



Indicaciones básicas para la educación en Igualdad.

El Punto de Igualdad Municipal del Ayuntamiento de Olivares, en esta etapa que estamos viviendo en casa, se une a vosotros y a vosotras, a todas las familias que actualmente estamos desarrollando multitud de tareas en casas, personas solas, en compañía de parejas, con o sin hijos e hijas, personas mayores, familias de cualquier índole, todas ellas con la valía de seguir adelante desde la solidaridad de “quedarnos en casa” y ser la mejor versión de nosotras mismas, cada una con nuestras realidades.

En este buen hacer diario, nos gustaría poder ofreceros algunas indicaciones para educar desde la igualdad, un valor tan importante y necesario en nuestra sociedad.

- **Coeducar. ¿Qué significa?**

Coeducar consiste en desarrollar todas las capacidades, tanto de niñas como de niños, a través de la educación, con la eliminación de estereotipos o ideas preconcebidas sobre las características que deben tener las niñas y los niños. Cada persona tiene derecho a ser diferente, valorando sus diferencias y cualidades personales. Educar en el respeto y la tolerancia, en igualdad de condiciones, de trato y de oportunidades, es educar para un mundo mejor, más bonito, donde las personas nos sintamos más integradas y más felices.

- **Corresponsabilidad-Reparto de tareas.**

La corresponsabilidad se refiere a la responsabilidad compartida, común a dos o más personas, quienes comparten una obligación o compromiso.

La familia es un equipo. Demostremos que somos capaces de hacer el trabajo de forma compartida, con ayuda mutua. Es una oportunidad para aprender las tareas de la casa, hacer un reparto, por edades, gustos, habilidades, todas las personas podemos aportar algo. Aprendamos a trabajar en equipo, a pedir ayuda si se necesita y a saber delegar. A reforzar lo que vayamos haciendo, no es tiempo de exigencias, lo importante es el hacerlo, y eso nos motivará a volverlo hacer, sabiendo que soy capaz de hacerlo y que me hace sentir útil.

- **Empatía desde la calma: “no demos por hecho”.**

Empatía es saber ponernos en el lugar de la otra persona. En este tiempo, más que nunca, estamos demostrando que sabemos hacerlo. Aprovechemos además para dar un paso más, y en nuestra familia, dedicarnos a escucharnos, saber cómo pensamos y sentimos de verdad. Cada persona es única y especial. Trata



con respeto, sin juicios. Comprendamos las edades, sus estados emocionales. Es sencillo. Sólo es dedicar tiempo a lo importante. Cada día es un nuevo día para hacerlo. Dentro de nuestra rutina, establecer este punto como un punto esencial. El saber cómo me encuentro hoy, cómo están las personas que comparten tiempo conmigo, qué puedo hacer para estar mejor y para que otras personas lo estén.

- **Buena comunicación y buen trato.**

Trata a las personas que viven contigo, a las más cercanas, como a la persona más especial, como a la invitada que más te gustará agradar. No importa la edad que tenga. Para ello empieza contigo mismo/a, y si no estás de humor, mejor estar en silencio. Esto no te da derecho a hablar mal, o a tratar con falta de respeto. Tómate tu tiempo para sacarlo fuera, expresarlo. Y empezamos de cero. Utiliza palabras de agrado y tonos adecuados. Las relaciones y los vínculos familiares constituyen nuestra raíz y lo más importante de nuestra esencia. Agradecer en tu día a día, pedir las cosas por favor y dar las gracias.

En este mundo que vivimos ahora, donde la mayor parte del tiempo estamos con las tecnologías, viendo la televisión, en los móviles, etc, si estás acompañada, aprovecha este momento para dejarlos al lado en momentos importantes: durante un desayuno, una comida, una cena, una lectura compartida; podemos comunicarnos de forma verbal y no verbal, con un gesto, un abrazo, un aquí estoy...a veces nos encontramos en momentos complicados. Saber expresar abiertamente y escuchar a la otra persona se convierte en el mejor bálsamo para estar bien y felices, con pequeños detalles y todos a nuestro alcance. Si no te sale, siempre buscar cómo hacerlo y pedir ayuda.

Si no podemos comunicarnos de forma directa con la persona que deseamos, entonces hagamos uso de las tecnologías, y recuerda, hazlo de la misma forma que ya has aprendido: con paciencia, respeto, escucha activa y con tonos adecuados...ambas personas necesitan comunicarse, que sea un diálogo. Es fácil, solo es cuestión de practicarlo. Y ¡funciona!.

Podemos empezar por aquí y desde este aprendizaje, seguiremos avanzando.