

HUELGA FEMINISTA GENERAL  
GRÈVE FÉMINISTE GÉNÉRALE

**GREBA  
FEMINISTA  
OROKORRA**

AZAROA  
NOVIEMBRE  
NOVEMBRE

denon  
bizi  
tzak  
erdigunean.



# HEZKUNTZA PROPOSAMENAK



# **AURKIBIDEA**

## **0. TESTUINGURUA**

### **1. HAUR HEZKUNTZARAKO PROPOSAMENA**

- 1.1. 'Etxean nork egiten du zer? Nork egin dezake zer? (berdintasuna)'

### **2. LEHEN HEZKUNTZARAKO PROPOSAMENAK**

- 2.1. 1. zikloa: 'Etxean nork egiten du zer? Nola bana dezakegu hobeto?'
- 2.2. 2. zikloa: 'Gure amei/amonei elkarrizketa'
- 2.3. 3. zikloa: 'Zaintzei buruzko FanZinea'

### **3. DBH-RAKO PROPOSAMENAK**

- 3.1. 1. zikloa: 'Role-play eztabaida. Haurrenganako zaintza'
- 3.2. 2. zikloa: 'Role-play eztabaida. Adinekoenganako zaintza'

### **4. BATXILERGO ETA G.Z.-ETARAKO PROPOSAMENAK**

- 4.1. 'Zer egin dezaket nik? Nola okertu/hobetu dezaket egoera nire ekintzen bidez?'

### **5. ERANSKINAK**

- 5.1. Haur Hezkuntzarako fitxa
- 5.2. DBH 1. ziklokoentzako eztabaida txartelak
- 5.3. DBH 2. ziklokoentzako eztabaida txartelak
- 5.4. Batxilergorako eta G.Z.-rako gogoeta pertsonalerako fitxa

## **O. TESTUINGURUA**

Azaroaren 30ean Greba Feminista Orokorra (mistoa) deitu da, zaintza eskubide kolektiboaren alde.

“Zaintza gure mundua mantentzeko, jarraitzeko edo konpontzeko egiten dugun guztia da, bertan ahalik eta hobekien bizitzeko.” (Fisher eta Tronto, 1990:40). Guretzat zaintza bizitza duina eraikitzeko oinarria da: ez da gauza puntuala, zaintza beharrezkoa baita bizitzako une eta esparru guztietan. Ezinbestekoa da gure gorputzen eta komunitateen iraunkortasunerako, hau da, bizitza, ongizatea eta osasuna kontserbatzeko eta kudeatzeko.

Gaur egungo sistema ekonomikoak pertsona guztiak, baina bereziki emakumeak\*, kalteberatasun-egoeran jartzen gaitu, ez baitu kontuan hartzen izaki ekodependenteak garela (naturaren parte gara eta haien zikloen mende gaude, etab.) eta interdependenteak garela (bizitzari eusteko ezinbestekoa da elkarri laguntzea, izaki sozialak garelako, etengabe harremanean baikaude). Pertsona autonomoak eta independenteak izan gaitzkeela sinestarazten digute, baina ez da erreal. Uste den autonomia hori izateko, zaintza-lan ezkutua ematen da, ikusezina, ordaindu gabea, gehienbat emakumeek\* egiten dutena. Horri buruz gehiago jakiteko, Yayo Herreroren hitzaldiak irakurtzea edo entzutea gomendatzen dizuegu, beste egile batzuen artean.

Dokumentu honen bidez, pertsona gazteenengan zaintza-kontzientzia sortzen lagundu nahi dugu, oraindik mundu-ikuskera eraikitzen ari direnentzat, gure helduek bezainbeste deseraiki behar izan gabe ikas dezaketentzat.

Proposamen guztiak ikasleen adinera egokitzen saiatu gara. Gustura egokitu, hobetu, sakondu... daitezke. Hau kontuan hartuz dokumentu berriak sortzen badituzue, dokumentu hau eta honen egilea aipatu beharko dituzue.

Eskerrik asko gizarte feministagoa, errespetuzkoagoa eta berdintasunezkoagoa sortzeagatik.

