

# Guía para chicas

1



*M<sup>a</sup> José Urruzola*



JUNTA DE ANDALUCÍA

Instituto Andaluz de la Mujer  
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## PRESENTACIÓN

El Instituto Andaluz de la Mujer, en colaboración con la autora, M.<sup>a</sup> José Urruzola Zabalza publicó dos guías. La primera, "*Guía para andar por casa*" y la segunda "*Cómo prevenir y defenderte de las agresiones*" tuvieron una gran acogida entre el profesorado y, tras agotarse, se reeditaron para responder, por un lado, a la demanda realizada desde los Centros Educativos, y, por otro, con el deseo de reconocer la labor de la autora dedicada a la formación del profesorado y a proporcionar recursos de educación no sexista con sus publicaciones.

En esta ocasión, hacemos una reedición dirigida, de forma muy especial, a las Bibliotecas Públicas en su afán por contar con publicaciones con perspectiva de Género, que fomenten la igualdad entre mujeres y hombres. Asimismo, se consideran de interés para dotar a las Bibliotecas de los Centros Escolares con bibliografías encaminadas a coeducar.

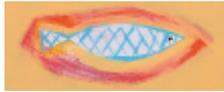
Con estos materiales pretendemos colaborar con las medidas para promover la igualdad de Género establecidas en la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, de *Promoción de la Igualdad de Género en Andalucía*, y con la sensibilización y prevención de la violencia de Género, en el marco de la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de *Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género*.

Esperamos que nuestra contribución sirva de nuevo como homenaje a la autora, a la vez que sea considerada y acogida con tanto entusiasmo e interés como el demostrado hasta ahora.

Soledad Pérez Rodríguez  
Directora del Instituto Andaluz de la Mujer

1

## ***Guía para andar por casa***



***1*** *Guía para andar por casa*



***2*** *Cómo relacionarte con tu padre y con tu madre*



***3*** *Guía para ver la tele*



***4*** *Cómo y qué leer*

# **Introducción**

*Esta Guía está dirigida a todas vosotras adolescentes y jóvenes.*

*... desde que una niña nace hasta que llega a la adolescencia ha sido moldeada por la familia, escuela, amistades, medios de comunicación, etc., según el estereotipo que esta sociedad sexista diseña para las mujeres.*

*... desde pequeñas, a través de los juguetes, cuentos, colores, educación de vuestro cuerpo, trabajos que realizáis, consejos que os dan, cualidades que se os exigen, deseos que os muestran... os van inculcando un modelo de vida, que en el fondo, es común a todas las mujeres*

*... se transmite de tantas maneras disimuladas y con tantos medios, que al final las chicas de tu edad llegan a pensar que es «su» programa de vida, que ellas han nacido para hacer eso, para ser así y aguantar lo que les venga. Y las que quieren salirse de este programa, se sienten, inseguras, confusas...*

*... algunas chicas, creen que una forma de liberarse de este modelo de mujer es imitar los comportamientos masculinos. Es una equivocación, porque con esto, pierden todo lo positivo de la cultura femenina, que es mucho, y adoptan algunos comportamientos tradicionalmente masculinos que son perjudiciales para el desarrollo personal de las chicas y los chicos,*

*esta «Guía para chicas» os ofrece algunas pautas de comportamiento que os ayudarán a reflexionar y a elaborar vuestro propio modelo de vida, en función de vuestras capacidades, gustos y posibilidades.*

*Es lo que deseamos para todas vosotras.*

## ***1 Guía para andar por casa***

*No es cierto que por haber nacido chica tengas más obligaciones en casa.*

*Comparte con tus hermanos el poner y recoger la mesa, la limpieza del baño, el poner la lavadora y todos esos detalles que benefician a todas las personas que conviven en tu casa y que ellos también necesitan saber para ser autónomos.*

*Tu madre tiene el mismo derecho que tu padre a comer sentada. Tu padre tiene la misma obligación que tu madre de traer el vaso que falta, servir la comida o fregar los platos.*



*Deja que a tu hermano el pequeñito le cuide el mayorcito, para que se vaya educando, por si elige la paternidad.*

