



QUÈ EN SAPS?

QUÈ EN SAPS?

QUÈ EN SAPS?

Què ens diu el mite de l'exclusivitat?

Què entenem per relació tòxica?



QUÈ EN SAPS?

QUÈ EN SAPS?

QUÈ EN SAPS?

Què ens diu el mite de la gelosia?

Mirar porno influeix en com entenem la sexualitat?

Els nois es masturben més que les noies?



QUÈ EN SAPS?

QUÈ EN SAPS?

QUÈ EN SAPS?

Què és el sexting?

En les relacions homosexuals, es perd la virginitat?

Quin és l'únic òrgan que existeix només per donar plaer?



QUÈ EN SAPS? RELACIONS



QUÈ EN SAPS?

- a) Una relació intensa i molt passional.
- b) Una relació de parella basada en la gelosia i el patiment.
- c) Una relació de qualsevol tipus basada en la gelosia, el control i el patiment.



QUÈ EN SAPS?

- a) Que només podem estimar a una persona, que ens ho aportarà tot
- b) Que l'amor és el sentiment més important i exclusiu que existeix.
- c) Que l'amor més valuós és el de parella.



QUÈ EN SAPS?

Digues!

QUÈ EN SAPS?

- a) No; la realitat és que les noies es masturben més, però no ho expressen.
- b) Sí; els nois es masturben més per una qüestió biològica.
- c) No; però és fàcil arribar a aquesta conclusió perquè els nois en parlen més obertament i a elles se les jutja quan ho fan.



QUÈ EN SAPS?

- a) No; és un contingut de ficció i, com a tal, mai influeix.
- b) Sí; és una molt bona influència per aprendre sobre sexualitat.
- c) Sí; però la seva influència pot ser positiva, negativa o neutra, depenent de diversos factors (com ara l'edat, la freqüència i el tipus de contingut).



QUÈ EN SAPS?

- a) Que s'ha de poder parlar sobre la gelosia des de la responsabilitat.
- b) Que la gelosia demostra amor incondicional i de veritat.
- c) Que la gelosia és tòxica i cal eliminar-la de les nostres relacions.



QUÈ EN SAPS?

- a) La pell: és l'òrgan més gran del cos humà i donar plaer és una de les seves funcions principals.
- b) El clítoris.
- c) El penis.



QUÈ EN SAPS?

- a) No; la virginitat només es perd quan s'introdueix el penis dins la vagina i es trenca l'himen.
- b) En el cas dels homes gais sí, perquè també hi pot haver penetració.
- c) En realitat el concepte de "virginitat" no existeix: es va inventar per controlar i limitar la sexualitat.



QUÈ EN SAPS?

- a) És l'enviament de contingut sexual per Internet sense consentiment.
- b) És l'enviament consentit de contingut sexual a partir del mòbil i/o d'altres dispositius.
- c) És el contingut sexual disponible a pàgines web.



QUÈ EN SAPS? SALUT MENTAL



QUÈ EN SAPS?

Quina és una bona manera d'identificar el que sents?



QUÈ EN SAPS?

Què és la resiliència?



QUÈ EN SAPS?

Quina acció mostra que tens una bona salut emocional?



QUÈ EN SAPS?

Quines són les emocions bàsiques o primàries?



QUÈ EN SAPS?

Què puc fer si algú no se sent bé emocionalment?



QUÈ EN SAPS?

Què puc fer si no em sento bé?



QUÈ EN SAPS?

Posar límits és...



QUÈ EN SAPS?

La salut mental és...



QUÈ EN SAPS?

Aprenem a gestionar les emocions de manera diferent en funció del gènere?



QUÈ EN SAPS? SALUT MENTAL



QUÈ EN SAPS?

- a) Amagar com et sents per no preocupar ningú.
- b) Cridar i culpabilitzar les persones que et tracten bé.
- c) Parlar amb les teves persones de confiança sobre com et sents.



QUÈ EN SAPS?

- a) La capacitat per afrontar i superar situacions complexes.
- b) Resistir qualsevol problema sense que t'afecti.
- c) Ser feliç tota la vida sense fer cap esforç.



QUÈ EN SAPS?

- a) Escoltant el que les persones que m'estimen diuen de mi.
- b) Escoltant comestic i observant les sensacions del meu cos.
- c) Imaginant-me com m'agradaria sentir-me per estar millor.



QUÈ EN SAPS?

- a) Explicar-ho a algú i demanar ajuda.
- b) Escriure, pintar, cantar o ballar, expressant el que em passa.
- c) A i B són correctes.



QUÈ EN SAPS?

- a) Anar-li preguntant què li passa i com se sent constantment.
- b) Escoltar-la i acompanyar-la en el que necessiti.
- c) Donar-li petons i abraçades.



QUÈ EN SAPS?

- a) L'alegria, la tristesa, la ràbia i la por.
- b) La vergonya, la culpa, l'orgull i el plaer.
- c) A i B són correctes.



QUÈ EN SAPS?

- a) Sí; tot i que tenim les mateixes emocions, sovint ens ensenyen que les dones són més sensibles.
- b) Sí; perquè els nivells d'hormones són diferents.
- c) No; avui dia ja no hi ha diferències entre gèneres sobre com gestionem les emocions.



QUÈ EN SAPS?

- a) El grau de benestar emocional que experimentes.
- b) La salut del cervell i del sistema nerviós.
- c) Allò que penses i experimentes sobre la salut.



QUÈ EN SAPS?

- a) Ignorar el que vol la resta perquè l'important és prioritzar-me.
- b) Dir el que necessito i com vull que em tractin amb respecte.
- c) Tallar la relació amb tothom que no pensi exactament com jo.



QUÈ EN SAPS? ACTIVISMES



QUÈ EN SAPS?

Què es reivindica el 28J?



QUÈ EN SAPS?

Els homes haurien d'anar a les manifestacions feministes?



QUÈ EN SAPS?

A part del 8M, quin altre dia es reivindiquen els drets de les dones a partir de la denúncia de les violències masclistes?



QUÈ EN SAPS?

Què és el gènere?



