

ÍNDICE

Presentación.....	5
Forma de llevar a cabo las actividades	9
Sobre las actividades.....	12
SUPUESTO 1: Preparación de una cena con los amigos y amigas.	17
SUPUESTO 2: Qué gusto entrar en el cuarto de baño	29
SUPUESTO 3: Manos a la obra.....	41
SUPUESTO 4: Mi abuelo está enfermo	51
SUPUESTO 5: Nos vamos de fin de semana.....	61
SUPUESTO 6: Economía del día a día	73
FICHERO DE SABERES DOMÉSTICOS	85
ANEXO: Símbolos que aparecen en el etiquetado de ropa y calzado	95

PRESENTACIÓN

Observa un momento la siguiente lista de actividades:

LIMPIEZA GENERAL:

- Barrer y fregar suelo
- Limpiar cristales y ventanas
- Limpiar paredes y techos
- Limpiar muebles.
- Limpieza de adornos (lámparas, cuadros, cerámicas, etc.)
- Hacer camas
- Cambio de visillos, fundas, colchas, etc.

LIMPIEZA DE BAÑOS:

- Enseñar a los niños y niñas a utilizarlo bien y a dejarlo limpio
- Cambio de toallas
- Limpieza de retrete, bañera, lavabo y bidé (por dentro y por fuera).
- Limpieza de azulejos y paredes y lámparas.
- Limpieza de espejos.
- Limpieza de armarios y estanterías.
- Limpieza de útiles de aseo: peines y cepillos, vaso de cepillos, jaboneras, etc.
- Reposición de papel higiénico, champú, jabón, etc.

LIMPIEZA DE COCINA

- Limpieza de fogones y campana extractora
- Limpieza de loza, cristalería y cubertería.
- Limpieza de cacerolas y sartenes.
- Limpieza de electrodomésticos: nevera, lavavajillas y lavadora.
- Limpieza de electrodomésticos: horno y microondas.
- Limpieza de azulejos, cristales, ventanas, armarios y paredes.
- Orden de la despensa y de los armarios.
- Lavado de paños de cocina, agarradores, bayetas y trapos.

MANTENIMIENTO FONTANERÍA

- Grifos que gotean.
- Mantenimiento de cisternas.
- Juntas de grifos y tuberías.
- Orden y limpieza del material y herramientas.

MANTENIMIENTO ELECTRICIDAD

- Cambiar bombillas
- Reparar enchufes.
- Cambio de cables en electrodomésticos.
- Fabricación de alargadores.
- Precauciones
- Material y herramientas.

CARPINTERÍA

- Cajones que se atascan
- Montar: una estantería
- Cuidado y mantenimiento de los muebles
- Cambio de bisagras
- Cambio de picaporte
- Colgar un cuadro
- Encolar

CUIDADO DE LA ROPA

- Clasificar ropa sucia
- Programar los lavados
- Tender y recoger
- Doblar
- Planchar
- Coser
- Guardar en los armarios
- Cambio estacional de la ropa
- Retirar ropa que no se utiliza

SALUD

- Evitar accidentes
- Curar pequeñas heridas
- Curar quemaduras
- Catarros, dolores de cabeza, dolores de tripa.
- Botiquín básico
- Visitas al médico

ECONOMÍA

- Necesidades familiares: saber priorizar.
- Gastos fijos y otros gastos.
- Compras: saber cuándo necesito comprar cosas para la casa (sábanas, toallas, paños de cocina, muebles, etc.).
- Compras: saber cuándo los otros miembros de la familia que no disponen de dinero propio necesitan ropa, libros, calzado, pinturas.
- Ahorrar o vivir al día: dos maneras de afrontar la economía familiar.

Estas son sólo algunas de las actividades y saberes domésticos que habitualmente realizan algunas personas para hacer que la vida de toda la familia sea más agradable. Y seguro que si pensamos entre todas y todos un poco más, se nos ocurrirán muchas otras.

Y, casi siempre, las personas que realizan la mayoría de estas actividades son mujeres: tu madre, tu mujer, tu compañera; en algunos casos tus hermanas. ¿Se te ha ocurrido pensarlo?

Habitualmente no llegamos a percibir lo que las demás personas que están conviviendo a nuestro alrededor hacen para que todo vaya bien. Las rutinas diarias de limpieza, de la cocina, de los «arreglos» y las mejoras en las casas, etcétera, son esenciales para vivir y convivir. Sin embargo, les damos escaso valor. Y cuando llegamos a percibir su importancia es, en muchos casos, porque la persona que habitualmente las hace ya no está o deja de realizarlas.

Si nos paramos sólo un poco y observamos, nos daremos cuenta de todo el trabajo que conlleva conseguir las cosas que nos hacen agradables el vivir y el convivir a diario: una buena comida en la mesa «bien puesta», charlar con los amigos y las amigas, irnos de fin de semana, poder coger el coche cuando queramos porque está siempre a punto, llegar a casa y encontrar un espacio agradable donde poder descansar, encontrar nuestra habitación y el aseo limpios con el olor que más nos gusta, tener todos los días ropa limpia para cambiarnos, abrir la nevera y encontrar justo lo que me apetece, poder salir con las amistades porque al llegar a casa la cena estará preparada... Todo esto no se hace solo, y si tú no lo haces y lo disfrutas, ten por seguro que alguien lo está haciendo por ti. ¿Te has preguntado alguna vez quién es esa o esas personas?, ¿cuánto tiempo dedican a ello?, ¿si es fácil?, ¿por qué lo hacen?, ¿dónde lo han aprendido? En cuanto a mí, ¿intento también en algún momento hacer agradable la vida de los demás?... y si lo hago, ¿cómo lo hago? Vamos a ponernos las gafas de ver lo cotidiano, de fijarnos en lo que pasa a nuestro alrededor con otro criterio. Y vamos a tratar de delimitar con nuestros alumnos y alumnas, a través de una serie de supuestos prácticos, todas las actividades que la vida diaria conlleva. Y vamos a intentar que estos saberes y esta realidad cercana aparezcan reflejados en las asignaturas y materias que enseñamos.

El profesorado de secundaria obligatoria en muchas ocasiones comenta que el alumnado ya debería, «a esa edad», tener adquiridos una serie de hábitos y comportamientos que tienen que ver con lo cotidiano. Pero muchas veces no los tienen y entonces hay que recordar que la educación es un proceso permanente y que estos saberes no se adquieren «en un momento dado», sino que hay que consolidarlos y ponerlos en práctica día a día, a lo largo de todos los días de nuestra vida. Además, es necesario considerar que así como, por ejemplo, la enseñanza de las matemáticas no es responsabilidad del profesor o la profesora de inglés, el educar en la convivencia, en la relación, en valorar el trabajo de las y los demás, sí que es responsabilidad

de todo el claustro. Por eso, cuando el alumnado maltrata las instalaciones del centro o las deja llenas de suciedad, si no intervenimos, si no hacemos nada, estamos transmitiendo que no nos importan estos aspectos.

Nuestra propuesta consiste en visibilizar y hacer explícito el valor de los saberes cotidianos y compartirlos entre hombres y mujeres.

Si eres profesor o profesora de educación secundaria obligatoria, te proponemos además que, en secundaria, esta «*educación*» sea obligatoria, en el sentido de que nos obliguemos, nos comprometamos a tenerla en cuenta.

FORMA DE LLEVAR A CABO LAS ACTIVIDADES

Este programa es suficientemente abierto como para dejar volar la creatividad del profesorado en la puesta en práctica de las actividades diseñadas. Nuestra propuesta se basa en la reflexión sobre diferentes supuestos relacionados con saberes cotidianos.

En cualquier caso supone un planteamiento metodológico más relacionado con la investigación, con la actitud crítica y el cuestionamiento de hechos que a algunas personas les pueden parecer «evidentes» pero no siempre lo son. Es, por tanto, fundamental el **trabajo de debate y reflexión** hacia cuestiones relacionadas con la responsabilidad en las tareas domésticas y con la asignación tradicional masculina-femenina de valores y actividades, proponiendo modelos en los que chicos y chicas vayan adquiriendo responsabilidades respecto a los cuidados cotidianos de su entorno e interés por las necesidades de las personas que están a su alrededor.

Cuando hablamos de «interés», no queremos decir «sometimiento» hacia las necesidades de otros. Como plantea Nuria Solsona «si durante el proceso de aprendizaje escolar queremos favorecer la autonomía personal y las relaciones que no son de subordinación, debemos poner todos los medios desde la escuela y desde la familia cuando sea posible, para trabajar en el sentido de que las chicas y los chicos puedan tener las mismas potencialidades y responsabilidades». Hablamos entonces de un delicado equilibrio de

valores entre los intereses personales (aficiones, trabajo, cultura, descanso, etc.) y las necesidades que genera la convivencia en común, tanto en la casa como en el instituto. Por tanto se trata de transmitir un modelo de organización basado en la corresponsabilidad, en el que compartir las tareas de las que todas las personas nos beneficiamos (y de las que todas las personas somos responsables) genera tiempo suficiente para ti y para compartir con los y las demás.

Se ofrecen seis supuestos diferentes que reflejan situaciones de la vida cotidiana. En torno a ellos se proponen una serie de actividades organizadas en los siguientes bloques:

BLOQUE 1: Presentación del supuesto y reflexión sobre el mismo:

Se parte de una situación cotidiana que permite la reflexión acerca de los trabajos y saberes que conlleva. Para ello planteamos el siguiente guión:

- ***Piensa un poco:*** se pide al alumnado que trabaje de forma individual sobre las actividades que conlleva el supuesto. Se trata de que cada alumno o alumna se pare un momento a observar aquellas situaciones que, por rutinarias, no siempre llegamos a percibir.
- ***Comparte:*** consiste en poner en común en el grupo las ideas y comentarios de cada alumno y alumna.
- ***Compara:*** se ofrece al alumnado un listado con las actividades que requiere la realización del supuesto presentado para que puedan comparar los datos que ellos habían obtenido.
- ***Saca tus propias conclusiones:*** se pretende con este grupo de actividades que el alumnado, mediante sugerencias, valore su propia realidad y pueda mirarla desde un punto de vista que implique respeto a la convivencia y adquisición de responsabilidades.