**Gora borroka feminista!**

# **1. HAUR HEZKUNTZARAKO PROPOSAMENA**

## **1.1. 'ETXEAN: NORK EGITEN DU ZER? NORK EGIN DEZAKE ZER? (BERDINTASUNA)'**

### **SAIOAREN IZENBURUA:**

'Etxean nork egiten du zer? Nork egin dezake zer? (berdintasuna)'

### **SAIOAREN HELBURUA:**

Pertsona guztiok etxeko lanak egin ditzakegula konturatzea. Berdintasuna.

### **SAIOAREN IRAUPENA:**

60 minutu.

### **BEHARREZKO MATERIALAK:**

"Etxeko lanen" fitxa (5.1 eranskina), ipuina.

### **JARDUERAK:**

1. Talde bilkura (10 min.): etxean zer egin behar den pentsatu eta zerrenda bat gauzatu (ohea egin, janaria prestatu, harrikoa egin, etxea eta arropa garbitu, luzatu, lisatu, bainugela garbitu, etxea ordenatu, hautsa kendu, erosketazerrenda egin, erosketak egin, erratza pasa, zorua garbitu, apurtzen dena konpondu, autoa garbitu, haurtxoak zaindu, adineko pertsonak zaindu, mendekotasuna duten pertsonak zaindu, etab.).

2. "Etxeko lanak" fitxa laburra (25 min.): ikasle bakoitzak etxean bizi diren pertsonak marraztuko ditu. Ondoren, zereginak moztuko ditu, eta egiten dituenaren azpian itsatsiko ditu (fitxa dokumentu honen eranskinetan dago).

3. Talde bilkura (15 min.): biribilean, etxe bakoitzean lan gehien nork egiten duen begiratuko dugu: amak, aitak, etab. eta galdetuko dugu ea aita-amek edo anai-arrebek lan hori egin dezaketen? Zergatik ez dute egiten?

4. "Arañas buscando casa" ipuina (edo okurrizten zaizuen beste edozein, ez dugu gai hau lantzen duen txikientzako euskal ipuinik ezagutzen) (10 min.): taldeari irakurri, etxeko lanak banatzeko modu ezberdinak daudela ikus dezaten, eta zenbat eta hobeto banatuta egon, orduan eta zoriontsuagoak izango direla etxe horretan bizi diren pertsonak.

Luzapen posiblea: etxera erabili gabeko fitxa bat eramatea, eta familian zereginak hobeto nola banatu ditzaketen gaiaren inguruan hitz egitea, nork zer egin nahi duen ikustea, ipuinean egiten duten bezala, eta hurrengo egunean gelan asanblean elkartzea, etxean aldaketaren bat egitea erabaki ote den komentatzeko.

## **2. LEHEN HEZKUNTZARAKO PROPOSAMENAK**

### **2.1. 1. ZIKLOA: 'ETXEAN NORK EGITEN DU ZER? NOLA BANA DEZAKEGU HOBETO?'**

#### **SAIOAREN IZENBURUA:**

'Etxean nork egiten du zer? Nola bana dezakegu hobeto?'

#### **SAIOAREN IZENBURUAK:**

Ikasleak etxeko lanetan inplikatzeta eta lan horiek hobeto banatzen laguntzea, modu bidezkoagoan.

Berdintasuna eta inplikazio pertsonala.

#### **SAIOAREN IRAUPENA:**

60 minutu.

#### **BEHARREZKO MATERIALAK:**

Orria: zirkulu handi bat inprimatuta, bi ikasleko.

#### **JARDUERAK:**

1. Idea-zaparrada (10 min.): zer egin behar da etxe batean dena ondo joan dadin? Ikasleei galdetu eta zerrenda bat egin. Karga mental bat dagoela ikusarazi (aldez aurretik antolatu/planifikatu behar izatea), eta gauza batzuk etxetik kanpo egiten direla, gero etxean ondo egon gaitezen (janaria, garbiketa-produktuak, eskola-materiala eta abar erostea).