QUÈ EN SAPS?

Què és la intersexualitat?



QUÈ EN SAPS?

Què és la masculinitat hegemònica?



QUÈ EN SAPS?

Què és l'hetero-normativitat?



QUÈ EN SAPS?

Què és la Revolta d'Stonewall de 1969?



QUÈ EN SAPS?

Per què el color lila és el símbol del moviment feminista?



QUÈ EN SAPS? ACTIVISMES



QUÈ EN SAPS?

- a) El 21 de març.
- b) El 23 de setembre
- c) El 25 de novembre.



QUÈ EN SAPS?

- a) No; perquè els feminismes només defensen els drets de les dones.
- b) Sí, perquè la igualtat de gènere és responsabilitat de totes les persones, també dels homes.
- c) Sí: hi han de ser i a primera fila.



QUÈ EN SAPS?

- a) El Dia Internacional d'Acció per la Despatologització Trans.
- b) El Dia Internacional contra les Violències Masclistes.
- c) El Dia Internacional per l'Alliberament LGTBQA+.



QUÈ EN SAPS?

- a) És com s'anomena l'expressió masculina del gènere.
- b) És un tipus de masculinitat que respon als estereotips sexistes sobre com ha de ser un home tradicional.
- c) És la masculinitat dels homes amb una expressió de gènere afeminada.



QUÈ EN SAPS?

- a) El fet de néixer amb vulva i penis alhora.
- b) El conjunt de característiques sexuals que surten del desenvolupament considerat "normal".
- c) El fet d'operar-se els òrgans sexuals per tal de canviar de sexe biològic.



QUÈ EN SAPS?

- a) El fet de néixer nen o nena.
- b) El conjunt d'idees que cada cultura considera com a masculí, femení o altres dissidències del gènere.
- c) Si et sents nen o nena.



QUÈ EN SAPS?

- a) Perquè era el color de les camises de les dones que van morir en un incendi a una fàbrica on feien voga.
- b) Perquè era el color amb què es marcava a les dones acusades de bruixes per castigar-les.
- c) Perquè representa qualitats com la sensibilitat, la força i l'empatia.



QUÈ EN SAPS?

- a) Les protestes que es van dur a terme després de la primera caça de bruixes.
- b) La revolta de les sufragistes per demanar el dret a vot de les dones.
- c) La protesta per part de persones LGTBQA+ que va iniciar la lluita pels drets del col·lectiu



QUÈ EN SAPS?

- a) És un sistema que discrimina totes aquelles formes de viure la sexualitat que s'escapen de l'heterosexualitat.
- b) És un concepte que aposta per l'heterosexualitat com la manera més natural de viure la sexualitat.
- c) A i B són correctes.



QUÈ FARIES SÍ: RELACIONS



QUÈ FARIES SÍ

La Ranya et diu que no pot quedar amb tu el cap de setmana perquè ha d'estudiar i no sortirà de casa.

Per Instagram, veus que l'Oriol ha publicat una story amb la Ranya de festa.

L'endemà, et trobes amb els dos a l'institut.



QUÈ FARIES SÍ

Fa un temps que estàs molest/a amb el Moha, el teu millor amic.

Des que té un nou grup d'amistats, prefereix fer altres plans en comptes de quedar amb tu, i això està fent que us distancieu.

La confiança que hi havia s'ha trencat, i això et fa sentir tristesa i frustració.



QUÈ FARIES SÍ

En Biel i tu heu començat a quedar a soles i tot sembla anar força bé.

Però un dia, mires el seu Instagram i veus que també comenta i posa molts likes a les fotos de l'Iris, a qui no suportes.



QUÈ FARIES SÍ

S'apropa la festa d'aniversari de l'Olívia, la teva millor amiga.

Fa poc que has començat a quedar amb la Juls, t'agrada molt i et ve de gust compartir temps juntes.

Pocs dies abans de la festa, la Juls et comenta que té una sorpresa per a tu... però només te la pot fer el dia de la festa de l'Olívia.



QUÈ FARIES SÍ

La Sandra i la Gladys són amigues, però mica en mica s'han anat enamorant.

De moment no ho han explicat a ningú perquè tenen por que la gent de la classe les critiqui o els hi deixi de parlar.

Tu saps el que els hi està passant, però no saps com actuar.



QUÈ FARIES SÍ

Han obert un cine nou i li proposes a la teva parella d'anar-hi.

Però et diu que just aquell dia no pot quedar perquè ja ha quedat amb el seu ex.



QUÈ FARIES SÍ

Fa 2 anys que estàs amb la teva parella, amb qui us enteneu molt i de qui estàs molt enamorat/da.

Un dia, però, et diu que necessita parlar.

Et comparteix que està molt bé amb tu, però que li agradaria obrir la relació ara que sou joves i que és el moment d'experimentar.



QUÈ FARIES SÍ

Després de 4 anys amb la teva parella, li arriba una oportunitat de feina molt bona.

Però hi ha un detall important: s'hauria de traslladar a París.

Et demana que hi vagis amb ella, perquè no vol renunciar ni a la feina de la seva vida, ni a tu.



QUÈ FARIES SÍ: RELACIONS



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Et plantejes parlar amb el Moha? En cas afirmatiu, què li diries?

Què faries si... T'enteres que el Moha s'ha distanciat de tu perquè la seva família considera que ets una mala influència per a ell?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Sents que ha estat una traïció?

Què faries si... La Ranya t'ha mentit perquè l'Oriol està passant per una situació complicada i necessitava esbargir-se?



QUÈ FARIES SÍ

Pensa-hi!

QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Tens moltes ganes d'ajudar-les i sents que, amagant-ho, l'únic que fan és allargar l'angoixa

Què faries si... Consideren que t'estàs posant on no et demanen?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... La sorpresa és única; a l'Olivia la pots veure un altre dia.

Què faries si... La Juls et diu que porta molts dies preparant la sorpresa i insisteix en què t'inventis una excusa per no anar a la festa?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... El Biel no és conscient de que això et molesta. Li ho faries saber?

