

BOTIQUÍN DE LOS CUIDADOS

8M

¿CÓMO CUIDO A LAS MUJERES DE MI VIDA?

Reciprocidad de los cuidados para la salud física y mental.

MUJERES Y SALUD

En este Marzo Mujeres 2023 de la Concejalía de Feminismos y Diversidad centrado en Salud y Mujer, la Comisión de Igualdad del CME, proponemos centrarnos en los cuidados. Cuidar a nuestras cuidadoras es importante para reducir su sobrecarga mental y física, y por tanto, para la mejora de su salud..

Cultura de cuidados como el eje central del mantenimiento de la calidad de vida y la salud de las mujeres.



Rivas-Vaciamadrid
CIUDAD EDUCADORA



BOTIQUÍN DE LOS CUIDADOS

8M – CEIP

¿CÓMO CUIDO A LAS MUJERES DE MI VIDA?

Reciprocidad de los cuidados para la salud física y mental.

PROPUESTA

Con una caja de zapatos forrada, creamos un botiquín de intercambio de cuidados. Cada persona de la clase escribe en un papel su propuesta de cuidados para "su cuidadora". Se meten las propuestas en la caja, y se intercambian. Se comprometen a realizar la tarea durante la semana. Se hacen fotos de las acciones que luego se colocan en un mural en el aula: "el Mural de los cuidados".

MATERIALES

- Caja de zapatos.
- Cartulina morada para forrar la caja.
- Rotuladores / bolígrafos.
- Hojas de colores.

DECÁLOGO DE CUIDADOS (IDEAS)

- Hacer la compra.
- Dar un masaje de pies, manos, cara...
- Hacer algo por la persona que nunca haces.
- Dedicarle tiempo a contar sobre ti.
- Preparar comida, merienda, en compañía.
- Jugar a un juego en equipo.
- Plantar alguna planta.
- Preguntar qué cosas gustan hacer en familia y planificarlas.
- Agradecer los cuidados en un momento en familia., etc etc.



BOTIQUÍN DE LOS CUIDADOS

8M – CEIP

¿CÓMO CUIDO A LAS MUJERES DE MI VIDA?

Reciprocidad de los cuidados para la salud física y mental.

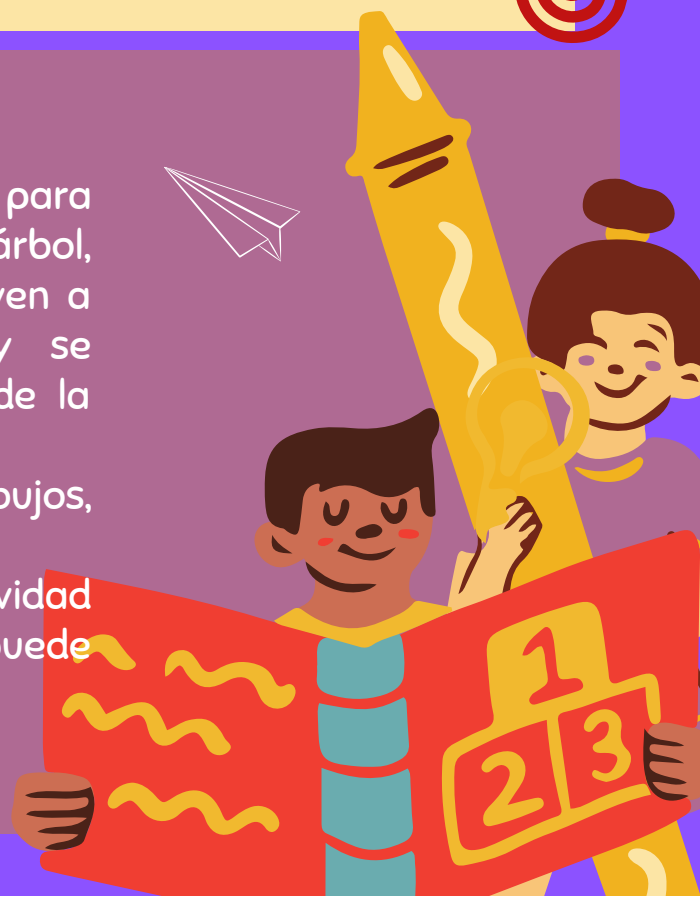
PROPUESTA COMPLEMENTARIA

ÁRBOL DE CUIDADOS

Creamos un "Árbol de cuidados" en el centro, con post-it (o papeles), donde se expongan algunas de las ideas trabajadas por el alumnado en cada aula. De esta forma, cada persona que pase por el centro, puede recogerla y llevarla a cabo. Se compromete a traer evidencias de la acción realizada que luego serán colgadas.

NOTA

- Se puede motivar y proponer al alumnado para que haya cuidadores y cuidadoras del árbol, junto con profesorado, para que incentiven a otras personas a que lo utilicen, y se comprometan a hacer una devolución de la actividad.
- Las evidencias pueden ser fotos, dibujos, escritos...
- Para generar ideas para el árbol, en la actividad del botiquín del cuidado por aula, puede proponerse hacer dos tarjetas.



BOTIQUÍN DE LOS CUIDADOS

8M – IES

¿CÓMO CUIDO A LAS MUJERES DE MI VIDA?

Reciprocidad de los cuidados para la salud física y mental.

PROPUESTA

Con una caja de zapatos forrada, creamos un botiquín de intercambio de cuidados. Cada persona de la clase escribe en un papel su propuesta de cuidados para "su cuidadora". Se meten las propuestas en la caja, y se intercambian. Se comprometen a realizar la tarea durante la semana. Se hacen fotos de las acciones que luego se colocan en un mural en el aula: "el Mural de los cuidados".

MATERIALES

- Caja de zapatos.
- Cartulina morada para forrar la caja.
- Rotuladores / bolígrafos.
- Hojas de colores.

DECÁLOGO DE CUIDADOS (IDEAS)

- Hacer la compra.
- Dar un masaje de pies, manos, cara...
- Hacer algo por la persona que nunca haces.
- Dedicarle tiempo a contar sobre ti.
- Prepararle comida, merienda que le guste.
- Preguntar sobre sus intereses / necesidades.
- ¿Cómo puedo ayudar a equilibra la balanza de sobrecarga de cuidados?
- Factores estresantes para mi cuidadora y cómo combatirlos, ¿qué puedo hacer yo?
- Agradecer los cuidados, etc.

BOTIQUÍN DE LOS CUIDADOS

8M – IES

¿CÓMO CUIDO A LAS MUJERES DE MI VIDA?

Reciprocidad de los cuidados para la salud física y mental.

PROPUESTA COMPLEMENTARIA

MURAL DE CUIDADOS COLECTIVOS

Creamos un "Mural de cuidados" en el centro, con las aportaciones de las mujeres al campo de la salud ejemplificadas en doctoras, investigadoras, biólogas, etc y / o los descubrimientos y/o avances que están detrás de ellas y el impacto en la mejora de la salud de las mujeres.

NOTA

Puede ser una tarea complementaria al botiquín o alternativa al mismo. Se trata de que al alumnado lleve a cabo una pequeña investigación sobre mujeres que han aportado al campo de la salud y el cuidado y exponerlas en el mural con su foto y un pequeño texto de reconocimiento.