*Cocinar no es sólo tarea de mujeres. Comparte el delantal de la cocina con tu padre y tus hermanos.*

*El coser un botón, limpiar la habitación, planchar una camisa, también es cosa de hombres. No les prives de esa oportunidad de serlo.*





*Tus ratos de ocio, tu tiempo de estudio, tus lecturas... son tan importantes como los de tu padre y hermano. Recuérdaselo amablemente.*

*La psicología actual ha descubierto que es fundamental para el desarrollo de la sensibilidad de los hombres, que se ocupen del cuidado de las personas mayores y de los bebés de la familia.*

*Los fines de semana son días de descanso. Reclámalo para todas las personas de la familia.*

*No hay trabajos caseros «masculinos». Si tu hermano comparte todas las tareas caseras, tú también, puedes arreglar un grifo, subir a unas escaleras, arreglar un cable, etc.*

*No permitas que tu padre y tus hermanos te «ayuden» o te pregunten muy dispuestos «¿Qué hago?» Exige el compartir responsabilidades y trabajos.*

*Tú colabora también, en las tareas de casa, siempre que compartas todo, con las personas que convives. No es una obligación que tienes por ser chica, sino una necesidad, para que tú y las demás personas tengáis una buena calidad de vida.*

*Si tu padre y tus hermanos no quieren ser autónomos para resolver sus necesidades elementales (el botón, la camisa, la cama, las compras...) y deciden que se las soluciones tú, decide tú, ser autónoma y no estar a su servicio.*

*Si tu padre o hermano, pone la mesa, friega los platos, limpia el baño, un día aislado, no es obligado mostrarle admiración o darle las gracias, ni ha cumplido para el resto de la semana. A no ser que hagas lo mismo, con tu madre y tus hermanas.*



*Las vacaciones lo son para toda la familia. ¡También para tu madre!! ¡A ver cómo os lo montáis! para que no sea ella quien cocine, lave, compre... durante este tiempo.*

*Te mereces las mismas valoraciones que tus hermanos cuando llevas bien tu estudio, dedicas tiempo a leer, a aprender cosas nuevas o decides tú la carrera o profesión que te gusta. Rompe esa costumbre familiar de decir de ti que eres una «hormiguita» o muy «empollona». Suele ser más bien, porque eres responsable, inteligente, quieres elegir tú misma tu futuro...*

*Con frecuencia «las bromitas» familiares, riéndose de ciertas partes de tu cuerpo, se convierten en aburridas y repetidas agresiones. ¡No las consientas! Tienes derecho a exigir un respeto a tu cuerpo.*

*Sé alegre. Cultiva el verdadero sentido del humor en familia, inventando y permitiendo bromas, que hagan reír y no hieran a nadie. Colabora a que en tu ambiente familiar, tú y las demás personas, viváis experiencias de paz, afecto y comunicación.*

## **2 Cómo relacionarte con tu padre y con tu madre**

*Trata de explicarte las ideas que tienen tu madre y tu padre, conociendo mejor la educación que han recibido.*

*Para ello, escucha, sitúate, investiga cómo se vivía cuando tenían tu edad.*

*Agradece el interés que tienen en colaborar en tu desarrollo personal. Muéstrales tu afecto.*

*No los minusvalores, aunque no estés de acuerdo con sus planteamientos y con su forma de vivir.*

*Exígeles un respeto a tus ideas y a tu situación personal.*



*Comenta con tu madre y con tu padre, hechos que pasan a tu alrededor: películas de la tele, libros que lees, sucesos cotidianos en tu entorno, etc.*

*Escucha sus ideas, expresa las tuyas sincera y razonadamente. Y trata de que lleguéis a conclusiones, nuevas y más avanzadas, que las expuestas por ti y por tu madre o tu padre.*

*Otro tema de conversación de interés, puede ser el de la alimentación: qué comer, cuándo, cómo, dietas... Del intercambio de su información y la tuya, podéis encontrar un tipo de alimentación más saludable y gustosa para cada persona.*

*Pásales folletos y libros sobre todos estos temas, que tú creas que pueden enriquecer su información. Anímales a que sigan formándose y evolucionando.*