Què faries si... Sents molta gelosia i ho passes fatal? Cada vegada és més important per a tu agradar-li!



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Tu estàs molt bé aquí, i també tens una feina que t'encanta.

Què faries si... La teva millor amiga et diu que és el moment d'arriscar-ho tot, ara que sou joves?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... La teva parella t'estima molt i no ho vol deixar. Simplement, ha vist que el fet que t'estimi no treu que l'atreguin altres persones.

Què faries si... A tu això et fa sentir inseguretat i no entens si és que no li dones tot el que vol a nivell sexual i/o amorós?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... A tu et feia molta il·lusió fer-li la sorpresa, i donaves per fet que canviaria el dia perquè consideres que ets la seva prioritat.

Què faries si... A la teva parella l'ha molestat que no li hagis consultat abans perquè ara sembla ella la dolenta de la pel·lícula?



QUÈ FARIES SÍ: SALUT MENTAL



QUÈ FARIES SÍ

El Karim és el teu millor amic, però últimament no vol sortir gaire de casa.

Tu has comprat entrades pel cinema i penses que és l'oportunitat perfecta per intentar que el Karim surti de casa i s'animi...

Però a última hora, et diu que no!



QUÈ FARIES SÍ

Una persona força callada s'ha unit recentment al teu grup d'amistats.

Us ho passeu molt bé amb ella i cada cop sou més properes.

Tot i així, fa moltes "bromes" sobre la pròpia mort i comentaris sobre el poc valor que té la vida per a ella.



QUÈ FARIES SÍ

Fa temps que no et sents bé.

A l'institut, el teu grup d'amistats de tota la vida t'han començat a tractar diferent i ara et fan el buit i no et parlen.

Cada dia és un esforç per a tu anar a classe i voldries evitar-ho.



QUÈ FARIES SÍ

Ets una persona molt perfeccionista i cada vegada que tens un examen et poses molt nerviosa! T'exigeixes molt i ho passes fatal...

Vols que la teva família estigui orgullosa de tu.

Però darrerament, sents molta angoixa, et costa respirar i l'altre dia vas tenir un atac de pànic per primera vegada.



QUÈ FARIES SÍ

No t'agrada gaire el teu cos. Darrerament, has començat a fer dieta, a veure si pots arribar a assemblar-te a les fotos que t'apareixen a l'Instagram.

Sovint no menges o llences el menjar, però després et venen de gust coses dolces i menges moltes pastes d'amagat.



QUÈ FARIES SÍ

Notes que el teu cos està canviant i sents que altres persones de la teva classe agraden més que tu.

La persona que t'agrada s'ha fixat en l'atractiu d'una altra, i això et ratlla molt...



QUÈ FARIES SÍ

Ets un noi que va al gimnàs, i passa temps amb els amics. Fa dies que la teva parella et va deixar, i això et té afectat... No has plorat mai davant dels amics ni saps què fer amb això que sents.

Ja ha passat algun cop que els teus amics s'han pres de conya coses que has expressat, i no vols tornar a passar pel mateix.



QUÈ FARIES SÍ

T'agrada molt una persona, però no t'atreveixes a dir-li per què et fa vergonya... Passa el temps i tens la sensació que els dos us agradeu, però ningú fa el primer pas!

La resta de les teves amigues ja fa temps que han començat a tenir rotllos i, per a tu, aquest seria el primer i no saps gaire com gestionar-ho.



QUÈ FARIES SÍ

T'estan passant coses molt maques a la teva vida: estàs content/a, les notes et van bé, has fet noves amistats, i has començat a escriure't amb la persona que t'agrada.

Però sents que quan comparteixes aquest bon moment amb algunes persones, aquestes no se n'alegren i t'envegen!



QUÈ FARIES SÍ: SALUT MENTAL



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... No saps si explicar-ho perquè creus que ningú t'endrà, i que part de la culpa de que et tractin així és teva.

Què faries si... Finalment ho expliques a una persona adulta de confiança i et suggereix que parlis amb el grup per arreglar-ho?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Et feia bastanta gràcia; però t'ha començat a preocupar per si realment pensa aquestes coses de veritat.

Què faries si... Hi ha persones del vostre grup que pensen que només és humor i que no té res de dolent?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Et sap greu perquè estrenen la segona pel·lícula de la vostra saga preferida, i et va dir que això era de les poques coses que l'il·lusionaven.

Què faries si... Després de passar per recollir-lo, et dona els diners de l'entrada i et diu que no l'agobiïs durant unes setmanes?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Comences a fer dieta i esport per poder-li agradar quan abans millor.

Què faries si... No obtens resultats ràpids i et comences a plantejar a qui fa bé tot això? Què hi guanyes i què hi perds?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Penses que si ho expliques, es pensaran que vols cridar l'atenció. A més, la teva família té massa coses al cap i no vols portar-los més problemes!

Què faries si... Un dia, la teva àvia t'enxampa tirant tot el sopar, després d'haver-te comprat pastes per berenar?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Penses que el millor és no dir res a ningú. Si la teva família ho sap, et veuran vulnerable i això els decebrà.

Què faries si... Finalment, ho expliques a les teves amigues i una d'elles, amb la intenció de cuidar-te, li explica per WhatsApp a la teva mare?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Penses que has de deixar d'explicar les coses boniques que t'estan passant, perquè potser fan sentir malament a la gent que t'envolta.

Què faries si... La persona que t'agrada et diu que et mereixes una xarxa de suport que et valori i recolzi millor?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Decideixes fer el pas; però sense dir-ho a les teves amigues perquè, encara que se n'alegrin, sents que t'atabalaran.

Què faries si... Quan t'hi declares, l'altra persona et rebutja perquè resulta que ho havies malinterpretat i només vol amistar?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Sempre has estat el noi popular de la classe i no vols que ara sigui diferent.

Què faries si... Un dia, passejant amb el teu grup d'amics, et creues la teva ex-parella i comences a plorar?



QUÈ FARIES SI: ACTIVISMES



QUÈ FARIES SÍ

Esteu a classe i has fet una broma en veu alta.