BLOQUE 2: Actividades sobre el supuesto en diferentes áreas curriculares.

El fin último es presentar un ejemplo acerca de cómo la vida cotidiana y el trabajo que en ella se desarrolla pueden y deben tratarse en las diversas áreas curriculares. Se trata de no separar la vida cotidiana del centro escolar y utilizar las diferentes asignaturas como herramientas que nos ayuden a mantenerlas vinculadas.

BLOQUE 3: Sabías que....

Son una serie de actividades, fundamentalmente lecturas, sobre las aportaciones y saberes de mujeres a lo largo de la historia, y que no suelen aparecer en los libros de texto.

BLOQUE 4: Para discutir.

Bajo este epígrafe se proponen actividades que tienen que ver sobre todo con el juego y el ocio; y que hacen referencia a tareas que habitualmente son realizadas por mujeres.

Para el desarrollo de estos bloques, desde nuestra experiencia, consideramos que es importante combinar reflexión personal y grupal: el trabajo individual es necesario por cuanto aporta mayores posibilidades de autorreflexión; pero también el *trabajo en grupo*, ya que este supone reflexionar conjuntamente, valorar otros puntos de vista, ser conscientes de que existen formas diferentes de afrontar las tareas del hogar, compartir pensando en la satisfacción común en lugar de considerarlas como un trabajo que «no queda más remedio que hacer». Desde nuestra perspectiva, la reflexión individual parece más indicada para los comienzos del proceso formativo, mientras que el trabajo en equipo permitirá desarrollar actitudes sociales positivas hacia estos saberes.

SOBRE LAS ACTIVIDADES

Supuesto 1: PREPARACIÓN DE UNA CENA CON LOS AMIGOS Y AMIGAS.

Con este supuesto tratamos de reflexionar sobre la alimentación y los saberes que implica. El hecho de cocinar y preparar menús para una fiesta con las personas que queremos es motivador y nos permite hacer consciente al alumnado y a nosotras y nosotros sobre los conocimientos que esta tarea requiere. Pero estos conocimientos no sólo son necesarios en ocasiones excepcionales, sino que se ponen en evidencia todos los días en nuestras casas. Son conocimientos que tienen que ver con la nutrición (y que estudiamos en clase), pero que no se dan en la práctica de forma aislada, sino que vienen acompañados de otros relacionados con la riqueza culinaria de un país o región, con el conocimiento de sus productos específicos, con la tradición en la preparación y conservación de los alimentos, con la adquisición de los mismos en función de la economía familiar y de las posibilidades de conservación de cada casa, con la organización y limpieza de los recintos, etc. Este tipo de conocimientos normalmente, no se trabaja en clase con igual intensidad ni se le da la misma importancia.

Las actividades que proponemos van encaminadas a:

- Generar una actitud de respeto hacia el trabajo de la/s persona/s que cocinan habitualmente en casa, proporcionando al alumnado, al profesorado y a las familias un momento para detenerse en la rutina diaria y pensar en el esfuerzo que requiere dicha actividad y el valor que le damos.
- Ser conscientes de que las «cosas de casa» no se hacen solas y que hay actividades muy importantes en las que casi nunca nos fijamos (por ejemplo organizar las sobras de una cena).
- Destacar que las personas que cocinan en casa diariamente, generalmente las madres, no lo hacen para cualquiera sino que piensan en ti. Y tienen en cuenta tus necesidades, tus gustos y los del resto de la familia.

Supuesto 2: QUÉ GUSTO ENTRAR EN EL CUARTO DE BAÑO.

Un segundo bloque esencial en cuanto a los saberes domésticos hace referencia a la necesidad de higiene y limpieza de los lugares donde vivimos (especialmente los lugares de uso compartido) y de nuestro cuerpo.

Para ello, hemos centrado el trabajo en una instalación común tanto en el hogar como en el centro escolar: los servicios y baños.

En este supuesto incidimos especialmente en:

- La necesidad de responsabilizarnos *todos y todas* en el mantenimiento y buen estado de las instalaciones que usamos y compartimos.
- La necesidad de implicarnos activamente en exigir que otras personas respeten los espacios comunes, porque también son nuestros, mediante actividades de concienciación.
- La valoración del trabajo y de los saberes de las personas que habitualmente se esfuerzan por mantener en perfecto estado los espacios en que vivimos.

Supuesto 3: MANOS A LA OBRA.

La segregación tradicional de tareas domésticas y saberes cotidianos nos han llevado a entender que son tareas de hombres aquellas relacionadas con electricidad, carpintería, fontanería, mantenimiento de vehículos,...

Estas tareas, normalmente, tienen un reconocimiento social cuando traspasan el límite de lo doméstico y en ellas la exigencia es menor para las chicas que para los chicos.

Además, son tareas que tienen mayor presencia en el ámbito escolar. Se emplean con frecuencia en la elaboración de actividades en distintas áreas.

Pero, si pensamos un poco, cuando hacemos este tipo de actividades sin contar con un profesional, veremos que implican un conjunto de tareas que no valoramos. Cuando arreglamos un enchufe o ponemos un cuadro contamos con unas herramientas, una técnica y una práctica. Pero nunca hablamos de otras tareas necesarias, por ejemplo quién recoge lo que se mancha, quién compra lo necesario, etc.

Supuesto 4: EL ABUELO ESTÁ ENFERMO.

Las actividades propuestas alrededor de este cuento tienen como objetivos:

- Reconocimiento de todas las personas que se ocupan de otras que están enfermas y de las funciones que realizan.
- Descubrir el «movimiento» familiar que supone el hecho de enfermar en cuanto a preocupación por la evolución de la enfermedad, interrupción de actividades cotidianas, echar mano de recursos impagables (una abuela, una tía, etc.).
- Descubrir los saberes que habitualmente ponen en práctica las personas adultas de nuestro entorno para cuidar a las que están enfermas.
- Valorar el papel histórico de las mujeres en el ámbito sanitario y cómo su papel no ha sido reconocido muchas veces más allá de lo asistencial.

Supuesto 5: NOS VAMOS DE FIN DE SEMANA.

En nuestro entorno los viajes se suelen realizar por placer, salimos de casa para descansar en vacaciones, conocer nuevos lugares y gentes. Pero no siempre se viaja por estos motivos. Con este supuesto se quiere hacer ver lo que supone la preparación de un viaje de placer, pero también reflexionar sobre otros viajes que actualmente realizan otras muchas personas, con otros motivos y circunstancias.

Objetivos a trabajar:

- Reconocer los saberes necesarios para organizar una salida. No es sólo pensar lo que me tengo que llevar, también tengo que pensar en lo que dejo y en cómo lo dejo.
- Reflexionar sobre el valor de viajar, conocer otros lugares, otras personas. El hecho de viajar supone un esfuerzo organizativo y de planificación notables, pero también permite conocer otros modos de vivir y organizarse y por tanto es una fuente de enriquecimiento personal.
- Valorar el viaje no sólo como un medio de ocio, sino como un hecho obligado para muchas personas: por trabajo, conflictos en sus países de origen, ... Diferencias de género en función del viaje.
- Reconocer la existencia de exploradoras y mujeres viajeras a lo largo de la historia

Supuesto 6: ECONOMÍA DEL DÍA A DÍA.

A diario nos llegan informaciones sobre economía mundial, del país, sobre las fluctuaciones de la bolsa ..., pero pocas veces reflexionamos sobre la economía doméstica, aquella que sostiene todas las demás y sin la cual sería difícil poder hacer todo lo que hacemos a lo largo de un día, de un mes, de un año.

En este apartado nos fijamos en esta microeconomía, y reflexionamos sobre su importancia en nuestras vidas, trabajando los siguientes objetivos:

- Reconocer la labor microeconómica de las mujeres en el entorno familiar.
- Valorar la importancia del trabajo en familia de las mujeres para la economía de una sociedad. Produzco bienes y elimino gastos.
- Plantear formas alternativas de economía que tienen que ver con la relación y que existen y han existido tradicionalmente en sociedades peque-

PREPARACIÓN DE UNA CENA CON LOS AMIGOS Y AMIGAS

Cenar con los amigos y amigas, o con familiares, o con compañeros y compañeras de trabajo o de instituto, es una costumbre social muy extendida en nuestra cultura. Seguramente alguna vez has oído decir que en la cultura mediterránea todo se celebra en torno a una mesa. Es decir, comiendo, bebiendo y charlando. No tienes más que pensar en cómo celebras tu cumpleaños, la Navidad, o qué hacen tu padre y tu madre cuando se juntan con otras personas adultas. Es bastante habitual que esta actividad se realice dentro de una casa, y aunque ahora cada vez es más frecuente ir a un restaurante, no siempre ha sido así: hace tan sólo 50 años, en muchos municipios rurales de toda España, las bodas se celebraban en las casas. Había pocos restaurantes, y a ellos sólo podía acceder la gente con mucho dinero; no como ahora, que hay restaurantes de muchos precios y para distintas posibilidades.

No creas que es fácil preparar una cena para mucha gente. De hecho es bastante complicado. Es posible que veas a tu madre, o si tienes suerte, a tu padre y a tu madre, preparando una reunión para sus amistades y parecerte que no están haciendo nada, sin embargo.....

PIENSA UN POCO

Piensa un poco en una reunión en tu casa para, por ejemplo, diez personas. Y seguro que quieres que todo el mundo se sienta a gusto. Pero para ello no vale improvisar:

- 1.** Anota todas las tareas que creas que tienes que hacer para organizar la reunión.
- 2.** Ordénalas en función del momento en que tienes que realizarlas.

ANTES DE LA FIESTA	EL DÍA DE LA FIESTA	DESPUÉS DE LA FIESTA
<ul style="list-style-type: none"> • Pensar en el menú • 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar el lugar de la comida... • 	<ul style="list-style-type: none"> • Recoger la mesa... •

COMPARTE

Seguro que se te han ocurrido muchas cosas. Pero puede que muchas otras se te hayan pasado. No te preocupes.