*Si has conseguido ya, un clima de confianza, vete haciendo pequeños ensayos de contarles, cuando venga a cuento, alguna de tus experiencias de amistad y de relaciones afectivas y sexuales, explicándoles tus intenciones, deseos, tus por qué, qué te aportan estas experiencias, etc.*

*Contrasta en la medida de lo posible, tus experiencias con las suyas. Si consigues desbloquear sus miedos y vergüenzas, habrás conseguido desdramatizar la sexualidad y hacer de ella, algo tan natural, como el comer.*

*El que te preocupes por tu familia no quiere decir que tengas que renunciar a tu proyecto personal, a tu forma de vivir y de pensar. En esta época de tu vida, te estás haciendo a ti misma y empiezas a decidir por cuenta propia, es un paso importante en el desarrollo de tu persona.*



*Tú tienes que saber, lo que quieres contar de tu vida personal, cuándo y a quién. Puede ser, que conviertas a tu madre en tu mejor amiga y que confíes en tu padre como en el mejor amigo, o que elijas a otra persona de tu familia (abuela o abuelo, hermanas o hermanos, tías o tíos...) o de fuera de ella, para compartir tus vivencias más íntimas, tus problemas, miedos, dudas... Cada persona elegimos con quién queremos comunicarnos a tope. ¡Tú, también puedes elegir!*

*El cariño y respeto que sientes por tu madre, tu padre y por las demás personas de tu familia, no puede llevarte a que sólo te interese tu familia. Más bien, deben colaborar a que te abras a las necesidades de otras personas, a la solidaridad.*

*Procura no exigir a tu madre y a tu padre más dinero del que pueden darte. Suelen sentir mucho agobio si ven que no pueden darte lo que tú quieres y además suele ocasionar problemas entre ella y él.*

*Si ves que tu padre trata con violencia a tu madre, no lo permitas. No lo justifiques de ninguna manera. Suele ser difícil solucionar las relaciones de maltrato, pero afróntalo. Pide ayuda para ello. Llama al teléfono gratuito:*

**900 200 999**

*Si tu madre y tu padre deciden separarse, no te hundas. Las relaciones que no se basan en el respeto, afecto, en el compartir de tú a tú, no merecen la pena. Ayúdales a dar el paso y después elige tú, con libertad y tranquilidad, el tipo de relación que quieres seguir con tu madre y con tu padre, cuando ya se hayan separado.*