En Vicente et crida l'atenció dient que aquesta broma no fa gràcia perquè és ofensiva per alguna gent de la classe.

Tu no penses que hagi estat tan greu.



QUÈ FARIES SÍ

L'Ivan rep insults constantment per la seva forma de vestir i els seus gestos.

Li diuen que són de noia i que sembla gai. Li ha començat a agradar un noi de l'altra classe però ho porta en secret perquè té por que les agressions que rep vagin a més.

Un dia l'Ivan t'ho explica perquè no pot més.



QUÈ FARIES SÍ

A la teva classe hi ha una noia, l'Emma, que sempre porta el cabell curt i roba ampla i d'esport.

Hi ha gent que van dient que és lesbiana, però l'Emma és amiga teva i tant li fa.

Un dia, ella t'explica que li agradà un noi de la classe, però que no ho diguis a ningú.



QUÈ FARIES SÍ

La Paula és una noia que ja fa uns mesos va demanar a la classe que l'anomenessin amb aquest nom.

Fins llavors havia estat en Marc, però ja no se sent identificada com a noi.

A tu i a algunes amistats us costa d'entendre el canvi, perquè ho dificulta tot més.



QUÈ FARIES SÍ

L'Aneesa fa pocs mesos que s'ha incorporat a classe. Ella és musulmana i porta hijab.

Per aquest motiu, algunes persones de la classe l'han començat a deixar de banda. A més, parla poc català, i li resulta difícil comunicar-se.

Tu ho veus des de fora i t'incomoda, perquè fa poc que vas arribar a l'institut i tampoc et va ser fàcil.



QUÈ FARIES SÍ

Sou a un dinar familiar i, enmig de la conversa, un tiet fa un comentari "de broma" sobre les dones, les persones migrants o el col·lectiu LGTBIQA+.

Algunes persones riuen, d'altres fan veure que no ho han sentit.

A tu et remou, però no saps si dir alguna cosa o deixar-ho passar per no crear mal ambient.



QUÈ FARIES SÍ

Vas pel carrer amb un familiar i us creueu amb una persona amb un cos gras.

De sobte, el familiar fa un comentari sobre el seu cos, el seu aspecte o el que "hauria de fer" per aprimar-se.

No t'esperaves gens aquest comentari i et quedes en xoc.



QUÈ FARIES SÍ

Estàs en un grup on la majoria fan comentaris masclistes, homòfobs o burles constants cap a altres persones.

Tu no hi estàs d'acord, però és el teu grup, vols encaixar i tens por de quedar-te sol/a si et posicionen.



QUÈ FARIES SÍ

S'acosta l'aniversari d'una persona del grup i tothom proposa fer un regal conjunt força car.

Saps que en Noah va just de diners, però no diu res i sembla incòmode amb la situació.



QUÈ FARIES SI: ACTIVISMES



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Respectes que l'Emma no ho vulgui explicar i penses que és la seva vida.

Què faries si... Una companya de classe et pregunta directament si l'Emma és lesbiana?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Tens ganes de defensar l'Ivan davant de tothom, però t'ha demanat que no expliquis res.

Què faries si... Ell et demana que no diguis res perquè té por que les agressions augmentin si el defenses o si es fa públic que li agraden nois?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Penses que tampoc ha estat per tant i que avui dia tothom s'ofèn per qualsevol cosa.

Què faries si... Una companya et diu en privat que la broma sí que l'ha fet sentir malament però que no s'ha atrevit a dir-ho davant de tothom?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... És un dinar familiar i no vols discutir ni generar tensió.

Què faries si... Notes que el comentari ha fet sentir incòmoda a alguna persona de la taula?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Tens por que si et posicionen a favor de l'Aneesa tornis a quedar fora del grup.

Què faries si... Un dia a classe demanen que feu grups i ella és la única que queda fora?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Et costa entendre el canvi de la Paula i tens dubtes sobre el tema de les identitats trans.

Què faries si... Ella t'explica que li fa mal que encara utilitzi el seu nom anterior i que això la fa sentir poc respectada?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Penses que potser en Noah ja dirà alguna cosa si realment no pot assumir el regal.

Què faries si... Descobreixes que ha acceptat pagar la seva part però després saps que haurà de renunciar a alguna cosa important per poder-ho fer?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... Callar et permet continuar encaixant i evitar ser el següent objectiu de burles.

Què faries si... Un dia els comentaris van dirigits cap a una persona que t'importa i veus que realment li estan fent mal?



QUÈ FARIES SÍ

D'entrada... No vols discutir amb el teu familiar ni crear tensió al carrer.

Què faries si... Una persona que va amb vosaltres sembla haver escoltat el comentari i es mostra visiblement incòmoda?





QUÈ HI VEUS?

La mare

Has vist algun cop una mare com la que has dibuixat?

Per què creus que l'has dibuixat així?



QUÈ HI VEUS?

La família

Has dibuixat la teva família? On has vist una família com aquesta?

És una família monoparental? És heterosexual?



QUÈ HI VEUS?

El pare

Has vist algun cop un pare com el que has dibuixat?

Per què creus que l'has dibuixat així?



QUÈ HI VEUS?

La parella

És una parella romàntica o d'amistat?

Són dos nois, dues noies, un noi i una noia...?



QUÈ HI VEUS?

L'amistat

T'ha estat fàcil de dibuixar?
Quins elements són importants per cuidar-la?
Quina prioritat ocupa l'amistat en el teu rànquing de relacions?



QUÈ HI VEUS?

L'amor

On has vist aquest tipus d'amor?

Has dibuixat un amor de parella, d'amistat o familiar?



QUÈ HI VEUS?

Atracció

Què és el primer que t'ha vingut al cap?
Ha sigut un exemple físic o emocional?

Com saps quan algú t'atrau i què et fa sentir?



QUÈ HI VEUS?

Posar límits

Què has dibuixat? De quines maneres podem dir "NO"?

Què fas amb les coses que no t'agraden?



QUÈ HI VEUS?

El control

Hi has dibuixat alguna persona?

En cas afirmatiu, quina identitat de gènere té?
Què fa?