2. Nork egiten du zer? (15 min.): orriaren zirkulua ideia-zaparradan atera diren gauza adina segmentutan banatu. Ikasle bakoitzak laukitxo bakoitzean etxeko lan hori nork egiten dituen idatziko du, eta pertsona berak egiten dituen lanak alboan jarriko ditu, argi gera dadin pertsona bakoitzak zenbat zirkulu egiten dituen (koloreen gida bat ere egin dezakete, eta, horrela, gehiago ikus daiteke). Adib.: ni horiz; ama berdez; etab.). Orriari begiratu eta nork egiten duen zer ikusi. Badira besteak baino pertsona kargatuagoak? Zergatik?

3. Taldekako elkarrizketa (15 min.): egiten ez dudana zer zeregin egin nezake nik? Ba al dago nire familiako beste pertsona batek egin lezakeen zereginik, gehien duena deskargatzeko eta banaketa bidezkoagoa izateko? Azpimarratu ez dela "amari gehiago laguntzea" ideia, baizik eta konturatzea etxe horretan bizi diren pertsona guztien erantzukizuna dela.

4. Egoera ezin hobea familiako pertsona guztientzat (15 min.): folio bat zirkulu batekin berriro banatu, ideia adina segmentutan berriro banatu, eta orain lanak modu egoki batean sailkatu, ekitatiboagoa izan dadin.

**5. Saioaren amaiera (5 min.): bateratze-lana, zer ikasi duten eta zer egin dezaketen ikusteko.**

**Luzapen posiblea: bi folioak etxera eraman, zer egin duten kontatzeko eta etxeko lanak pertsona guztien artean birbanatzeko.**

## **2.2. 2. ZIKLOA: 'GURE AMEI/AMONEI ELKARRIZKETA'**

### **SAIOAREN IZENBURUA:**

'Gure amei/amonei elkarrizketa'

### **SAIOAREN HELBURUA:**

Gure familiako zaintzak ikertzea. Karga mentalak eta laneko kargak sortzen dituzten sentimenduak ulertzea. Gure ingurune hurbilean ikusezin bihurtutako lana ikusaraztea.

### **SAIOAREN IRAUPENA:**

60 minutuko bizpahiru saio, irakasleen erabakiaren arabera.

### **BEHARREZKO MATERIALAK:**

Bigarren saiorako kartoi mehea paperezko aurkezpen bat egin behar bada; ChromeBook-ak bertsio digitalean egin behar bada.

1. Zer da elkarrizketa bat? (10 min.): elkarrizketa bat zer den, zein galdera mota agertzen diren (erantzun irekiak planteatzen dituzten galderak, gauzak jakintzat ez ematekoak, alderdi ezezagunak ikertzekoak, objektiboak edo iritzizkoak...) eta abar.

2. Elkarrizketa (15 min.): ikasleei galdera hauek egin, haien familiako zaintzaileei buruz zenbat dakiten ikusteko: zer gauza egiten dituzte gure ama-amonek guregatik? Egunean zenbat denbora ematen dute horretan? Zergatik egiten dute haiek, eta ez beste inork? Gustatzen zaie? Ba al dute denborarik hobbiak edukitzeko? Nork egiten ditu lan horiek gaixotzen direnean? Ez balute egin beharrik, egingo lituzkete? Izorratu egiten die "lagunduko dizut" esaten diegunean (haien betebeharra dela onartuz bezala) eta etxe horretako pertsona guztien erantzukizuna dela dakigunean?

3. Elkarrizketarako galderak (20 min.): gure ama/amonak etxean egiten dituzten lanei buruz elkarrizketatuko ditugu, ikusgarritasuna emateko, haien lana baloratzeko eta lana hobeto banatu ote genezakeen pentsatzeko.

Talde-klasearen arabera, elkarrekin lan egiten duten erabaki, 3 laguneko taldetan banatuz, bikoteka edo banaka, eta elkarrizketarako erabiliko dituzten galderak idatzi. Gogorarazi zer galdera mota dauden, eta elkarrizketaren helburua.

4. Bateratzea (15 min.): galderak bateratu eta elkarrizketan zer galdera egingo diren erabaki, gutxi gorabehera aho batez. Eskuz edo ordenagailuz idatzi eta etxera eraman.