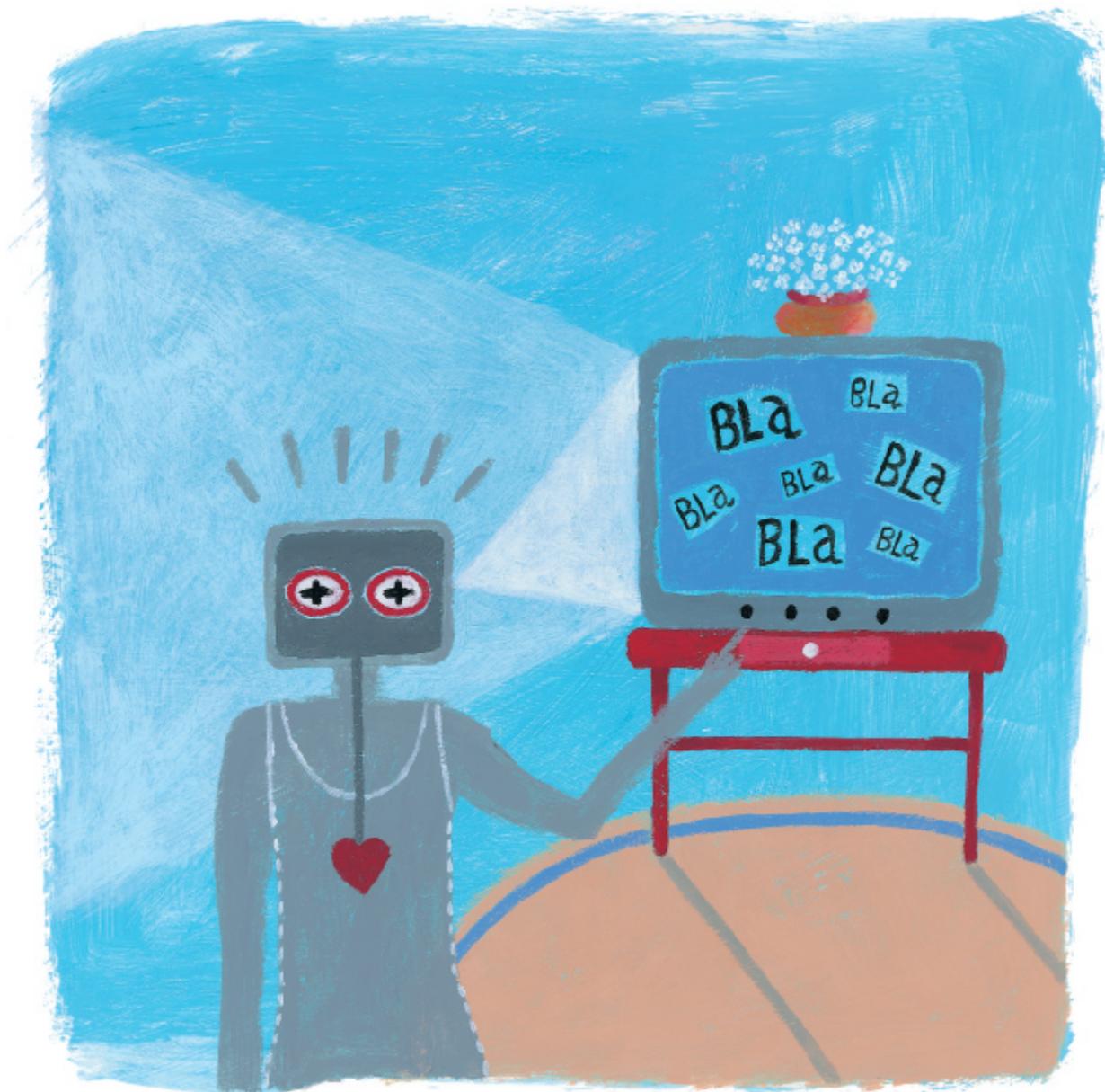
### **3 Guía para ver la tele**

*La televisión puede ser un instrumento valioso, que enriquezca tu nivel cultural.*

*Si te acostumbras a ver la tele con sentido crítico, podrás diferenciar lo que es interesante o positivo de lo que no lo es.*

*No dejes que la tele te domine. Enciéndela y apágala, decidiendo tú lo que quieres o te interesa ver. No todo lo que aparece merece la pena ser visto.*

*Si te acostumbras a abandonarte pasivamente ante «la caja tonta» durante largos ratos, ella se ocupará de eliminar tu actividad mental, imaginación y capacidad de decisión, para moldearte a su gusto.*



*Debes saber que los programas, películas, anuncios de la tele, están dirigidos según una forma de pensar y unos intereses muy concretos que debes ir conociendo. Si no estás muy alerta, te «comerán el coco» .*

*Ni siquiera las noticias que se dan como «objetivas» lo son. Se están diciendo muchas mentiras por la televisión. No dejes que te engañen.*

*Te habrás fijado, que están introduciendo en la tele, sobre todo a través de los vídeo-clips, la costumbre de ofrecerte imágenes a gran velocidad. De esta forma te pueden inculcar ideas, deseos, emociones, etc., sin darte tiempo a pensar en ello.*

*No dejes en manos de nadie tu personalidad. Piensa sobre lo que te tratan de inculcar y elige. ¡Hazte a ti misma!*

*Muchas chicas y chicos de tu edad dicen: «a mí la tele no me influye, yo me visto como quiero». Pero si observas con atención la tele y analizas cómo piensa, viste, se divierte, bebe... la gente de tu edad, verás que hay una influencia bastante fuerte de lo que se transmite a través de ella.*

*No dediques mucho tiempo a ver la televisión. Hay otras actividades mucho más interesantes para entretenerte. ¡Descúbrelas!*