QUÈ HI VEUS?: RELACIONS



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?: SALUT MENTAL



QUÈ HI VEUS?

La tristesa

Hi ha llàgrimes al dibuix?
Tothom plora quan està trist?

Com creus que s'expressa la tristesa en funció del gènere?



QUÈ HI VEUS?

La ràbia

Creus que a tothom li molesten les mateixes coses?

Com creus que s'expressa la ràbia en funció del gènere?



QUÈ HI VEUS?

La seguretat

En quin tipus de seguretat has pensat?

És un espai? Una persona? Un cos?



QUÈ HI VEUS?

L'autoestima

T'ha estat fàcil de dibuixar?
Què t'ha fet dibuixar-la així?

Què és per a tu l'autoestima?



QUÈ HI VEUS?

L'ajuda

Creus que es demana ajuda per igual en funció del gènere? Per a quins temes?

De quina manera ofereixes ajuda tu?



QUÈ HI VEUS?

L'ego

Consideres que tens ego?
Creus que és bo?

Qui ens l'apuja o ens el baixa?



QUÈ HI VEUS?

Les inseguretats

Quins tipus d'inseguretats coneixes?
Qui les promou?

Les comparteixes amb les teves amistats i/o família?



QUÈ HI VEUS?

El descans

Com saps quan el teu cos o la teva ment necessiten descansar?

Què podries fer avui per donar-te una pausa i cuidar-te millor?



QUÈ HI VEUS?

L'ansietat

Com la podem identificar?

Tothom l'expressa igual?



QUÈ HI VEUS?: SALUT MENTAL



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?: ACTIVISMES



QUÈ HI VEUS?

Feminismes

Què has representat en el dibuix? Què et transmet?

Per què parlem en plural quan parlem de feminismes?



QUÈ HI VEUS?

Masclisme

Què has representat en el dibuix?

Què és el masclisme? Com creus que afecta la nostra societat?



QUÈ HI VEUS?

Antiracisme

T'ha estat fàcil dibuixar-ho? A qui has representat?

Et sents part d'aquesta lluita? Per què?



QUÈ HI VEUS?

Xenofòbia

Qui apareix al teu dibuix?

Coneixes algun cas proper o mediàtic?



QUÈ HI VEUS?

Sororitat

Coneixies la paraula?

Et porta a alguna situació concreta? En tens exemples al teu voltant?



QUÈ HI VEUS?

Autodefensa

Relaciones la paraula amb la violència?

Et sembla lícita? Quan l'utilitzaries?



QUÈ HI VEUS?

Cures

Què és el primer que et ve al cap?

Quin valor tenen a la societat i per què?



QUÈ HI VEUS?

Manifestació

Qui apareix al dibuix? Hi ha alguna consigna concreta?

Creus que són útils?



QUÈ HI VEUS?

LGTBIQA+

Coneixes totes les sigles de la paraula?

Hi estan totes representades al teu dibuix?



QUÈ HI VEUS?: ACTIVISMES



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!



QUÈ HI VEUS?

Dibuixa!





DE QUÈ PARLEM?

Poliamor

Relació
No monogàmia
Acords



DE QUÈ PARLEM?

Responsabilitat afectiva

Gestió emocional
Respecte
Comunicació



DE QUÈ PARLEM?

Sexualitat

Cos
Genitals
Desig



DE QUÈ PARLEM?

Enamorament

Sentiment
Romàntic
Felicitat



DE QUÈ PARLEM?

Sexpreading

Difusió
Contingut sexual
Consentiment



DE QUÈ PARLEM?

Espai personal

Contacte
Distància
Límit



DE QUÈ PARLEM?

Consentiment

Permís
Acceptar
Voler



DE QUÈ PARLEM?

Pornografia

Sexe
Vídeo
Internet



DE QUÈ PARLEM?

Fidelitat

Comunicació
Acord
Traïció



DE QUÈ PARLEM?: RELACIONS



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?: SALUT MENTAL



DE QUÈ PARLEM?

Autoimatge

Aspecte
Aparença
Jo



DE QUÈ PARLEM?

Plorar

Llàgrimes
Alegria
Tristesa



DE QUÈ PARLEM?

Vergonya

Emoció
Amagar-se
Color rosa



DE QUÈ PARLEM?

Angoixa

Sensació
Nervis
Descontrol



DE QUÈ PARLEM?

Cridar

Ve
Ràbia
Ira



DE QUÈ PARLEM?

Calma

Pau
Tranquil·litat
Equilibri



DE QUÈ PARLEM?

Escoltar

Orella
Explicar
Acompanyar



DE QUÈ PARLEM?

Cuidar

Ajudar
Protegir
Atenció



DE QUÈ PARLEM?

Extroversió

Sociable
Obert/a
Gent



DE QUÈ PARLEM?: SALUT MENTAL



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?: ACTIVISMES



DE QUÈ PARLEM?

Classisme

Riquesa
Poder
Desigualtat



DE QUÈ PARLEM?

Interculturalitat

Diversitat
Convivència
No discriminació



DE QUÈ PARLEM?

Queer

Col·lectiu LGTBQIA+
Dissidència
Heterònoma



DE QUÈ PARLEM?

Drets humans

Llibertat
Justícia
Igualtat



DE QUÈ PARLEM?

Cishetero patriarcat

Home
Normatiu
Poder



DE QUÈ PARLEM?

Masclosfera (machosfera)

Internet
Masclisme
Xarxes socials



DE QUÈ PARLEM?

Discursos d'odi

Insults
Discriminació
Violència



DE QUÈ PARLEM?

Espai no-mixt

Grup/s
Separació
Identitat/s



DE QUÈ PARLEM?

Interseccionalitat

Diversitat
Privilegi
Opressió



DE QUÈ PARLEM?: ACTIVISMES



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!



DE QUÈ PARLEM?

Descriu!