1. Pon en común tus datos con los de otros/as compañeros/as de clase y completa tu lista.
2. También puedes preguntar en casa para que vean si se os ha olvidado algo.

COMPARA

Te ofrecemos una lista con las cosas que otras personas han pensado en relación a esta actividad. Compárala con la tuya:

- Preparación del lugar o habitación donde se realizará la comida. A veces se necesita acoplar mesas o montar tablas con borriquetas.
- Reunir suficientes sillas, cubertería, cristalería y loza. Fregar lo que voy a necesitar y que no se usa habitualmente; por ejemplo: copas de cava, fuentes y ensaladeras.
- Decidir la ubicación de los niños y las niñas: ¿cenan con las personas mayores o aparte?, ¿antes o a la vez?
- Preparación de manteles y servilletas.
- Pensar en el menú.

- Hacer la compra: ingredientes de aperitivos, primer plato, segundo plato, postre y sobremesa.
- Pensar quién cuida de la “gente menuda” mientras se prepara todo.
- Preparar la comida: platos fríos y calientes.
- Preparar la bebida: muy fría, fría y del tiempo.
- Cocinar por lo menos toda la tarde. Es posible que tenga que empezar el día antes, porque hay platos que llevan mucho tiempo; o porque hay otros que se sirven muy fríos.
- Fregar cacerolas, platos y sartenes que voy utilizando.
- Adornar las fuentes y hacer sitio en los lugares apropiados una vez cocinados.
- Dejar vacío el lavavajillas para luego ir metiendo el mayor número de platos.
- Poner la mesa.
- Ducharme y arreglarme.
- Recibir a los invitados e invitadas.
- Servir la comida.
- Recoger y meter en el lavavajillas los platos y cubiertos según van saliendo de la mesa para que no se acumulen.
- Preparar café.
- Poner el primer lavavajillas.
- Despedir a todos y a todas.
- Recoger lo que queda en la mesa: botellas, adornos, azucareros, saleros, etc.
- Recoger sobras, envasarlas, etiquetarlas, congelarlas o refrigerarlas en función de las previsiones de menú de los próximos días.
- Recoger el primer lavavajillas y poner una segunda tanda.
- Poner a lavar manteles y servilletas.
- Recoger borriquetas y mesas accesorias que se han utilizado.
- Barrer y fregar suelo.
- Limpiar fogón, campana extractora y horno.

- Recoger otro lavavajillas.
- Poner en su sitio las cosas «extras» que hemos utilizado: fuentes, copas, etc.
- Limpiar lo que se ha manchado en la cocina: armarios, nevera, cubo de basura, etc.
- Barrer y fregar suelo de la cocina.
- Sacar la basura. Separar vidrio y plásticos.
- Revisar habitación donde han estado jugando los niños y niñas y recolocar. Arreglar posibles estropicios.
- Revisar el cuarto de baño y volver a limpiar si es necesario.
- Revisar muebles y cristales: seguro que hay que limpiar «dedos».
- Tender los manteles y servilletas. Plancharlos una vez secos.

Comentad en clase los resultados de esta investigación.

SACA TUS PROPIAS CONCLUSIONES

- ¿Crees que organizar una fiesta o una reunión de amigos y amigas es sencillo?
- ¿Crees que cuesta trabajo?
- ¿Valoras el esfuerzo que otras personas hacen para realizarlo?
- ¿Por qué algunas personas hacen tantos esfuerzos para que las y los demás lo pasemos bien?

ALGUNAS ACTIVIDADES EN TORNO A ESTE SUPUESTO

LA CIENCIA EN LA COCINA (Ciencias de la Naturaleza)

La conservación de alimentos (no sólo su almacenamiento) es y ha sido un conocimiento fundamental en el desarrollo de las culturas, asociado a la climatología, a las posibilidades naturales del espacio y a los conocimientos que tuvieran en cada momento. Actualmente, y en nuestra cultura occidental, las posibilidades de conservación son muy amplias. Observa el siguiente cuadro:

ACTIVIDAD	MATERIALES NECESARIOS	TÉCNICAS DE USO DOMÉSTICO	OBSERVACIONES
Conservación de alimentos	Papel de Aluminio	Congelación	El método elegido de conservación depende: • Del producto • De cuándo lo vayamos a utilizar. • Del espacio disponible • De los electrodomésticos disponibles
	Plástico	Refrigeración	
	Fiambreras	Envasado al vacío	
	Etiquetas	Conservas en vinagre	
	Aceite	Conservas en aceite	
	Vinagre	Conservas con azúcar	
	Botes de cristal	Salazón	
	Azúcar		
	Sal		
	Electrodomésticos (congelador)		

1.1 Piensa ahora en la fiesta que acaba de terminar en tu casa. Siempre sobran cosas. ¿Qué hacer con la comida? Tienes que organizar las sobras en función de los siguientes datos. Si tienes dudas, puedes preguntar en casa:

Comida sobrante:

Una pieza de carne asada de 1/2 kg. Aproximadamente.

Un plato de aceitunas.

Un trozo de queso manchego (1/2 kg. aproximadamente).

Frutas ya muy maduras: casi un kilo de fresón.

Una barra entera de pan.

Un kilo de boquerones que no se llegaron ni a preparar.

ALIMENTOS	TÉCNICA DE CONSERVACIÓN ELEGIDA	MATERIALES NECESARIOS	PROCEDIMIENTO
Una pieza de carne asada de 1/2 kg. Aprox.			
Frutas ya muy maduras: casi un kilo de fresón.			
Una barra entera de pan.			
Un kilo de boquerones que no se llegaron ni a preparar.			
Un plato de aceitunas.			
Un trozo de queso manchego 1/2 kg. Aprox.			

1.2 Infórmate : ¿Por qué funcionan y cuál es la eficacia de las técnicas de conservación de alimentos?

Técnicas de conservación	Eficacia / tiempo de conservación	Proceso científico asociado
Refrigeración		
Envasado al vacío		
Conservas en vinagre		
Conservas en aceite		
Conservas con azúcar		
Salazón		
Congelación		

CAPERUCITA EN MANHATTAN (Lengua y Literatura)

Lee el siguiente texto tomado de la obra de Carmen Martín Gaité, *Caperucita en Manhattan* (Ed. Siruela, 1990. Pp 67-68).

«-Venga, hija, vamos a merendar. La pesada de tu madre dice que el supermercado está muy lleno y que va a tardar como media hora. ¡Que respiro!

Aquella media hora, en cambio, se le hizo increíblemente corta a Sara. La abuela, muy animosa, se ofreció a preparar ella la merienda y empezó a recoger cacharros sucios de la cocina, a hervir agua para el té y a poner la mesa canturreando. También le abrió una lata de comida a Cloud y se la puso debajo del fregadero en un plato de aluminio.

-¿Quieres que te ayude, abuela?

-No, nada de ayudas, tú siéntate. Voy a sacar un mantel bonito. Un día es un día.

A Sara se le contagiaba la alegría de su abuela. Y sobre todo estaba asombrada de su eficacia y de su actividad. El mantel era de flores bordadas. La abuela puso un hule debajo.



-Yo creí que tú no sabías hacer las tareas de la casa -dijo la niña.

-¡Anda, que no! Si eso es lo más fácil que hay. Lo que pasa es que es aburrido, cuando no hay un motivo para hacerlo. Ya verás qué buena nos sabe hoy la tarta.

Sara le preguntó que si ella también sabía hacer la tarta.

-Sí, pero se me ha olvidado. A mí ya me aburre la cocina. Pero la receta la tengo guardada no sé dónde. Tu madre me la trajo como si fuera un testamento. Dice que tiene miedo de que se la roben las vecinas. ¡Dichosa tarta de fresa! A mí ya me harta, puede que esta

tarde sea la primera vez que la pruebo desde hace mucho. Casi todas las semanas se la doy a un pobre. Hoy es distinto.

-¿Qué celebramos hoy, abuela?

-No sé, cualquier cosa. Tu cumpleaños. ¿No es tu cumpleaños dentro de unos días?

-Sí. El viernes que viene. Creí que no te acordabas. Pero me gusta mucho que te acuerdes. Cumplo diez».

Pensemos sobre el texto

- Señala las actividades que realiza la abuela de Sara.
- De esas actividades, ¿cuáles podrías hacer tú?
- ¿Por qué la abuela de Sara no quiere que la ayuden?
- ¿Por qué Sara duda de las habilidades de su abuela en las tareas de la casa?
- La abuela de Sara piensa que hacer las cosas de la casa para una sola persona es aburrido. ¿Qué valor tiene para ella este tipo de trabajo?
- Observa cómo Sara agradece a su abuela que se acuerde de su cumpleaños. Cuando alguien hace por ti algo que te gusta, ¿se lo agradeces?

Sobre la autora

¿Qué sabes de Carmen Martín Gaité?

MUJERES EN LA HISTORIA (Ciencias Sociales, Geografía e Historia)

Las mujeres, a lo largo de la historia, han sido grandes expertas en «sacar lo que sea de debajo de las piedras». Este es un dicho que es posible hayas oído a tu madre o a tu abuela y que significa, en este caso, que eran expertas en optimizar recursos, a veces muy escasos, para intentar satisfacer a toda la familia. Esta situación de falta de recursos se da por ejemplo, en los países en guerra. También se dio durante la Guerra Civil Española. Ángeles Caso en su novela *Un largo silencio* (Círculo de Lectores, 2000), nos cuenta el

regreso a su municipio tras finalizar la contienda, de cuatro mujeres y una niña, y sus dificultades para sobrevivir y salir adelante. En el texto siguiente las mujeres de la familia Vega se reencuentran con Carmina, una vieja amiga:

Pero el regreso de las mujeres de la familia Vega será para ella (para Carmina) como una bendición y poco a poco volverá a agarrarse a la vida con toda su generosidad y su humor. Esa misma noche por supuesto se quedarán allí, como ya había ocurrido después de los bombardeos del Pisuerga..... Y Carmina sacará del fondo del aparador uno de sus mejores manteles de hilo -algo amarillento por el desuso-, la vajilla de porcelana inglesa, algunas piezas de su cristalería buena y hasta los cubiertos de plata con las iniciales C y M entrecruzadas que su suegra le encargó cuando la boda. Comerán patatas cocidas, sí, y tres huevos que aún le quedan de los últimos que le han bajado, a precio casi regalado, de la aldea donde pasó muchos veranos y de donde le llegan de vez en cuando, más por compasión que por negocio, fruta, algunas verduras y un poco de leche. Comerán poco y mal pero al menos lo harán en una mesa de princesas.