*El hecho de tener vídeo o DVD en casa, no justifica que veas montones de películas, indiscriminadamente. Una actividad interesante y divertida sería invitar a tus amigas y amigos a ver alguna película que hayáis seleccionado, bien de la tele o alquilada en un vídeo club y, después de verla, comentarla centrandó la conversación en lo que más os ha llamado la atención, lo que más os ha gustado, las conclusiones que habéis sacado, etc.*

*Puedes convertir la tele, en un instrumento de comunicación con las personas de tu familia con las que estás viviendo. Sobre lo que se dice en la tele, todas tenéis algo que opinar.*



## **4 Cómo y qué leer**

*Desarrolla el gusto por la lectura.*

*Un buen libro puede ser uno de tus mejores amigos, una fuente de conocimientos, una ocasión de vivir momentos divertidos.*

*Elige libros que te enriquezcan, diviertan, te informen y te despierten inquietudes sociales e interrogantes sobre la vida...*

*Intercambia con tus amistades los libros que te gusten y después coméntalos con ellas. El conocer distintos puntos de vista del mismo libro, te resultará curioso y enriquecerá tus propias conclusiones.*

*Vete formando una biblioteca propia en la medida de tus posibilidades. Ahora te alegrarás de tener tus libros preferidos a mano y, dentro de unos años, te parecerá un tesoro.*

*Sé crítica con los libros que lees. No todo lo que dice un libro es verdad o tiene razón. No está todo dicho. Los libros te ofrecen narraciones, ideas, te provocan sentimientos, expresiones... para que tú opines sobre ellos y saques tus conclusiones.*

*Es una buena costumbre hacer una ficha de cada libro que se lee. En ella puedes anotar..*

*1 Lo que más y lo que menos te gusta.*

*2 Las ideas que más te han llamado la atención.*

*3 Los interrogantes que te ha creado.*

*4 Tus conclusiones.*

*5 Tu opinión desde el punto de vista literario.*



*¿Te has fijado que en la mayoría de los libros el protagonista es un chico o un hombre, y que tanto las chicas como los chicos se comportan, dicen, hacen, según los estereotipos que esta sociedad sexista les asigna a unas y a otros?*

*No dejes de hacer tu crítica. Te servirá para ir rompiendo moldes en tu vida personal.*

*Algunas empresas se empeñan en sacar dinero, ofreciendo a las chicas de tu edad, «revistas del corazón». Es normal que alguna vez quieras ojear alguna, por algún motivo concreto. Pero procura no aficionarte a ellas, porque, además de gastarte bastante, te ofrecen una imagen del amor poco real, una visión de la sexualidad muy reducida y pobre, casi siempre en función de los chicos, y muy estereotipada; una forma de pensar la vida, en general, que te va a favorecer muy poco para tu desarrollo personal.*



*Como la mayoría de los libros reproducen los roles asignados a las mujeres y a los hombres, es difícil recomendar una lista de libros para chicas de tu edad; pero contando con tu actitud crítica te señalamos algunos:*

## **Bibliografía**

### ***La jaula del unicornio***

*Tres chicas cuentan su experiencia de emigración a los Estados Unidos*  
de Hilda Perera

### ***El bolso amarillo***

*La fantasía es el mejor medio para conseguir poder y aventuras*  
de Lydia Bojunga

### ***África mía***

*Las aventuras reales, auténticas y apasionantes de Mary Kingsley en África a finales del pasado siglo*  
de Kurt Lütgen

### ***Alexandra***

*Alexandra, la primera buceadora, pronto se convierte en la mejor recogedora de esponjas*  
de Scott O'Dell

## ***Cómo utilizar esta guía como instrumento educativo***

### ***Objetivos de este cuaderno***

- 1 Educar a las chicas para que no asuman pasivamente el papel de cuidadoras de las demás personas de la familia por el hecho de haber nacido mujer.*
- 2 Prepararles para que compartan con las demás personas de la familia, el trabajo, bienes y ocio, con criterios de corresponsabilidad.*
- 3 Conseguir en el ámbito familiar, el respeto al cuerpo, valores personales y proyectos de vida.*
- 4 Colaborar a que, en este ámbito, vivan experiencia de comunicación, afecto y libertad.*
- 5 Colaborar a que desarrollen el sentido crítico con la televisión y demás medios.*
- 6 Impulsar el interés por la lectura.*
- 7 Potenciar su actitud de crítica y rechazo a cualquier comportamiento sexista.*