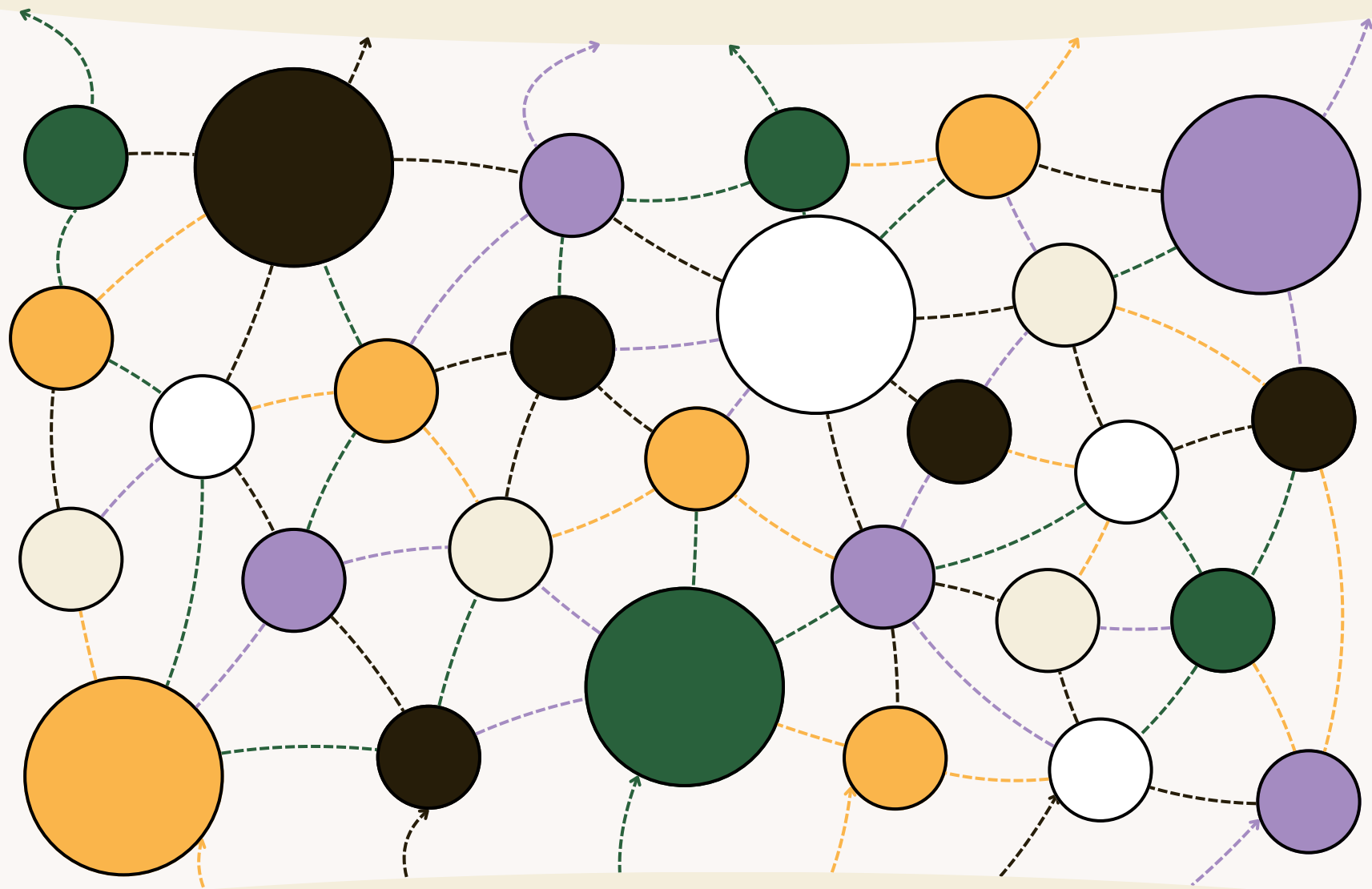


DE QUÈ PARLEM?




Descriu!



ARRIBADA



SORTIDA

	Referents Posicionament crític		Activismes
	Intel·ligència emocional Autoconcepte i autoestima		Salut mental
	Amor romàntic Diversitats sexuals Models relacionals		Relacions
CONTINGUT	ICONA	TEMÀTICA	

PROVA	CONSISTEIX EN
QUÈ EN SAPS?	Respondre correctament una pregunta sobre les temàtiques.
QUÈ FARIES SI...	Representar què faries davant d'una situació concreta amb un rol prèviament assignat.
QUÈ HI VEUS?	Dibuir ràpidament una necessitat o emoció.
DE QUÈ PARLEM?	Endevinar un concepte sense esmentar-lo en la definició.



FITXES PEL TAULELL



INSTRUCCIONS JOC

I A TU, QUÈ T'IMPORTA?