- ¿Por qué crees que las mujeres de la familia Vega tuvieron que huir de su pueblo?
- Carmina está preparando una «mesa de princesas», ¿qué tiene que celebrar?
- El texto refleja aspectos cotidianos de la postguerra española. Un momento en el que vivir se hace difícil. ¿Qué hacen estas mujeres para superar esa realidad?
- Es posible que tu abuelo, tu abuela, familiares mayores, puedan contarte situaciones similares a la de la lectura. Os proponemos que les preguntéis y contéis después sus historias en vuestra clase.

Aunque la Guerra Civil Española te queda muy lejos, ten en cuenta que actualmente hay muchos «guerras» en el mundo, y sus consecuencias nos afectan. Es muy posible que cerca de ti, en tu clase, en tu colegio, en tu pueblo o en tu ciudad, haya alguna persona que ha tenido que salir de su país por este motivo.

PESAR Y MEDIR (Matemáticas)

Cuando hacemos una fiesta o una comida para un grupo de gente suelen sobrar cosas. Normalmente hacemos más comida de la que se va a consumir para asegurarnos de que tendremos suficiente. Pero hay veces que sobra demasiado (o puede faltar) si no hemos acertado con la cantidad que cada persona va a consumir.

Imagina que tienes que ofrecer los siguientes alimentos: Escoge la cantidad razonable que una persona puede comer cada vez:

Ración o porción de...	Opción A	Opción B	Opción C	Coste por kg/litro
Vaso de leche	90 dl	10 dl	0,2 l	0,75 € el litro
Galletas	10 gr	100 gr	600 gr	4 € el kilo
Judías verdes	150 gr	1/3 kg	20 gr	2,10 €
Macarrones	320 gr	180 gr	100 gr	1 € kg
Pollo asado	1 kg	50 gr	200 gr	7,50 € kg
Patatas fritas	25 gr	90 gr	500 gr	6 € kg
Tarta	95 gr	150 gr	400 gr	13 € kg

Imagina que has invitado a tu casa a 3 compañeras y 2 compañeros para hacer un trabajo del colegio. Y tienes que comprar y preparar con antelación las cosas que vais a merendar:

- ¿Qué cantidades necesitas?
- ¿Cuánto te va a costar?

Vamos a meren-	Cantidad por persona	Cantidad para 5 personas	Coste por Kg o litro.	Coste para 5 personas
				€
				€
				€
				€
				€
				€
La merienda me va a costar				€

PONER LA MESA (Educación Plástica y Visual)

Poner la mesa es una actividad llena de creatividad. En nuestro país, las reuniones en torno a la comida para celebrar diferentes acontecimientos, han sido y siguen siendo hechos significativos. Sin embargo, encontramos formas muy diferentes de abordar esta situación: es probable que hayas oído comentar a personas muy mayores que comían de la misma cazuela puesta en el centro de la mesa, y que se bebía del mismo porrón o botijo. También es posible que hayas oído hablar del otro extremo: aquellas casas donde siempre se comía sobre manteles de hilo bordados, con cubiertos de plata, finas cristalerías, y donde sólo podían hablar en la mesa las personas mayores. Actualmente, en general, no se suelen dar estos extremos, pero la manera de poner la mesa sigue teniendo un peso definitivo y marca de antemano si va a ser una reunión seria, informal, divertida o romántica.

Piensa ahora en algún restaurante que conozcas: observa cómo, a veces, una presentación muy cuidada indica un precio elevado. Pero también nos indica si es un lugar romántico, si se trata de comida casera o si es un restaurante informal. En ello influyen la colocación de los elementos, el diseño de los mismos, los estampados, los adornos, la luz.

- Elabora dos diseños diferentes de mesa para cuatro comensales: uno romántico y otro informal.

María la judía. Alquimista. Siglo I dC

En gran parte las bases teóricas y prácticas de la alquimia occidental, y por tanto de la química moderna, se deben a María la Judía, que escribió importantes tratados, desarrolló técnicas específicas e inventó sofisticados aparatos para la destilación y la sublimación. El baño María, procedimiento que actualmente se sigue utilizando para mantener la temperatura constante, es un descubrimiento suyo. El Tribicos, un nuevo tipo de alambique utilizado para destilar líquidos, y el Kerostasis, empleado para extraer el aceite de las plantas y colorear metales con vapores de mercurio y azufre, son también aparatos diseñados y utilizados por María.



- ¿Sabes más cosas de María la Judía?
- ¿Qué era la alquimia?
- Investiga: ¿En qué consiste el Baño María?
- ¿Cómo se emplea?

Si tienes dudas, una buena fuente de información está en tu propia casa: seguro que tu madre lo sabe.

PARA DISCURRIR

Para poner la mesa con un montón de personas invitadas, has tenido que echar mano de borriquetas y tablas. El espacio del comedor es pequeño, por lo que hay que intentar que la mesa sea cuadrada. La mesa está realizada con 4 tabloncillos. ¿Podrías colocarlos de otra manera para hacer una mesa cuadrada?



QUÉ GUSTO ENTRAR EN EL CUARTO DE BAÑO

La limpieza en nuestras casas, en el colegio, en los centros públicos, en la calle, etc, es algo que valoramos y nos parece importante. No bebemos de un vaso sucio, ni comemos en un plato con restos de la anterior comida, ni nos gusta bañarnos en una bañera llena de pelos...

Como ejemplo, vamos a centrarnos únicamente en el cuarto de baño, un lugar que usamos frecuentemente todos los días.

Entrar en algunos baños nos parece un placer: están relucientes y huelen bien. Solemos pensar: «¡qué limpio está todo, qué gusto!»

En cambio, cuando vamos a algunos sitios públicos y encontramos los baños llenos de suciedad, con malos olores, con cosas tiradas por el suelo, a veces atascados, con el lavabo lleno de suciedad,... se nos quitan las ganas de todo y muchas veces salimos sin esperar más, aunque no podamos aguantar. Siempre decimos: «¡qué sucio está!»

Pero las cosas no «están» de una o la otra manera porque sí. Si es agradable o está sucio no es una casualidad. Depende de cómo lo usamos las personas que pasamos por él. Y, sobre todo -para que todo esté limpio, higiénico y huela bien- es necesario que muchas personas, normalmente cercanas, trabajen mucho y se preocupen por dejar las cosas como nos gustan. Algunas veces podemos ser nosotros o nosotras esas personas.

¿POR QUÉ EL BAÑO NO SE LIMPIA SOLO?

PIENSA UN POCO

En tu caso, para qué usas el cuarto de baño:

	Necesidades fisiológicas	Higiene personal	Imagen personal	Actividades relajantes
En casa				
En el colegio				
En centros públicos				

Haz una evaluación de algunos de ellos (valora de 0 a 10)

	Baños de tu casa	Baños del colegio
Limpieza		
Higiene y olor		
Estética		
Estado por la mañana		
Estado por la tarde		
Personas que lo usan		
Persona/s encargada/s de limpiarlo		

Quando usas el baño, ¿tratas de dejarlo todo limpio, como te gustaría encontrarlo?

Haz un listado con las tareas que hay que realizar para mantener el cuarto de baño de tu casa limpio y preparado para que cualquier persona pueda usarlo con satisfacción:

COMPARTE

Pon en común tus datos con los del resto de compañeros y compañeras de la clase:

1. ¿Qué personas suelen ser las encargadas de mantener limpios los baños que más usáis?
2. ¿Qué normas tenéis en el colegio para el uso de los cuartos de baño?
3. Compara tu lista de tareas con las de tus compañeros y compañeras y elaborad una lista con todo lo que consideráis necesario para mantener en buen estado un cuarto de baño.

COMPARA

Te ofrecemos una lista con las cosas que otras personas han pensado en relación a esta actividad. Compárala con la tuya:

- Limpieza de retrete, bañera, lavabo y bidé (por dentro y por fuera).
- Cambio de toallas.
- Control y cambio de papel higiénico.
- Limpieza de azulejos y paredes y lámparas.
- Limpieza de espejos.
- Limpieza de armarios y estanterías.
- Limpieza de útiles de aseo: peines y cepillos, vaso de cepillos, jaboneras, etc.
- Control de útiles y reposición en caso de que se hayan gastado.
- Colocación de los útiles del baño en su sitio.
- Enseñar a los niños y niñas a utilizarlo bien y a dejarlo limpio.

SACA TUS PROPIAS CONCLUSIONES

Comentad en clase los resultados de esta investigación.

- ¿Crees que dejar el baño reluciente y a gusto de todas las personas que lo usan es fácil y rápido?
- ¿Crees que limpiar lo que ensucian las demás personas es un trabajo agradable y placentero?
- ¿Valoras el esfuerzo que otras personas hacen para realizarlo?
- ¿Por qué algunas personas pueden hacer tantos esfuerzos para que todos y todas tengamos el cuarto de baño limpio?
- ¿Crees que es importante participar en casa en las labores de limpieza?