## ***Actitudes a desarrollar en las chicas y chicos adolescentes***

*Interés por aportar bienestar al grupo familiar.*

*Disposición para la comunicación con las personas con quienes se convive en familia.*

*Actitud de autonomía personal y corresponsabilidad, en el grupo familiar.*

*Rechazo de cualquier tipo de discriminación en el trato, trabajo, ocio, valoración... hacia alguna persona de la familia.*

*Valoración de las aportaciones por parte de las personas del grupo familiar, sin discriminaciones por ser hombre o mujer.*

*Exigencia de que el grupo familiar respete los derechos elementales de cada persona.*

*Respeto a las diferencias personales.*

*Reafirmación en la búsqueda de un proyecto de vida propio.*

*Actitud crítica ante las influencias de la televisión.*

*Disposición para elegir lecturas de interés para la formación personal.*

## **Conocimientos a adquirir**

*Conceptos de: grupo familiar - persona autónoma - persona corresponsable - persona comunicativa - persona segura - persona activa en el grupo familiar - calidad de vida - estereotipo - estereotipo femenino sexista - estereotipo masculino sexista - rol - formas de comportamientos personales al margen de estereotipos - relaciones de maltrato - sentido crítico - consumismo - solidaridad - individualismo familiar.*

## **Procedimientos**

*A modo de orientación, indicamos algunas posibles pautas para organizar un debate con las chicas y chicos adolescentes, teniendo en cuenta que la persona que educa hará la adaptación correspondiente a cada grupo particular con el que trabaja.*

**1** *Lectura individual del Cuaderno 1 de la «Guía para chicas»*

**2** *Se reúne a las chicas en grupos de 5 ó 6. Y lo mismo se hace con los chicos. Se les entrega el siguiente material para que trabajen con él durante media hora. Se les indica que tomen nota de los aspectos más tratados, de los que están más de acuerdo y de los más polémicos.*

## **Para las chicas**

### **Primera sesión:**

- *¿Con qué aspectos te sientes más de acuerdo? ¿Por qué?*
- *¿Con qué aspectos te sientes más en desacuerdo? ¿Por qué? ¿Qué corregirías?*
- *¿Crees que la mayoría de las chicas viven siguiendo los criterios que se señalan en esta «Guía»? ¿Y tú? ¿Por qué?*
- *El hecho de que vivamos en una sociedad sexista ¿En qué influye en tu forma de vivir?*
- *En qué aspectos crees que influye la televisión en la forma de pensar, vestir, divertirse, relacionarse... de las chicas de tu edad? ¿Y de los chicos? ¿Qué consecuencias tiene en vuestra vida personal esta influencia?*
- *¿Sueles leer habitualmente? ¿Por qué? ¿Has ensayado el elegir un libro, leerlo, intercambiarlo con tus amistades, comentarlo...? ¿Por qué?*

### **Segunda sesión:**

*Si quisieras cambiar tu forma de comportarte en casa, qué aspectos cambiarías respecto a:*

- *El trato con tu madre y con tu padre.*
- *El trato con tus hermanas y hermanos.*
- *El trato con otras personas de tu grupo familiar.*
- *El trabajo que aportas en casa.*
- *Tus tiempos de ocio.*
- *Tu forma de relacionarte con la televisión.*
- *Tu forma de relacionarte con los libros o revistas.*