**ETXEAN: ama/amona elkarrizketatu eta erantzunak jaso, idatziz edo grabatuta.**

**Irakasleek erabakiko dute ea bigarren saioa elkarrizketa zuzen idazteko inbertitu nahi duten edo aurkezpen bat sortu nahi duten ikastetxean erakusteko (kartoi meheekin, edo modu digitalean ChromeBook-ekin, webgunean partekatu ahal izateko esaterako).**

**Edo bigarren saioa guztia bateratzeko den, non ikasleek lortutako erantzunak aurkezten dituzten eta beren amen/amonen egungo egoerari buruzko eztabaida sortzen den, ea zaintza haien gain dagoen eta ez den banatzen, nola hobetu daitekeen, eta abar.**

**Irakasleek denborarik balute, bi aukerak egin litezke eta guztira 3 saio erabili.**



## **2.3. 3. ZIKLOA: 'ZAINTEI BURUZKO FANZINEA'**

### **SAIOAREN IZENBURUA:**

'Zaintzei buruzko FanZinea'

### **SAIOAREN HELBURUA:**

Gure inguruko zaintzen gaiaz hausnartzea eta kalera eramatea.  
Landa ikerketa posiblea, zaintza/berdintasuna gure eremuan.

### **SAIOAREN IRAUPENA:**

60 minutuko bi saio.

### **BEHARREZKO MATERIALAK:**

Collagea egiteko mota askotariko aldizkari eta eskuorriak, itsaskina, errotulagailuak...

#### Lehenengo saioa

1. Zer da FanZine bat? (15 min.): FanZine baten ideia aurkeztu → zer diren, zertarako balio duten, nola egiten diren. Hainbat FanZine erakutsi daitezke, adibidez: [menarkia](#), [alegiatzko egileak](#) edo nola egin azaltzen duten esteka hauek: [idatziz](#) eta [bideoz](#).

2. Gaiaren aurkezpena → zaintzak (30 min.): Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren zikloko ikasleek beren proposamenak egin badituzte, hirugarren zikloko ikasleek gainerakoek ikasitakoaren laburpena entzun edo elkarrizketen aurkezpenak ikus ditzakete ondorioak ateratzeko. Aipatutako horiek ez badute planteaturikoa gauzatu, hirugarren zikloko ikasleek ziklo horietarako proposatutako dinamiketako bat egin dezakete gaia ezagutzeko.

3. Lanaren banaketa (15 min.): taldea ongi antolatzea, FanZinea sortzerakoan nork zer egingo duen argi geratzeko. FanZinea erabat erlazionatua egongo da eta lana banatu beharko da; edo zaintzei buruz zerbait eginen dute; edo elkarrizketekin collage bat sortuko dute eta bertatik FanZine bat egiten hasiko dira; edo...?

Bigarren saioa: FanZine delakoa sortzen arituko dira.

- Beste aukera bat: irratsaio bat egitea, FanZine baten ordeztu, zentroak irratia badu.

Luzapen posiblea: FanZinea-ren kopiak egin, etxera eramateko eta familiarekin gaiaz hitz egiteko. Gainerako mailetan aurkeztu.

### **3. DBH-RAKO PROPOSAMENAK**

#### **3.1. 1. ZIKLOA: 'ROLE-PLAY EZTABAIDA. HAURRENGANAKO ZAINTZA'**

##### **SAIOAREN IZENBURUA:**

'Role-play eztabaida. Haurrenganako zaintza'

##### **SAIOAREN HELBURUA:**

Adingabe batek zer behar duen hausnartzea eta egungo gizartean "nola konpontzen" den eta nork duen erantzukizuna ikustea.

##### **SAIOAREN IRAUPENA:**

60 minutuko saio bat edo bi (denboraren arabera).

##### **BEHARREZKO MATERIALAK:**

Eztabaidarako txartelak (5.2 eranskina).

1. Eztabaida bat zer den eta bere zatiak azaltzea (10 min.): gai baten inguruan ados ez gaudenean ematen dela azaldu. Moderatzaile bat, eta gutxienez iritzi ezberdinak dituzten bi pertsona egoten dira. Gai baten inguruan eztabaida baten adibidea gauzatu.

2. Gaiaren aurkezpena (10 min.): haurren zaintzari buruz eztabaidatuko dugula azaldu. Ikuspuntu ezberdinak izango ditugu, elkarri entzungo diogu, errespetatuko gara, eta ikusiko dugu ea akordioak lor ditzakegun.