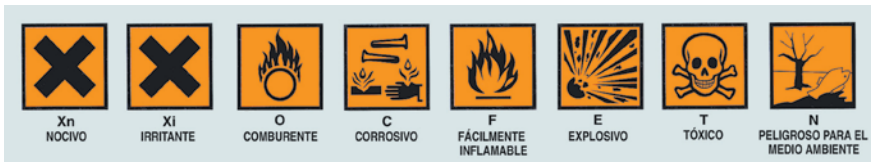
TEN CUIDADO: es importante que compartas las tareas de limpieza del hogar, pero con las medidas de seguridad necesarias. En muchos casos se usan productos que son peligrosos para tu salud (lejía, detergentes,...). Antes de hacer algo que no sepas, pregunta a tu familia, sobre todo tu madre te dirá las precauciones que tienes que tomar.

ALGUNAS ACTIVIDADES EN TORNO A ESTE SUPUESTO

LA QUÍMICA DEL HOGAR (Ciencias de la Naturaleza)

Los productos de limpieza pueden ser tóxicos y a veces peligrosos. Hay que tener cuidado con ellos y, sobre todo, alejarlos del alcance de los niños y niñas.

Es importante conocer algunos símbolos que aparecen en las etiquetas y que nos avisan de su peligrosidad. Los siguientes son los más frecuentes e importantes:



Como puedes ver, estos símbolos pueden venir acompañados de unas siglas que es importante que conozcas también:

- (F) Fácilmente inflamable:** son vapores o gases que arden con facilidad a temperaturas inferiores a los 21°C a partir de una fuente de ignición.
- (F+) Extremadamente inflamable:** se trata de un producto que arde a temperatura inferior a los 0°C. Para inflamarse necesita una fuente de ignición (una chispa procedente de un cable, un cigarro mal apagado o cargas electrostáticas que se creen al realizar un transvase).
- (O) Comburente:** producto que ayuda a la combustión de otros productos ayudando a mantener el fuego. Los comburentes alimentan la combustión de los productos inflamables y, por lo tanto, deben estar separados unos de otros.
- (E) Explosivo:** sustancia química que reacciona violentamente produciendo explosiones. El detonante puede ser un golpe de calor, una chispa, una llama, un golpe, etc.
- (T) Tóxico:** producto que puede ocasionar intoxicaciones, lesiones diversas en diferentes partes del cuerpo u órganos, cáncer, alteraciones genéticas, problemas de fertilidad, problemas en mujeres embarazadas...
- (T+) Muy tóxico:** producto que actúa como veneno al penetrar en nuestro cuerpo, produciendo daños en la salud, aun en pequeñas cantidades. Según el producto, éste penetrará en el cuerpo por vía respiratoria o digestiva, por una herida o a través de la piel.
- (Xn) Nocivo:** producto con un grado de peligrosidad menor pero que puede afectar a la salud de las personas de manera temporal, produciendo mareos, picores, dolores de cabeza, vómitos...
- (Xi) Irritante:** producto que o bien produce inflamación y enrojecimiento de la piel, ojos y vías respiratorias o produce alergias en la piel y en las vías respiratorias.
- (C) Corrosivo:** producto que provoca quemaduras o lesiones en la piel o las mucosas, ya que destruye los tejidos.
- (N) Peligroso para el medio ambiente:** producto que afecta al medio ambiente, siendo tóxico para los animales o las plantas. Puede afectar a la tierra, al aire, al agua,...

- Busca etiquetas de productos habituales en casa en los que aparezcan algunas de estas etiquetas y haz un poster con ellas, indicando las precauciones que hay que tomar para usar dichos productos.

UNA BUENA DUCHA (Lengua y Literatura)

Lee el siguiente texto:



En la parte trasera del patio, junto a los corrales y el granero, Mamá Elena había mandado instalar una regadera rudimentaria. Se trataba de un pequeño cuarto construido con tablones unidos, sólo que entre uno y otro quedaban hendiduras lo suficientemente grandes como para ver, sin mayor problema, al que estuviera tomando el baño. De cualquier manera fue la primera regadera de la que el pueblo tuvo noticia. La había inventado un primo de Mamá Elena que vivía en San Antonio, Texas. Tenía una caja como a dos metros de altura con capacidad para cuarenta litros, a la cual se le tenía que depositar el agua con anterioridad, para que pudiera funcionar utilizando la fuerza de la gravedad. Costaba subir las cubetas llenas de agua por una escalera de madera, pero después era una delicia sólo abrir una llave y sentir correr el agua por todo el cuerpo de un solo golpe y no en abonos, como sucedía cuando uno se bañaba a jicarazos. Años después los gringos le pagaron una bicoca al primo por su invento y lo perfeccionaron. Fabricaron miles de regaderas sin necesidad del mentado depósito, pues utilizaron tuberías para que funcionaran.

¡Si Gertrudis hubiera sabido! La pobre subió y bajó como diez veces cargando las cubetas. Estuvo a punto de desfallecer pues este brutal ejercicio intensificaba el abrasador calor que sentía.

Lo único que la animaba era la ilusión del refrescante baño que la esperaba, pero desgraciadamente no lo pudo disfrutar pues las gotas que caían de la regadera no alcanzaban a tocarle el cuerpo: se evaporaban antes de rozarla siquiera. El calor que despedía su cuerpo era tan intenso que las maderas empezaron a tronar y a arder. [...]

Laura Esquivel (1994): *Como agua para chocolate*.
Salvat Editores. Pp.: 51-52.

Pensemos sobre el texto

- Qué personajes aparecen en el texto.
- Las mujeres han sido habitualmente las personas encargadas de mantener a toda la familia «limpia». Piensa y escribe las actividades que tenían que realizar antes de que hubiera duchas y agua caliente en las casas.
- Ducharse es un acto que realizamos con frecuencia, pero desde hace relativamente poco tiempo. Infórmate desde cuándo hay ducha o baño en tu familia. Pregunta a las personas mayores si disponían de ducha cuando eran jóvenes.

Sobre la autora

- ¿Qué sabes de la autora, Laura Esquivel?

CAMPAÑA (Ciencias Sociales, Geografía e Historia)

Te proponemos una campaña de publicidad. La publicidad tiene muchos objetivos, pero uno principal: dar a conocer algún producto o información. Nuestra propuesta se centra en elaborar una campaña para informar a los compañeros y las compañeras del centro sobre el uso de los servicios y baños del Instituto.

Para poder hacer una buena campaña y llegar a las personas a las que nos dirigimos no vale únicamente con buscar un eslogan divertido o impactante, sino que es necesario obtener mucha información previamente. Te sugerimos algunas cuestiones a tener en cuenta:

1. Obtener información sobre:

- Estado de los servicios públicos del centro.
- Uso habitual (personas que los usan, frecuencia, ...).
- Qué información tienen las personas que los usan sobre cómo deben hacerlo.
- Opinión de las personas que los usan sobre su estado y sobre cómo mantenerlos limpios...

2. Establecer la campaña:

- ¿Qué medios vamos a emplear para difundirla?
- ¿A quién nos dirigiremos (alumnos, alumnas, profesores, profesoras...)?
- ¿Qué eslogan o información podemos dar?
- ¿Cómo nos repartimos las tareas?
- ¿Cuánto tiempo vamos a mantener la campaña?

3. Evaluar la campaña

- ¿Qué resultados hemos obtenido?
- ¿A quién ha llegado nuestra campaña y a quién no?

CUÁNTO DURA EL DETERGENTE (Matemáticas)

Tu madre te ha pedido que vayas a la tienda a comprar un bote de limpiasuelos para casa. Al llegar a la tienda te encuentras con tres marcas distintas y en las que dice la cantidad que necesitas para un litro de agua.

Y como te da igual la marca, has decidido comprar el que sale más barato. Pero ojo, no el que cuesta menos tiene por qué ser el más barato. ¿Cuál tendrías que comprar?

	PRECIO	CONTENIDO	CANTIDAD NECESARIA POR LITRO DE AGUA
Friegalux	3,02 €	1 litro	5 cl.
Brillantex	2,00 €	750 cl.	40 ml.
El limpio del barrio	2,99 €	1 litro	6 cl.

¿Si cada vez que friegues en casa usas un cubo con 5 litros de agua, para cuántas veces tienes con el producto que has elegido?

Haz un gráfico de barras teniendo en cuenta los resultados obtenidos: Con el producto que has comprado puedes fregar el suelo x veces. Pero, ¿quién se encarga de hacerlo? Completa la gráfica:

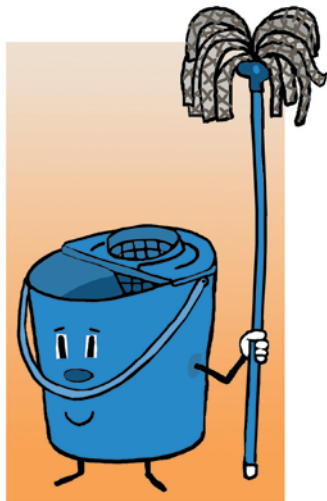


EL HOMBRE QUE NOS PUSO DE PIE

«UN DIA, EN 1956, estando en una cervecería, un compañero me dijo: *'Deberías dejar de pensar en fabricar elementos de mantenimiento para la aviación e inventar algo para que las mujeres -señalando a una que limpiaba de rodillas un rincón del bar- frieguen de pie'*. *'Esto está hecho'*, le contesté muy convencido y ya no pude quitarme la idea de la cabeza. Entonces, me vino a la mente aquella idea visual con la que había tenido contacto durante mi incursión (1954-55) en América: los hombres fregando con unos cepillos de palo largo el aceite de los hangares de la base donde hice un curso de mantenimiento para los primeros aviones caza de reacción, F-86, que el Ejército del Aire trajo a España».

Así cuenta Manuel Jalón, ingeniero aeronáutico, 75 años, cómo se le ocurrió aplicar sus conocimientos para facilitar un trabajo hasta entonces ingrato. El uso doméstico de la fregona dignificó un trabajo que, por humilde, ni las amas de casa de clase media hacían delante de sus maridos: arrodillarse a fregar. [...]

Manuel Jalón y su equipo intentaron dar a conocer su producto organizando demostraciones con señoritas en escapates, siguiendo las vueltas ciclistas en un coche escoba... [...]