INSTRUCCIONS

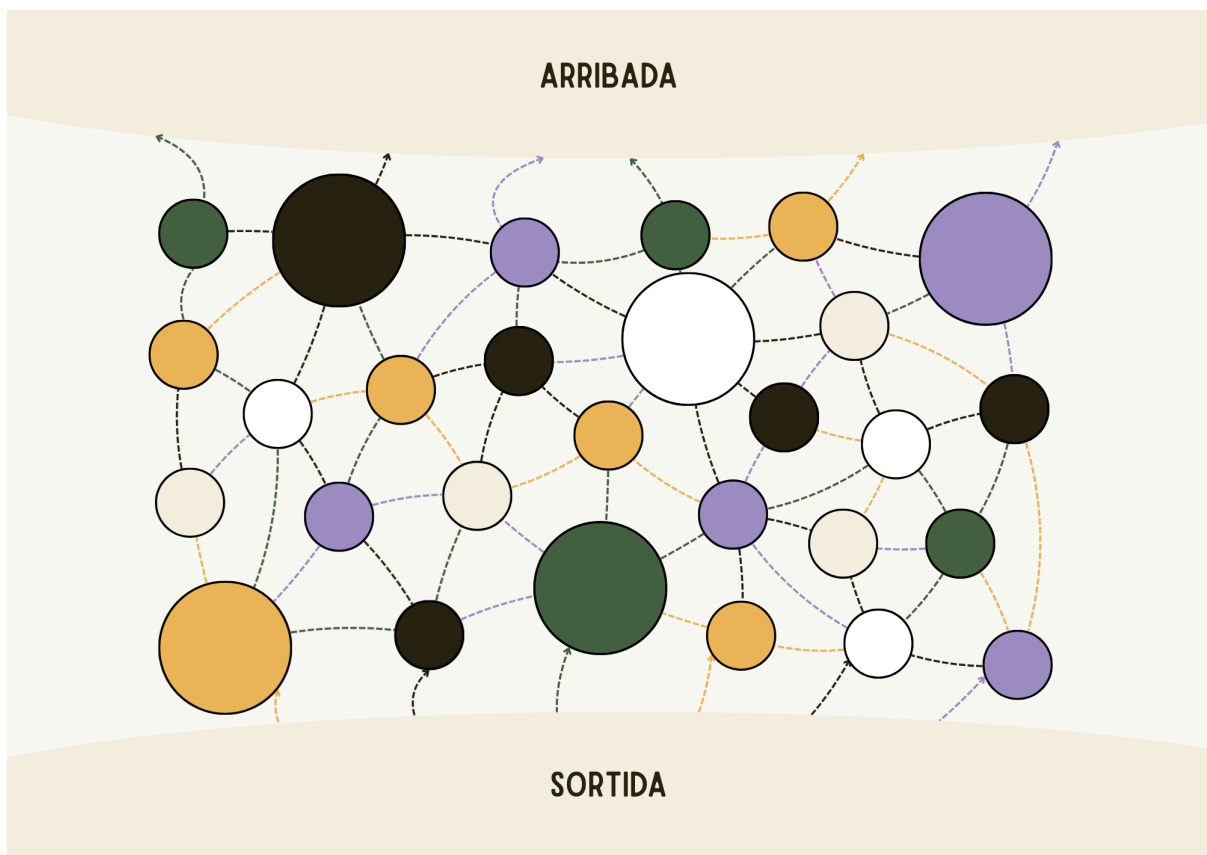
PERSONES DESTINATÀRIES:

Aquest joc està pensat per a adolescents i joves a partir de 12 anys, així com per a les respectives persones adultes acompanyants (ja siguin professionals o familiars).










Prepara't per jugar, reflexionar i descobrir més sobre les relacions, la salut mental i els activismes!

CONTINGUT DEL JOC:

- 1 tauler en forma de teranyina:



- 9 fitxes, una per a cada jugador/a o equip.
- 108 targetes temàtiques, distribuïdes de la següent manera:
 - 1 [carta](#) amb els colors de les proves i 1 altra amb els codis de les temàtiques:

Doblejar per aquí																							
<table border="1"> <tr> <td>DE QUÈ PARLEM?</td> <td>QUÈ HI VEUS</td> <td>QUÈ FARIES SI...</td> <td>QUÈ EN SAPS?</td> <td>PROVA</td> </tr> <tr> <td>Endevinar un concepte sense esmentar-lo en la definició.</td> <td>Dibuir ràpidament una necessitat o emoció.</td> <td>Representar què faries davant d'una situació concreta amb un rol prèviament assignat.</td> <td>Respondre correctament una pregunta sobre les temàtiques.</td> <td>CONSISTEIX EN</td> </tr> </table>	DE QUÈ PARLEM?	QUÈ HI VEUS	QUÈ FARIES SI...	QUÈ EN SAPS?	PROVA	Endevinar un concepte sense esmentar-lo en la definició.	Dibuir ràpidament una necessitat o emoció.	Representar què faries davant d'una situació concreta amb un rol prèviament assignat.	Respondre correctament una pregunta sobre les temàtiques.	CONSISTEIX EN	<table border="1"> <tr> <td>CONTINGUT</td> <td>Amor romàntic Diversitats sexuals Models relacionals</td> <td>Inteligència emocional Autoconcepte i autoestima</td> <td>Referents Posicionament crític</td> </tr> <tr> <td>ICONA</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>TEMÀTICA</td> <td>Relacions</td> <td>Salut mental</td> <td>Activismes</td> </tr> </table>	CONTINGUT	Amor romàntic Diversitats sexuals Models relacionals	Inteligència emocional Autoconcepte i autoestima	Referents Posicionament crític	ICONA				TEMÀTICA	Relacions	Salut mental	Activismes
DE QUÈ PARLEM?	QUÈ HI VEUS	QUÈ FARIES SI...	QUÈ EN SAPS?	PROVA																			
Endevinar un concepte sense esmentar-lo en la definició.	Dibuir ràpidament una necessitat o emoció.	Representar què faries davant d'una situació concreta amb un rol prèviament assignat.	Respondre correctament una pregunta sobre les temàtiques.	CONSISTEIX EN																			
CONTINGUT	Amor romàntic Diversitats sexuals Models relacionals	Inteligència emocional Autoconcepte i autoestima	Referents Posicionament crític																				
ICONA																							
TEMÀTICA	Relacions	Salut mental	Activismes																				

- Material necessari no inclòs: temporitzador, paper i boli (ens sap greu).

OBJECTIU GENERAL DEL JOC

Superar diferents proves per aconseguir un determinat nombre de targetes de colors abans d'aterrar a la zona d'arribada.

- **MODALITAT COMPETITIVA (≈ 30 minuts)** → Guanya la primera persona o equip que aconseguixi superar els 4 tipus de prova (**QUÈ EN SAPS?**, **QUÈ FARIES SI...**, **QUÈ HI VEUS** i **DE QUÈ PARLEM?**). En aquest cas, necessitaràs una targeta de cada color (verd, lila, taronja i bistre) per proclamar-te guanyador/a!
- **MODALITAT COOPERATIVA (de 60 a 90 minuts)** → Aquí ningú juga sol: totes les persones participants col·laboren per superar conjuntament 4 proves (**QUÈ EN SAPS?**, **QUÈ FARIES SI...**, **QUÈ HI VEUS** i **DE QUÈ PARLEM?**) relacionades amb cadascuna de les 3 temàtiques del joc (*relacions, salut mental i activismes*). En total, cal aconseguir mínim una targeta de cada color i de cada temàtica. El nombre final de targetes dependrà del temps disponible.