##### Saio bakarra egotekotan:

3. Rolak (10 min.): rolak banatu (5.2 eranskina), 5 minutu eman rol bera dutenak elkartzeko. Gero, txartelean agertzen diren ideiei eta argudioen inguruan pentsatu eta beste zerbait pentsa dezaketen ikusi.

4. Eztabaida (20 min.): eztabaida gauzatu, txandaka, moderatzaile batekin (irakaslea edo ikasleren bat).

5. Saioaren amaiera (10 min.): eztabaidan zehar sortutako sentrazioak partekatu, orain arte kontuan hartzen ez zuten zerbaitetaz ohartu diren galdetu, etab.

##### Bi saio izatekotan:

3. Argudiaketa (40 min., lehenengo saioaren amaierara arte): ikasleek erabaki dezatela zein rol landu nahi duten eztabaidan zehar (ekitatiboa dela eta rol guztietan jendea dagoela ziurtatuz), elkartu eta haien rolen buruzko ideiak eta argudioak idatzi. Laguntza behar izanez gero, irakasleak 5.2 eranskinetako txarteletan agertzen diren ideiak eman diezaieke.

4. **Aurreko saioko ideiak errepasatu** (5 min.).

5. **Eztabaida** (40 min.): txandaka eztabaida hasi, moderatzaile batekin (irakaslea edo ikasleren bat).

6. **Saioaren amaiera** (15 min.): eztabaidan zehar sortutako sentrazioak partekatu, orain arte kontuan hartzen ez zuten zerbaitetaz ohartu diren galdetu, etab.

## **3.2. 2. ZIKLOA: 'ROLE-PLAY EZTABAIDA. ADINEKOENGANAKO ZAINZA'**

### **SAIOAREN IZENBURUA:**

'Role-play eztabaida. Adinekoenganako zaintza'

### **SAIOAREN HELBURUA:**

Adinekoen zaintzari buruz hausnartzea eta egungo gizartean nola "konpontzen" den eta nork duen erantzukizuna ikustea.

### **SAIOAREN IRAUPENA:**

60 minutuko saio bat edo bi (denboraren arabera).

### **BEHARREZKO MATERIALAK:**

Eztabaidarako txartelak (5.3 eranskina).

1. Eztabaida bat zer den eta bere zatiak azaltzea (10 min.): gai baten inguruan ados ez gaudenean ematen dela azaldu. Moderatzaile bat, eta gutxienez iritzi ezberdinak dituzten bi pertsona egoten dira. Gai baten inguruan eztabaida baten adibidea gauzatu.

2. Gaiaren aurkezpena (10 min.): haurren zaintzari buruz eztabaidatuko dugula azaldu. Ikuspuntu ezberdinak izango ditugu, elkarri entzungo diogu, errespetatuko gara, eta ikusiko dugu ea akordioak lor ditzakegun.

### Saio bakarra egotekotan:

3. Rolak (10 min.): rola banatu (5.2 eranskina), 5 minutu eman rol bera dutenak elkartzeko. Gero, txartelean agertzen diren ideiei eta argudioen inguruan pentsatu eta beste zerbait pentsa dezaketen ikusi.

4. Eztabaida (20 min.): eztabaida gauzatu, txandaka, moderatzaile batekin (irakaslea edo ikasleren bat).

5. Saioaren amaiera (10 min.): eztabaidan zehar sortutako sentazioak partekatu, orain arte kontuan hartzen ez zuten zerbaitetaz ohartu diren galdetu, etab.

### Bi saio izatekotan:

3. Argudiaketa (40 min., lehenengo saioaren amaierara arte): ikasleek erabaki dezatela zein rol landu nahi duten eztabaidan zehar (ekitatiboa dela eta rol guztietan jendea dagoela ziurtatuz), elkartu eta haien rolen buruzko ideiak eta argudioak idatzi. Laguntza behar izanez gero, irakasleak 5.2 eranskinetako txarteletan agertzen diren ideiak eman diezaieke.