Importantísima fue también la labor del primer vendedor de fregonas, Enrique Falcón Morellón. Un hombre que llevaba siempre en el coche la fregona y que tenía por costumbre, cuando ofrecía por primera vez el producto, entrar en el comercio y comenzar a fregar. Por su experiencia sabía que observando una fregona nadie reconocía cuál podría ser su uso y que cuando se les explicaba que era para fregar el suelo de pie, tampoco se prestaba mayor atención ya que, entonces, la idea era que el suelo se fregaba de rodillas. «Los primeros artículos los bautizamos como `aparatos lavasuelos` hasta que Enrique Falcón decidió escribir en las notas del primer pedido (julio de 1957) la palabra `fregonas`. Yo me llevé un gran disgusto porque consideraba más digna la palabra lavasuelos que la de fregona, porque así se llamaba peyorativamente a las mujeres empleadas en la cocina y la limpieza. Pero el pueblo dio la razón a Falcón e incluso la Real Academia Española admitió la acepción para los útiles de fregar el suelo de pie».

LA ESCOBA ULTRAMODERNA. La primera vez que la prensa se hace eco de una forma amplia de la aparición de la fregona es en un artículo publicado en el Ya de Madrid el 15 de junio de 1958. El periodista explica que en la Muestra Internacional de Barcelona «se ha presentado una escoba ultramoderna para ser usada por toda la familia [...]

(Artículo publicado en el diario El Mundo)

Observa algunos detalles. Es cierto que las cosas que se hacen o cuentan son importantes, pero también cómo se cuentan. Fíjate en el artículo:

- ¿Para qué sirvió el invento de la fregona? ¿Para que las mujeres frieguen de pie o también los hombres? ¿Por qué mucha gente sigue pensando que son las mujeres las responsables de fregar, aunque sea de pie?
- ¿Quiénes fueron los personajes que protagonizaron este invento?
- Fíjate en esta expresión: «*consideraba más digna la palabra lavasuelos que la de fregona, porque así se llamaba peyorativamente a las mujeres empleadas en la cocina y la limpieza*». ¿Por qué consideran peyorativo cuidar de la higiene del hogar, mantener la casa limpia? ¿Por qué se considera en muchos casos menos importante ese trabajo que ser cocinero, ingeniero, mecánico...?
- Hay muchas más ideas como estas. Cuando leas de nuevo el artículo, piensa en ello y a ver cuántas cosas más encuentras. Por cierto, ¿qué te parece el título?

PARA DISCURRIR

Todos los días, desde el mismo momento de levantarnos, empezamos a usar, casi sin darnos cuenta, un invento esencial para nuestra higiene y salud: EL JABÓN.

Es un producto habitual que compramos y usamos en diferentes formas y texturas, con distintos aromas.

Pero no siempre ha sido tan extendido su uso ni tan fácil de adquirir. De hecho, lo más normal era que las mujeres hicieran jabón en casa. Te proponemos que lo hagas tú. Es fácil, teniendo algunas precauciones.

PARA HACER JABÓN

Obtenido a partir de: A. Cañamero. El rincón de la Ciencia nº 17, Julio 2002

La obtención de jabón es una de las síntesis químicas más antiguas. Fenicios, griegos y romanos ya usaban un tipo de jabón que obtenían hirviendo sebo de cabra con una pasta formada por cenizas de fuego de leña y agua (potasa).

Un jabón es una mezcla de sales de ácidos grasos de cadenas largas. Puede variar en su composición y en el método de su procesamiento:

Si se hace con aceite de oliva, es jabón de Castilla; se le puede agregar alcohol, para hacerlo transparente; se le pueden añadir perfumes, colorantes, etc.; sin embargo, químicamente, es siempre lo mismo y cumple su función en todos los casos.

Material que vas a necesitar:

- Recipiente de barro, metal o cristal.
- Cuchara o palo de madera.
- *Guantes para proteger las manos.*
- Caja de madera.
- 250 ml de aceite.
- 250 ml de agua.
- 42 g de sosa cáustica.

PRECAUCIÓN: La sosa cáustica es muy corrosiva y debes evitar que entre en contacto con la ropa o con la piel. En caso de mancharse lávate inmediatamente con agua abundante y jabón.

Modo de hacerlo

Echa en un recipiente la sosa cáustica y añade el agua; ¡mucho cuidado!, no toques en ningún momento con la mano la sosa cáustica, porque puede quemarte la piel! Al preparar esta disolución observarás que se desprende calor, este calor es necesario para que se produzca la reacción.

Añade, poco a poco, el aceite removiendo continuamente, durante al menos una hora. Cuando aparezca una espesa pasta blanquecina habremos conseguido nuestro objetivo. Si quieres que el jabón salga más blanco puedes añadir un producto blanqueante, como un chorrito de añil; para que huela bien se puede añadir alguna esencia (limón, fresa).

A veces ocurre que por mucho que removamos, la mezcla está siempre líquida, el jabón se ha “cortado”. No lo tires, pasa la mezcla a una cacerola y calienta en el fuego de la cocina. Removiendo de nuevo aparecerá al fin el jabón.

Echa la pasta obtenida en una caja de madera para que vaya escurriendo el líquido sobrante. Al cabo de uno o dos días puedes cortarlo en trozos con un cuchillo. Y ya está listo para usar:

Observa que el jabón que hemos conseguido es muy suave al tacto, debido a que lleva glicerina que se obtiene como subproducto de la reacción.

NO OLVIDES: Al acabar, lávate las manos y deja todo limpio y recogido como antes de empezar.

Miércoles por la tarde. Las niñas y los niños, jugando no se sabe a qué, han conseguido cargarse el picaporte de una puerta, desencolar dos sillas, que además han llenado de «rayajos» y descolgar un par de cuadros. Ya que tengo que ponerme y llenar la casa de herramientas aprovecharé para cambiar una bombilla fundida de la lámpara del salón y cambiar el cable de la plancha, que está a punto de romperse. Además el salón tiene una humedad en la pared que da con el cuarto de baño. Es una humedad pequeña, a media altura. No hay otro indicio de avería grave. Parece más bien una filtración en alguna grieta de los azulejos del baño.

PIENSA UN POCO

En una casa viven muchas personas que usan permanentemente los espacios y los utensilios de que disponemos. Y todas las cosas, con el uso, se deterioran e incluso acaban rompiéndose. Pero habitualmente siempre que esto sucede acaban reparándose, sin que muchas veces nos demos cuenta de quién lo hace. Y las cosas no se arreglan solas.

A veces tenemos que buscar a personas expertas que vengan a casa a arreglar los desperfectos (porque no sabemos o nos falta tiempo); pero la gran mayoría de las cosas podemos arreglarlas por nuestra cuenta. Sólo se necesita: pensar, poner interés y un poco de habilidad.

- Completa la lista siguiente con las cosas que hay que reparar, el material y herramientas que crees se necesitan y los pasos que tienes que hacer para reparar el desperfecto:

	Materiales Necesarios	Técnica utilizada
Encolar una silla	Lija, cola para madera, sargentas o en su defecto cuerdas o gomas.	
Cambiar picaportes	Destornillador.	
Arreglar desperfectos en los muebles	Barniz, cera, clavos, martillo, lija, pasta de madera.	
Colgar cuadros	Taladro eléctrico, martillo, tacos, escarpas, cinta, papel o un sobre.	
Cambiar cables de la plancha	Precaución: Comprobar que no hay corriente eléctrica antes de empezar. Clemas, destornillador, tijeras, cable de grosor adecuado.	
Reparar filtración en baldosin		
Pintar la pared		

COMPARTE

Compara tu lista de actividades con las de tus compañeros y compañeras y completa aquello que creas que te falta.

Ahora es el momento de pedir a tu madre y a tu padre que te revisen el proyecto que habéis realizado. Seguro que tienen más práctica que tú, y se les ocurrirán otras cosas.

COMPARA

Por último, te ofrecemos una pequeña lista de cosas que también hay que hacer cuando nos proponemos arreglar alguna cosa en casa y que no siempre recordamos:

Actividades que conlleva:

- Retirar todo los desperfectos y buscar minuciosamente clavos, tuercas, cristales, que hayan podido quedar por el suelo. Si es necesario, pasar el aspirador.

- Prever en qué momento de esta semana puedo dedicar un rato a hacer reparaciones.
- Analizar el material que necesito y si es necesario comprarlo o pedirlo.
- Para encolar buscar un lugar en la casa adecuado para hacer la actividad. Es necesario que esté bien aireado.
- Surtirme de periódicos, papeles, telas, para no manchar.
- Desarrollar la actividad. Es probable que me lleve más de un día, sobre todo si tengo que pintar o aplicar productos que requieren un tiempo de secado.
- Recoger, limpiar y guardar los materiales.
- Limpiar lo que se haya manchado.

SACA TUS PROPIAS CONCLUSIONES

- ¿Quién suele encargarse de estas tareas en tu casa?
- ¿La misma persona hace todas las tareas señaladas? ¿Cómo se reparten?
- ¿Piensas que todas las personas pueden realizar todas las tareas señaladas?
- ¿Por qué crees que suele ser habitual que estas tareas se dividan en función del sexo?
- ¿Crees que hay que cambiar? ¿Por qué?

ALGUNAS ACTIVIDADES EN TORNO A ESTE SUPUESTO

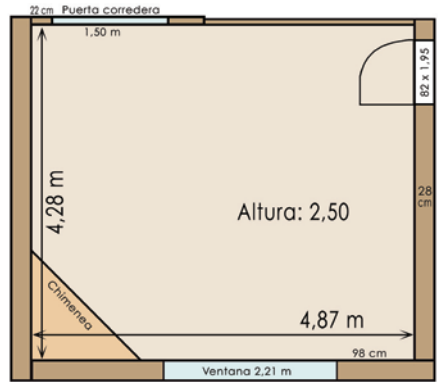
EL PRESUPUESTO (Matemáticas)

La familia de Carlos y Marta ha crecido: ya son 5: ellos, Luís, que tiene 15 años, Ana, de 7, y el más pequeño de la familia, Miguel, que tiene año y medio. Ya no caben en casa y han tenido que comprarse una nueva casa esforzándose mucho y apretándose el cinturón.