L'elecció de la modalitat dependrà de la persona adulta dinamitzadora, del temps disponible i dels objectius específics a treballar.

* Per conèixer els objectius específics diferenciats per context, veure les *fitxes pedagògiques* a part.

PREPARACIÓ DE L'ESPAI:

1. Abans de començar, assegura't que tot estigui a punt! Necessitareu:
 - El tauler al centre de la taula.
 - Tantes fitxes com persones, parelles o equips participin.
 - Un temporitzador (pot ser un rellotge del mòbil) ben visible.
 - Les targetes de les proves, separades per colors i col·locades cap per avall.

- Les cartes de codis per identificar proves i temàtiques.
 - Papers i boli per a quan calgui dibuixar.
2. Cada participant escull una fitxa i la situa a l'àrea de sortida. Recorda: entenem com a *participant* cada jugador/a, parella o equip (en funció del context i del nombre de persones que juguin).

FUNCIONAMENT DE LA PARTIDA:

Un cop acordat l'ordre de joc, les fitxes dels i les participants es mouen pel tauler en forma de teranyina, avançant una sola casella en cada torn.

- Recordeu especificar en quina categoria estan jugant, la trobareu a la icona de la targeta!
- Podeu repetir caselles i canviar de direcció, sempre i quan estiguin connectades (*).

CASELLES:

- **Verd, lavanda, ocre** o **bistre**: Fes la prova del color corresponent. Si la superes, guanyes la targeta.
- **Blanc**: Tria la prova que prefereixis. Si la superes, et torna a tocar (però NO guanyes la targeta)!
- **Beix**: La resta de participants decideixen quina prova has de fer. Si la superes, guanyes la targeta del color que hagin triat

Si superes la prova:

- Guanyes la targeta corresponent (excepte si estàs en una casella blanca: on en comptes de quedar-te-la, et torna a tocar).
- *Si la targeta és d'un color que ja tens, no la pots repetir: torna-la a la seva pila perquè una altra persona o equip participant la pugui aconseguir.*

Si NO superes la prova:

- La resposta no es revela i la targeta es retorna a la seva pila.
- *Si estaves repetint una prova per segona, tercer o enèsima vegada, no perds la targeta que ja tenies d'aquell color.*

FINAL DE LA PARTIDA:

- **MODALITAT COMPETITIVA** → El joc s'acaba quan una de les persones o equips participants supera els 4 tipus de prova (**QUÈ EN SAPS?**, **QUÈ FARIES SI...**, **QUÈ HI VEUS** i **DE QUÈ PARLEM?**) i aterra a la *zona d'arribada*. Per aconseguir-ho, es preveu una durada aproximada de mitja hora.
- **MODALITAT COOPERATIVA** → El joc s'acaba quan s'aconsegueixen entre 8 i 12 targetes diferents, superant 3 o 4 proves per cada temàtica. En aquest cas, la durada màxima recomanada és de 90 minuts.

TIPUS DE PROVES:

QUÈ EN SAPS? Respondre correctament una pregunta sobre les temàtiques.

- Formula la pregunta i proposa que els i les participants la responguin lliurement, donant una sola resposta per torn.
- Si hi ha dubtes, o si la persona adulta dinamitzadora ho considera, podeu oferir les tres opcions que apareixen al revers de la targeta.
- No et preocupis si no ho saps tot!
 - Si ets la persona adulta dinamitzadora, fes un cop d'ull a les preguntes abans de jugar per sentir-te còmoda.
 - Si ets participant, relaxa't: podràs buscar informació relacionada un cop donada la resposta i/o al final de la partida. L'important és aprendre i passar-ho bé!

TEMPORITZADOR: 30 segons

QUÈ FARIES SI... Representar què faries davant d'una situació concreta amb un rol prèviament assignat.

- Després de llegir la situació que apareix a l'anvers de la targeta, cada persona o equip participant ha de donar dues respostes:
 - i. Primer, una resposta sincera sobre què faria D'ENTRADA davant d'aquesta situació.
 - ii. Després, una segona resposta interpretant el rol indicat al revers de la targeta, que aporta més context i condiona la manera de reaccionar.
- La resolució es pot explicar verbalment o representar teatralment.
- Com que és una prova subjectiva, es considera superada si la resolució va més enllà del discurs "políticament correcte" i es demostra pensament crític, considerant les diferents perspectives del dilema o conflicte.

TEMPORITZADOR: 2 minuts

QUÈ HI VEUS? Dibuixar ràpidament una necessitat o emoció.

- No es pot parlar, fer gestos ni escriure paraules!
- La paraula només la llegeixes tu i la comuniques a la persona que dibuixa. Les preguntes de després t'ajudaran a aprofundir en el concepte en concret.
- Quan hi juguem en grups, les preguntes les fem per totes les participants, no només per la persona que dibuixa.

TEMPORITZADOR: 1 minut

DE QUÈ PARLEM? Endevinar un concepte sense esmentar-lo en la definició.

- No pots dir la paraula a endevinar, cap derivat ni cap de les tres paraules prohibides de la targeta (com al joc del *Tabú*).

TEMPORITZADOR: 1 minut

CONSIDERACIONS FINALS:

- El temporitzador comença una vegada llegida i explicada la prova de la targeta.
- Menys a la prova de **QUÈ EN SAPS?**, es poden fer tants intents de resposta com es vulgui dins del temps establert.
- En cas de jugar per equips, les persones que realitzen la prova han d'anar alternant-se en cada torn.
- A Enruta't som flexibles: poden coincidir més d'una fitxa per casella sobre el tauler. A més, el grau d'exactitud de les respostes el deixem a decisió de la persona adulta dinamitzadora 😊

GENEREM ESPAIS
D'ACOMPANYAMENT CUIDATS, ON
POSEM AL CENTRE ELS VINCLES,
ELS PLAERS I EL BON TRACTE.



EDUCACIÓ I TERÀPIA

www.enrutat.org

info@enrutat.org

693 767 335

[@enrutat.cooperativa](https://www.instagram.com/enrutat.cooperativa)