4. **Aurreko saioko ideiak errepasatu (5 min.).**

5. **Eztabaida (40 min.): txandaka eztabaida hasi, moderatzaile batekin (irakaslea edo ikasleren bat).**

6. **Saioaren amaiera (15 min.): eztabaidan zehar sortutako sentazioak partekatu, orain arte kontuan hartzen ez zuten zerbaitetaz ohartu diren galdetu, etab.**

## **4. BATXILERGO ETA GZ-ETARAKO PROPOSAMENAK**

### **4.1. 'ZER EGIN DEZAKET NIK (BIZI NAIZEN GIZARTEKO PERTSONAK ZAINTZEKO)?'**

#### **SAIOAREN IZENBURUA:**

'Zer egin dezaket nik (bizi naizen gizarteko pertsonak zaintzeko)?'

#### **SAIOAREN HELBURUA:**

Egungo gizartean dugun rolari buruz hausnartzea. Zaintza-banaketan berdintasunezko gizarte baterako aldaketan noraino lagundu dezakegun ikustea. Denbora-bankua eta boluntarioak daudela jakitea. Bizitza beste ikuspuntu batetik planteatzea.

#### **SAIOAREN IRAUPENA:**

60 minutuko saio bat.

#### **BEHARREZKO MATERIALAK:**

Gogoeta pertsonalerako fitxa (5.4 eranskina).

1. Gaiaren aurkezpena (10 min.): zainketei buruz hitz egingo dugula azaldu eta gizartearen zainketetan nola inplikatu gaitezkeen ikusi.

2. Elkarrizketa (40 min.): norberaren gogoetarako fitxako galderak erabiliz (5.4 eranskina), elkarrizketa bat izan zer behar dugun eta zer eskaini dezakegun, gure denbora nola erabiltzen dugun, nola irudikatzen ditugun zaintzak... aspektuen inguruan.

3. Saioaren amaiera (10 min.): gure familian / auzoan-herrian / gizartean zaintza-egoera hobetzeko praktikan jarriko duten banakako eta taldeko ekintza bat berreskuratu.

Luzapen posiblea: "denboraren banku" bat hasi, adinekoei laguntzeko talde bat, auzoko haurrentzako boluntario-talde bat, edo saioan sortu den beste zerbaiti eutsiz.

## 5. ERANSKINAK

### 5.1. HAUR HEZKUNTZARAKO FITXA

<p><b>ERRATZA PASA</b></p> 	<p><b>HAUTSA KENDU</b></p> 	<p><b>HARRIKOA EGIN</b></p> 
<p><b>EROSKETA EGIN</b></p> 	<p><b>OHEA EGIN</b></p> 	<p><b>ZORUA GARBITU</b></p> 
<p><b>XURGAGAILUA PASA</b></p> 	<p><b>GARBIGAILUA JARRI</b></p> 	<p><b>ARROPA ESEKI</b></p> 
<p><b>ZAINDU</b></p> 	<p><b>SUKALDATU</b></p> 	<p><b>PENTSATU ETA ANTOLATU</b></p> 