Y tienen que amueblarla con las cosas que necesitan: sin grandes caprichos, con lo más necesario para vivir cómodamente, sin peligro para los niños y ahorrando lo posible. ¡Las cosas no están para despilfarrar!

Luis sabe que su padre y su madre están agobiados con el cambio de casa y todo el esfuerzo que supone. Por eso, ha pensado en ayudarles diseñando el comedor nuevo. Pensaba que sería coser y cantar, pero le está costando más de lo que creía encajar en el presupuesto de que disponen todo lo que van a necesitar. No se trata de llegar a la tienda y comprar lo que a él le gustaría; tiene que pensar en todos: una hermana de 7 años que lo toca todo, un bebé de meses que empieza a andar y a abrir todos los cajones, una madre y un padre que trabajan fuera de casa y que quieren estar a gusto cuando llegan y no dedicar más tiempo del necesario en las tareas del hogar,... Y te han pedido ayuda a ti: qué les aconsejarías.

Este es el plano del comedor ►



Y esta es la lista de las cosas que ha visto en las tiendas y que podría poner. Tienes que decidir qué cosas son necesarias y cuáles pueden comprarse más tarde; que cosas son peligrosas para Ana y Miguel y sería mejor dejarlas; y cómo colocarlo todo para que todos los miembros de la familia se encuentren a gusto:

PRESUPUESTO 1

	PRECIO €	MEDIDAS en cm. ancho x fondo x alto	OTROS
Sofá de 3 plazas	720,61	215 x 88	
Sofá 2 plazas	498,24	104 x 88	
Sillón 1 plaza	155,66	68 x 83	
Mesa de centro metal y cristal	72,12	120 x 70 x 62	
Estantería de pino	469,39	216 x 40 x 218	
Librería madera	623,25	216 x 40 x 147	
Vitrina	293,29	83 x 40 x 170	
Aparador	299,91	180 x 39 x 82	
Mesa tv.	168,28	104 x 40 x 50	
Mesa de comedor	360,01	120-162 x 120	
Sillas, cada una	53,49		
Lámpara de mesa	24,01	46 cm alto	40 w
Lámpara de pie	63,11	182 cm alto	2 x 150 w
Lámpara techo	42,04		75 w
Lámpara techo comedor	42,04		75 w
Alfombra	36,03	137 x 195	
Jarapa	29,45	140 x 200	

PRESUPUESTO 2

	PRECIO €	MEDIDAS en cm. ancho x fondo x alto	OTROS
Sofá de 3 plazas	600,41	210x90	
Sofá 2 plazas	828,80	200x97	
Sillón 1 plaza	317,94	67 x 82	
Mesa de centro madera	165,28	75 x 75 x 63	
Estantería de pino	646,09	216 x 40 x 218	
Librería madera	120,20	36 x 40 x 218	
Vitrina	191,12	44 x 40 x 170	
Aparador	210,05	130 x 39 x 98	
Mesa tv	35,76	100 x 38 x 56	
Mesa de comedor, ovalada	239,80	140-186 x 78	
Sillas, cada una	81,14		
Lámpara de mesa	108,18	45 cm alto	60 w
Lámpara de pie	53,40	188 cm alto	150 w
Lámpara techo	96,13		100 w
Lámpara techo comedor	45,65 ..	Regulable en altura	75 w
Alfombra	351,59	170 x 240	

Te ayudamos a organizarte y a decidir:

1. Primero valora las cosas que piensas que vas a necesitar: algunas cosas pueden faltar en la lista. Busca en folletos lo que creas que falta e inclúyelo en tu lista.
2. En segundo lugar, ordena las cosas que has seleccionado y valóralas en función de que sean imprescindibles o aquellas que pueden esperar, y en función de las necesidades de cada persona de la familia:

	ELEMENTO	PELIGROS	VENTAJAS	CUBRE LAS NECESIDADES DE LA FAMILIA	ES NECESARIO PARA:	PRECIO
Comedor.....						
Zona de reunión						
Ocio.....						
Guardar/ordenar						
Iluminación						
Decoración.....						
Utensilios.....						

TOTAL

3. Cuentas con un presupuesto de 3.000 Euros.
4. ¿Tienes suficiente?; ¿es poco?; ¿cómo puedes arreglarlo?
5. Otro problema: ¿te caben las cosas en el comedor?. Organiza todo lo que has comprado en el plano y comprueba cómo queda: si cabe, si es cómodo y seguro para toda la familia...
6. ¿Todo queda bien?; ¿hay algún problema?; ¿cómo puedes arreglarlo?
7. Consideras que con lo que has hecho, ¿todas las personas de la familia pueden sentirse cómodas? Consúltalo con otras personas (tu familia, compañeras y compañeros,...).
8. Ahora, puedes ver si las cosas que has elegido, que son seguras, suficientes y cubren todas las necesidades, encajan en tu presupuesto.

AGUA, POR FAVOR (Tecnología)

Carlos y Marta viven ya en su nueva casa. Es estupenda y el comedor ya está amueblado. Pero ahora tienen un nuevo problema. Se quieren ir de vacaciones y no tienen a quién dejar el encargo de regar las plantas.

Por eso, se han planteado montar un sistema de riego por goteo en la terraza. Así podrán mantener las 15 macetas que tienen. Cinco son cactus y requieren poca agua, pero tres de ellas necesitan riego frecuente.

- Diseña un sistema de riego para estas plantas, con todo lo que se necesite. Para ayudarte, infórmate en una tienda especializada.

PLANTAS	TIEMPO DE RIEGO DIARIO	NECESITO LOS SIGUIENTES MATERIALES

Imagina un diseño de cómo montar el sistema de riego. Te ayudamos con algunos datos:

- La terraza mide 5 m de largo por 3 m de ancho.
- Existe un grifo en la terraza.

Haz un plano y distribuye el sistema de riego.

¿Sabías que...?

¿Sabes algo de Ada Byron? Seguro que te sorprenderá. Nosotros te ofrecemos algunos datos. Si te interesa, puedes buscar muchos más.



Augusta Ada Byron nació el 10 de diciembre de 1815 en Inglaterra. Fue hija de Lord Byron y de Ana Isabel Milbanke. Sus padres se separaron cuando ella tenía sólo un año de edad y Ada se quedó a cargo de su madre. Fue educada en ambientes eruditos y desde muy pequeña tuvo excelentes profesores y profesoras de matemáticas, astronomía, literatura y música.

De niña tuvo muchos problemas de salud; y a los 14 años se quedó parálitica de las piernas, lo cual hizo de ella una niña que en lugar de jugar dedicaba largas horas al estudio y la lectura. A los 17 años conoció al científico inglés Charles Babbage y quedó tan impresionada que decidió volverse matemática y científica. Con él construyó la primera máquina precursora de los ordenadores actuales.

A los 19 años se casó con William King, con quien en muy poco tiempo tuvo tres criaturas. Su cuidado hizo que

Ada no tuviera tiempo suficiente para dedicar a sus estudios de matemáticas, a pesar de lo cual consiguió seguir estudiando.

En 1843, Ada era ya una matemática reconocida en el ámbito científico aunque seguía firmando sus artículos únicamente con sus iniciales por miedo a que por el hecho de ser escritos por una mujer se los rechazaran en las distintas revistas y academias a los que los mandaba.

A los 29 años Ada Byron enfermó gravemente. Después de muchos años de sufrimiento murió a los 36 años, el 23 de noviembre de 1852.

PARA DISCURRIR

Cuando nos vestimos, elegimos los modelos que más nos gustan, cuidamos nuestro aspecto, combinamos colores...

Y todo ello gracias a un conocimiento que hemos aprendido y mejorado desde antiguo: la técnica de tejer. Puede ser más o menos sencilla, pero no deja de ser divertida.

Te proponemos que construyas un telar de cartón (tomado de Steven Caney: *El libro de los juguetes*. Emecé Editores. Barcelona, 1998), uno de los más sencillos y con el que podrás hacer tapices, cinturones, pulseras, monederos, alfombras... Todo depende de tu imaginación.

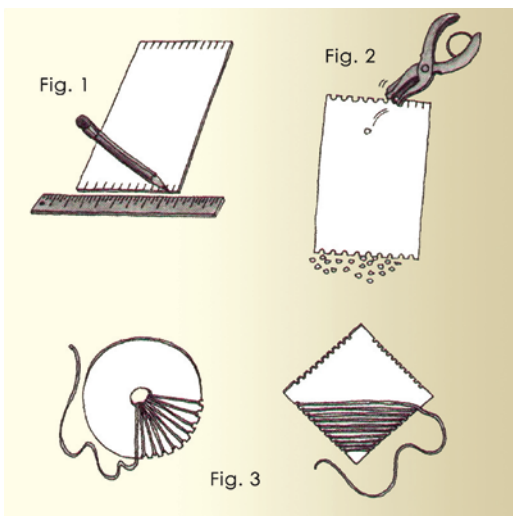
Lo que necesitas:

- Cartón.
- Un peine de bolsillo.
- Hilo, lana o cualquier material que se te ocurra para tejer.

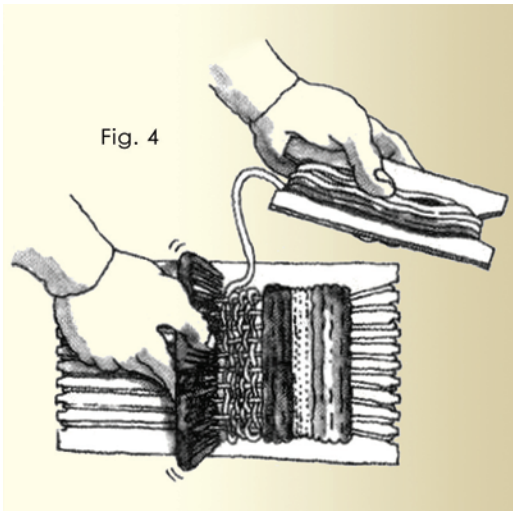
Cómo tienes que hacerlo:

Busca un trozo de cartón duro (por ejemplo de una caja de embalar). Dibuja la forma que quieras que tenga el tejido que vas a hacer. Para empezar, te sugerimos que empieces con un trozo rectangular, como el de la figura 1.

