dibuixa quina és la forma de la que t'agrada més que et cuidin. Als altres cercles, escriu els noms de la resta de persones del grup, i el dibuix del que més els agrada.



Font: Escola de Cultura de Pau.

Annex 5. Activitats de cura treballades al llarg de les sessions

Aquest quadre especifica la relació de les activitats amb el quadre de les cures. Tingueu en compte, però, que en funció de com s'hagin desenvolupat les dinàmiques, potser es relacionen amb altres continguts.

	No Cuidar	Cuidar		
		Allò individual	Allò relacional	Allò col·lectiu
Cossos 	Pegar, empènyer, intimidar. Fer comentaris sobre el cos (pell, cabell, alçada, pes, diversitat funcional, etc). Estàs de broma? Maltractar animals i altres éssers vius.	Menjar sa, fer esport, ballar, dormir suficientment, descansar (com a auto-cura, no degut a la pressió estètica). Escoltar el cos, posar atenció als malestars físics. Apreciar el propi cos. Cuidar-me i cuidar-te.	Evitar comentaris sobre els altres cossos. Marcar límits, respectar l'espai físic de cadascú i els "no" (consentiment). Em rellisca. La lleona. No, gràcies. Interessar-se per la salut dels demés. Oferir una abraçada.	Denunciar la pressió estètica i apel·lar a apreciar la diversitat de cossos. La lleona. No, gràcies.
Emocions 	Aïllar, excloure. Menystenir les emocions dels altres. Culpar i jutjar. Oblidar-se de fets, aniversaris o d'altres esdeveniments importants.	Respirar, desconnectar, fer activitats que t'omplen. Ser conscient de com t'estàs sentint, expressar les emocions. Acceptar-te i estimar-te. Rondes d'emocions. Virtuts. Cuidar-me i cuidar-te.	Ser inclusius. El joc dels paquets. Pas cap endins Mostrar suport i empatia, fer costat. Preguntar als altres com es troben. Dedicar temps de qualitat a les altres persones. Assumir la pròpia responsabilitat en un conflicte. Recordar dates que pels altres són importants. Incloure, escoltar activament, acompanyar.	Generar espais col·lectius per a l'expressió d'emocions (rondes emocionals, etc.) periòdicament, i també específics en moments de crisi. Rondes d'emocions.

Pensaments i paraules 	Pensar o dir generalitzacions, estereotips i prejudicis negatius sobre les demés persones. Insultar, depreciar, fer bromes o ironia sobre aspectes que fereixen l'altre. Etiquetar i projectar expectatives negatives sobre el futur dels altres. Estàs de broma?	Evitar els autojudicis. Expressar el que no t'agrada (assertivitat). Reconèixer les pròpies virtuts. Virtuts. Autorretrat poderós.	Rebutjar el llenguatge xenòfob, masclista, capacitista, aporofòbic, etc. Pronunciar bé els noms dels altres. Utilitzar paraules apreciatives envers les demés persones. Utilitzar llengua-tge inclusiu. Parlar des del jo. No donar per fet el que necessita l'altre, preguntar. Estàs de broma?	Focalitzar-se en el que es vol aconseguir més que no pas en el que es vol evitar. Denunciar les mirades xenòfobes, capacitistes, etc. que estigmatitzen les persones diferents a nosaltres. Conèixer, valorar les persones i costums diferents, ser autocrítics. Pas cap endins. Dia i nit.
Suports 	Ser indiferents als altres. No donar suport, sabotejar.	Reconèixer les pròpies necessitats i la pròpia vulnerabilitat. Planificar-se, organitzar-se. Demanar ajuda a altres persones quan calgui. Cuidar-me i cuidar-te.	Cuinar per les demés persones, ensenyar, carregar, acompanyar, compartir. Respectar els diferents ritmes (de treball, d'aprenentatge). Plantar, regar espais privats i públics. Cadira humana.	Reservar temps de forma explícita per les cures. Petits gestos de cura. Cercles de Cura. Reconèixer el valor de totes les tasques, sobretot les més invisibles i qui les fa. Teixir una xarxa de suport mutu. Participar de manifestacions.
Objectes 	Trencar, fer malbé, robar material. Contaminar, generar molts residus.	Netejar, ordenar, decorar, els espais propis. Consumir poc, reparar, reutilitzar.	Fer regals (materials o immaterials) que responguin a les necessitats de l'altra persona. Netejar, ordenar, decorar. Cuidar-me i cuidar-te.	Prendre costum de fer regals no materials. Apostar pel residu mínim i decreixer.