## 5.2. DBH 1. ZIKLOKOENTZAKO EZTABAIDA TXARTELAK

<p style="text-align: center;"><b>HAURTZAROA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oinarrizko zaintzak behar ditut: pertsona heldu batek nire janaria sukaldatzea, dutxatzen laguntzea, arropa prestatzea, janzteia, nirekin egotea, gaixorik nagoenean zaintzea, kasu egitea, nire premia afektiboak asetzea.</li> <li>• Oinarrizko zaintzak ematen ez badizkirate, arduragabekeria emanen da, istripuak izan ditzaket, maitasuna faltako zait eta gaixotu naiteke.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>AITA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 ordu lan egiten ditut astean, eta nire soldata beharrezkoa da familia osoarentzat.</li> <li>• Etxeko lanen zati bat egiten dut (11 ordu astean).</li> <li>• Nire 'aitaren bizitza' (astean 23 ordu) nire lanarekin, lagunekin eta abarrekin uztartzen dut.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>AMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 ordu lan egiten ditut astean, eta nire soldata beharrezkoa da familia osoarentzat.</li> <li>• Ama naiz, niri deitzen didate eskolan gaixotzen denean.</li> <li>• Astean 38 ordu ematen ditut seme-alabak zaintzen.</li> <li>• Etxean zer behar den pentsatzen duena naiz, eta etxeko lan gehiago egiten ditut bikotekideak baino (20 ordu).</li> <li>• Leher eginda nago. Ia ez dut astirik niretzat.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>AMONA/AITONA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erretiratuta nago, eta gaixotzen hasi banaiz ere, neure kabuz balia naiteke.</li> <li>• Batzuetan niregana jotzen dute nire biloba(k) zaintzeko (eskolara haren bila joan, asteburuko arratsalde edo egun bat pasa, etab.).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZAINTZAILEA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orduka kontratatzen naute.</li> <li>• Gutxieneko soldata kobratzen dut.</li> <li>• Kontratu ez-legala izan ohi da.</li> <li>• Egun batzuetan, gurasoek baino ordu gehiago ematen ditut nik haien seme-alabekin.</li> <li>• Nik ere badut nire familia, eta ia ez dut ikusten, lanean ari naizelako.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>HAUR ESKOLAKO HEZITZAILEA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Astean 40 ordu lan egiten dut, eta 16 haur ditut nire kargura 2-3 urte bitartean.</li> <li>• Estresatuta eta zapuztuta nago baldintzekin, ezin baitut nire lana ondo egin.</li> <li>• Gutxieneko soldata baino pixka bat gehiago kobratzen dut.</li> <li>• Ez dugu baliabiderik atzerapenak edo abusu kasuak detektatzeko.</li> <li>• Ez dago materialetarako aurrekonturik.</li> <li>• Lanetik kanpo ere badut nire familia zaintzeko eta artatzeko.</li> </ul>

Aitak/amak emandako orduak: Estatistikako Institutu Nazionaletik lortutako datuak dira



## 5.3. DBH 2. ZIKLOKOENTZAKO EZTABAIDA TXARTELAK

<p><b>ADINEKO PERTSONA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oinarrizko zaintzak behar ditut, mendekoa bainaiz: ezin dut neure kabuz sukaldatu, norbaitek nire medikazioaren kontrola eramatea behar dut, ez dut mugikortasun handirik.</li> <li>• Premia afektiboak ditut, pertsona orok bezala: osasun mentalagatik, beste pertsona batzuekin kontaktua izan behar dut, hainbat elkarrizketa, afektua...</li> <li>• Artatzen ez banaute, berehala gaixotuko nintzateke, ezingo nintzateke komunera joan, ezta kalera irten ere...</li> </ul>	<p><b>SEME/ALABA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erretiratuta nago, eta neure osasun arazoak izaten hasi naiz.</li> <li>• Ama/aita zaindu nuen denboraldi batez, baina ez dut horretarako indarrik, ezta energiarik ere.</li> <li>• Gainera, nire bilobak ere zaindu behar ditut.</li> <li>• Nire amaren/aitaren pentsioa erabiliz, pertsona baten lana ordaindu dezaket hark hauek zaindu ditzan, edo adinekoen egoitza batera eraman.</li> </ul>
<p><b>BILOBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nire lanaldia daukat, bizitza oso lanpetua, nire familiarekin.</li> <li>• Astean ordu pare bat ateratzen saiatzen naiz nire aitona ikusteko, baina ez gehiago.</li> <li>• Badakit lehen familia osoa elkarrekin bizi zela, eta haiek zaintzea egokituko litzaidake, baina bizitza aldatu egin da, nire burujabetasuna nahi dut, nire familia propioa eduki eta denbora libreza izan.</li> </ul>	<p><b>BIZILAGUNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ni ere adinekoa naiz, gutxi gora-behera mendekoa.</li> <li>• Beti izan gara bizilagunak, beraz harremana dugu, astean tarte bat pasatzen dugu beste pertsonaren etxean, hitz egiteko eta esperientziak partekatzeko.</li> <li>• Beste pertsona entzuteko prest gaude, ez dezala etxean istripurik izan bakarrik egonda.</li> <li>• Baina ezin diogu elkarri zaintza fisikoetan lagundu: horretarako bitarteko bat daukagu, familiako kideak, osasun-zentroa.</li> </ul>
<p><b>ETXEAN BIZI DEN PERTSONA LANGILEA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egunean 22 orduz lan egiten dut, astean 6 egunetan.</li> <li>• Etorkina banaiz, lehenengo 3 urteetan legez kanpo lan egiten dut, gizarte-segurantzarik gabe, etab.</li> <li>• Adineko pertsonaren etxean bizi naiz eta behar duen guztia egiten dut.</li> <li>• Gutxieneko soldata bat kobratzen dut.</li> <li>• Ezin dut familiarekin denbora pasa.</li> </ul>	<p><b>OSASUN ETXEA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adineko pertsona asko ditugu, biztanleria zahartzen ari baita.</li> <li>• Telefonoz, aurrez-aurre eta etxez-etxe egiten ditugu kontsultak.</li> <li>• Haien bizi-zeinuak kontrolatzen ditugu, eta haien gaitzak ahalik eta txikienak izan daitezen saiatzen gara.</li> </ul>