### *Tercera sesión:*

#### *Actividades complementarias:*

- *Escribir otros puntos que añadirían ahora en el capítulo tratado.*
- *Elaborar murales que expresen sus puntos de vista sobre los temas tratados.*
- *Realizar una exposición de fotos, que expresen diversas formas alternativas de vivir.*
- *Escribir un artículo para enviar a la prensa local, sobre «cómo vivir la adolescencia».*
- *Confeccionar una revista, entre todos los grupos del aula, que han participado en el debate.*
- *Preparar escenificaciones breves, sobre situaciones discriminatorias para las chicas o mujeres, haciendo crítica de ellas y representarlas en el aula o en el Centro escolar.*
- *Organizar un debate público con sus madres y padres por un lado y el alumnado por otro, siguiendo el mismo cuestionario que han seguido en el aula.*
- *Ejercicios de dinámica de grupos, donde puedan encontrarse con su forma de pensar y sentir y puedan crear y formular sus propias alternativas a partir de ellas mismas.*
- *Cine forum sobre alguna película escogida.*
- *Crear una página Web en la que expresen sus conclusiones.*
- *Ampliar su información a través de Internet.*

## **Para las chicos**

### **Primera sesión:**

- *¿Con qué aspectos te sientes más de acuerdo? ¿Por qué?*
- *¿Con qué aspectos te sientes más en desacuerdo? ¿Por qué? ¿Qué corregirías?*
- *Si tuvieses que escribir este texto como una «Guía para chicos» ¿Qué puntos incluirías que fuesen compatibles con los de esta «Guía»? y ¿Cuáles escribirías aunque no fuesen compatibles?*
- *El hecho de que vivamos en una sociedad sexista ¿En qué influye en tu forma de vivir?*
- *En qué aspectos crees que influye la televisión en la forma de pensar; vestir; divertirse; relacionarse... de las chicas de tu edad? ¿Y de los chicos? ¿Qué consecuencias tiene en vuestra vida personal esta influencia?*

### **Segunda sesión:**

*Si quisieras cambiar tu forma de comportarte en casa, qué aspectos cambiarías respecto a:*

- *El trato con tu madre y con tu padre*
- *El trato con tus hermanas y hermanos*
- *El trato con otras personas de tu grupo familiar*
- *El trabajo que aportas en casa*
- *Tus tiempos de ocio*
- *Tu forma de relacionarte con la televisión*
- *Tu forma de relacionarte con los libros o revistas.*

### **Tercera sesión:**

*Actividades complementarias, (las mismas que las propuestas para las chicas).*

*3 Se realiza una puesta en común de lo tratado en cada grupo pequeño:*

*La persona educadora va recogiendo las respuestas que cada grupo ha ido dando. Anota los temas en los que están de acuerdo, los que les crea polémica y los aspectos que han suscitado mayor interés.*

*Dialoga con el grupo sobre todos estos aspectos que acaban de manifestar, haciendo preguntas que ayuden al análisis, revisión crítica y a generalizar sus experiencias concretas, en la medida de lo posible, porque quizá lo que cuentan no sólo les pasó como un hecho individual, aislado, sino que son planteamientos más generalizados e incluso, algunos, normalizados.*

*4 Al final la persona educadora les devuelve, en síntesis, sus impresiones, sentimientos, conocimientos expresados, las nuevas aportaciones que se han hecho, aportándoles una visión más general, que colabore a un aprendizaje que sea significativo respecto al que tenían y potenciador de nuevas actitudes.*

### *5 Conclusiones*

*Cada participante escribe en su cuaderno:*

- Las conclusiones personales que ha sacado, dudas, valoraciones...*
- Las actitudes positivas que considera que sería interesante adquirir para su desarrollo personal y las actitudes negativas que quiere corregir.*
- Las decisiones que toma después de estas reflexiones que ha hecho.*

*La «Guía para chicas» se reparte en diferentes cuadernos  
que tratan de aspectos diferentes de la vida de las adolescentes.*



© del texto M<sup>a</sup> José Urruzola  
© de las ilustraciones Esther Morcillo

**Coeditan**

*Instituto Andaluz de la Mujer  
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social  
Junta de Andalucía  
Doña María Coronel, 6. 41003 Sevilla  
Mail: correo.iam@juntadeandalucia.es  
Web: www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer*

*Maite Canal Editora  
Gabriel Aresti, 6 - 6.º B Izda. 48004 Bilbao*

**Ilustraciones + maquetación**

*Esther Morcillo + Fernando Cabrera*

**Imprime**

*Eki-Berri, S.L.*

**ISBN**

978-84-7921-090-8

**Depósito legal**

BI-1253-09

3.<sup>a</sup> Reedición 2009