## **5.4. BATXILERGORAKO ETA G.Z.-RAKO GOGOETA PERTSONALERAKO FITXA**

Zenbat denbora libre duzu egunean?

Zenbat ordu ematen dituzu egunean sare sozialetan (TikTok, Twitch, IG...) edo bideojokoetan jolasten? (Mugikorraren doikuntzen atalean ikus dezakezu).

Nork/Nortzuk egiten ditu/dituzte zure familian zaintza-lanak? (adingabeak, adinekoak, etxeko lanak, asteko antolaketa...)

Zenbat ordu ematen dituzu astean zure aitona-amonak edo mendeko senideak zaintzen?

Nork zaintzen ditu egunerokoan? Nola ordaintzen dira zaintza horiek?

Nork zaintzen ditu zainketak egiten dituzten pertsona horiek? Zer gertatuko litzateke zaintzaileak gaixotzen balira?

Zer balio ematen diozu beste pertsona batzuk zaintzeari?

Zure auzoan ba al dago zaintzen duen mugimendurik, kolektiborik edo erakunderik? (Ba al dago adingabeentzako jarduerak eskola-orduetatik kanpo egiten dituen auzo-lokalik, erretiratuen klubik, adinekoen aldeko elkarterik, adinekoen eta mendekoen egoitzetan boluntarioak diren talderik...?)

Amatasun/aitatasunik imajinatzen al duzu? Nolakoa izango litzateke? Nork lagunduko lizuke zure haurra zaintzen eta hazten? (ama/aita izatea gustatuko balitzaizu, bestela, gustatuko litzaiokeen norbaitentzako dela imajinatu)

**Nola imajinatzen duzu zure zahartzaroa? Nork zainduko zaitu?**

**Boluntarioei edo zaintza-jarduerei eskaintzen dizkiezu asteko orduak, hala nola aisialdiko begirale izateari?**

**Gure ikastetxea ikasketa-ordutegitik kanpo ordutegiak antolatzen hasiko balitz, adinekoen egoitzara joateko, edo hainbat jarduera antolatzeko, hala nola denbora-banku bat, auzoko haurrekin boluntario gisa egoteko, etab. parte hartuko zenuke?**

**Zure ustez, zer behar du gure auzoak eta gure gizarteak pertsona guztiak kontuan hartzeko?**

**Nola imajinatzen duzu zainketak eguneroko erdigunean jartzen dituen auzo bat? Zer gustatuko litzaizuke egitea auzoan?**

**Nora Pascualek (Menstrualmente Hablando) Euskal Herriko Mugimendu Feministarentzat  
Creative Commons: CC BY-NC-SA lelopean sortutako materiala**

**Kopiatu, birbanatu, birnahastu, eraldatu eta eraikitzeko aukera duzu. Beti ere, hurrengo hau errespetatuz:**

**Esleipena: kreditua modu egokian eman behar duzu, lizentziarako esteka bat eskaini, eta aldaketarik egin den adierazi.**

**EzKomertzializatu: ezin duzu materiala erabili helburu komertzialekin.**

**PartekatuBerdin: materialetik abiatuta birnahasten, eraldatzen edo sortzen baduzu, zure ekarpena jatorrizkoaren lizentzia beraren pean banatu behar duzu.**