Con una regla, marca pequeñas líneas cada 1/2 centímetro, en los dos extremos del cartón. Después, con unas tijeras o un taladro (figura 2), haz pequeñas muescas donde has marcado. El telar ya está listo para preparar la «trama». Puedes utilizar hilo, lana, sedal de pescar o cualquier tipo de cuerda. Empieza por una esquina del cartón y da la vuelta, pasando el hilo por las muescas como se indica en la figura 3. Para comenzar y terminar la trama, a fin de que no se desmonte), puedes pegar el extremo del hilo con cinta o hacer un corte a cada lado del telar para enganchar la hebra.



Con otro trozo de cartón haz una lanzadera para sostener la hebra que utilizaras para tejer. La lanzadera debe tener una muesca grande en cada extremo como se indica en la figura cuatro. Toma un ovillo de hilo o lana y enróllalo un poco en la lanzadera. Para comenzar a tejer, pasa la lanzadera por entre los hilos de la trama, desde un extremo hasta el otro y, luego, vuelve en la dirección opuesta, esta vez pasando por entre los hilos de la trama en orden inverso. Cada vez que pases la lanzadera, tira con fuerza para que el tejido no quede flojo -aunque tampoco debe quedar muy tensado- y suelta un



poco de hilo de la lanzadera. Una vez que hayas tejido una vuelta, con un peine de púas grandes empuja los hilos para que queden bien juntos, como se ve en la figura 4.

Mientras estás tejiendo puedes intercalar hilos de distintos colores y texturas. Para ello ata el nuevo hilo al extremo del hilo anterior. No necesariamente tienes que tejer utilizando la lanzadera y, si quieres, puedes utilizar otras cosas en lugar de hilo. Prueba con papel de seda, tiras de tela, tiras de papel, juncos o lo que se te ocurra, y ponlos a ambos lados del telar.

Cuando termines el tejido, puedes dejarlo en el telar -para utilizarlo como tapiz, por ejemplo- o puedes retirarlo cortando los hilos de la trama. Debes cortar los hilos por la parte trasera del telar y atarlos de dos en dos, haciendo un nudo exactamente donde comienza el tejido. Tejer es un arte. Por eso tal vez tardes algún tiempo en cogerle el tranquillo, pero no tengas miedo de llevar a la práctica tus propias ideas.

MI ABUELO ESTÁ ENFERMO

Mi abuelo se ha puesto muy enfermo esta mañana. De repente, no se podía levantar; directamente, se caía; era como si su cuerpo no pudiera soportar su propio peso. Mi madre se ha asustado mucho y mi padre no digamos. La verdad es que yo también. Estaban los dos muy preocupados, así que se han ido al médico con él. Bueno, antes de irse han estado llamando a sus respectivos trabajos; parece que su previsión es faltar al menos toda la mañana. Yo también estoy preocupado. El abuelo es mayor, pero la verdad es que mola un montón con sus historias, sus comentarios, sus dichos. Además suaviza bastante las cosas cuando hay «bronca» en casa. Me han dicho que cuando Ana y Miguel se despierten y pregunten sólo tengo que decirles que el abuelo se ha puesto malo y que se lo han llevado al médico y que salga como pueda de las preguntas, sobre todo de mi hermana, que tiene una curiosidad insaciable.

PIENSA UN POCO

Si tienes que abordar una situación como la planteada anteriormente, ¿qué tareas piensas que tendrás que realizar hasta que regresen tu padre y tu madre?

COMPARTE

Seguro que se te han ocurrido muchas cosas:

- Haz con tus compañeros y compañeras una «lluvia de ideas» acerca de las tareas a realizar, y apúntalas en una lista.
- Después, enséñasela a tu padre o a tu madre y pídeles que vean si se os ha olvidado algo.

COMPARA

Algunas personas como tú, que hemos consultado, harían lo siguiente:

- Ducharme y vestirme lo primero porque luego no me van a dejar.
- Despertar a Ana y a Miguel con buen humor, o con besos de «buenos días», como los de mi madre.
- Ayudarles a vestirse y a lavarse, sobre todo al pequeño.
- Abrir ventanas para ventilar la habitación.
- Preparar el desayuno para tres; acordarme de que cada cual toma un desayuno diferente: Ana, leche caliente, galletas y fruta; Miguel, cereales y leche fría con chocolate, y yo: leche y tostadas con aceite.
- Contarles un cuento mientras desayunan o resignarme a responder a todas sus preguntas con respuestas satisfactorias.
- Prepararles la fruta o el bocata del recreo.
- Recoger todo lo del desayuno y limpiar lo que se ha manchado: tazas, platos y cubiertos al lavavajillas. Pasar una bayeta al microondas, otra a la mesa, barrer el suelo, poner en la despensa galletas, cereales, etc.
- Recordarles que tienen que lavarse los dientes... y yo también.
- Revisar sus carteras para asegurar que llevan el material que necesitan para ese día.
- Hacer las camas.
- Sacar al perro o al gato a dar un paseo.
- Llamar por teléfono a la madre de un amigo para que por favor los recoja a la salida del colegio hasta que yo llegue.
- Ponerles abrigos, bufandas, etc.
- Coger los libros y materiales que yo necesito.
- Dejar puertas y ventanas cerradas.
- Llevarles al colegio.
- Ir después a mi instituto; explicarle a la directora la situación: por qué he llegado tarde y decirle que voy a faltar a la última hora para poder recoger a Ana y Miguel en el colegio.

SACA TUS PROPIAS CONCLUSIONES

Quizá nunca te has encontrado con una situación tan difícil y has tenido que tomar tú todas estas decisiones. Pero seguro que pensar en ello te ha permitido valorar el esfuerzo que supone y el trabajo que hay detrás de lo cotidiano. Haz una reflexión por escrito sobre los pensamientos y sentimientos que provoca en ti una situación como esta.

ALGUNAS ACTIVIDADES EN TORNO A ESTE SUPUESTO

LA PREOCUPACIÓN POR OTRAS PERSONAS (Lengua y Literatura)

Tenemos la costumbre de pensar que siempre hay personas cerca que nos cuidan cuando lo necesitamos: cuando tenemos una enfermedad, nos han dado un disgusto..., etc.

Lee el siguiente texto:

[...] «Pienso en vuestra pequeña Hélène y le deseo lo mejor. Me conmueve ver cómo evoluciona ese pequeño ser que lo espera todo de vosotros con una confianza sin límites y que seguramente cree que podéis interponeros entre ella y cualquier contrariedad que se le presente. Un día sabrá que vuestro poder no llega tan lejos...

[...]

La expresión $x \frac{dP}{dx}$ es la tangente de la curva $P = \text{función } \log_e x$, ya que $x \frac{dP}{dx} = \frac{dP}{\log_e x}$. Me gustaría que me mandaras una nota diciéndome si es posible. Besos a los tres»

- ¿A qué se refiere el texto?
- ¿Qué tipo de texto es?: novela, carta, ensayo...
- ¿A quién puede ir dirigido?
- ¿Quién crees que ha podido escribir esta carta?: ¿una madre, un científico, un profesor, un padre, un abuelo,...?

- El trabajo o la investigación científica, ¿son más o menos importantes que la preocupación y el interés por las personas que están a nuestro lado, a las que queremos? ¿Podemos ser excelentes profesionales y dedicar tiempo suficiente a nuestra familia y amistades?
- ¿Crees que es importante dedicar tiempo a preocuparnos por lo que necesitan las personas con las que compartimos cosas en común, o debemos dar prioridad a nuestro trabajo, estudios,...?

El texto sobre el que acabas de trabajar está tomado del libro de M^a Pilar Queralt del Hierro: *Madres e hijas en la historia* (Temas de hoy. Madrid, 2002). Hace referencia a una carta que Marie Curie envía a su hija Irene y su yerno Frédéric.

PARA ENTENDER PROSPECTOS (Matemáticas)

Al abuelo le han recetado varias medicinas. Entre otras cosas tiene que tomar un jarabe y su dosis debe ser lo más precisa posible. En el prospecto dice que en la composición del medicamento hay 100 mg de principio activo por cada 5 ml de producto. La proporción que hay que administrar es de 10 mg por kg de peso corporal, repartidas en 3 tomas al día. Si el peso del abuelo es de 70 kg., ¿cuántos ml hay administrar en cada toma?. Si el frasco contiene 25 cl, ¿cuántos días durará el frasco?



EL CUIDADO DE LAS PERSONAS ENFERMAS

(Ciencias Sociales, Geografía e Historia)

Lee el siguiente texto acerca de María Rafols, una de las primeras mujeres que en España se dedicó al cuidado de las personas enfermas. El texto esta tomado de un libro escrito por María Teresa Álvarez y titulado *Ellas mismas*:

María Rafols y las hermanas que le acompañan serán las primeras monjas que en España se dediquen al cuidado de enfermos.... Y aunque dentro de los objetivos de esta institución figurase el de ir implantándose poco a poco en otros países, en España no lo consiguieron hasta finales del siglo XVIII. No lo lograrán porque las juntas que regían los hospitales españoles no querían dejar las riendas de los mismos en manos de unas religiosas que seguían manteniéndose dependientes y obedientes a sus superiores franceses, y también porque los españoles no habían asimilado todavía que una mujer, aunque fuera monja, pudiera atender a los enfermos varones. Por ello, María Rafols, a la cabeza de la hermandad femenina que capitaneaba, aceptó en un primer momento -aunque pensara lo contrario como más tarde se demostrará- que las hermanas se ocupasen solamente de las mujeres y los niños enfermos. Pero esta limitación no sería inconveniente para que unas cuantas hermanas, entre las que se encontraba María, se dedicaran a estudiar la flebotomía con permiso de las autoridades de la Sitiada y bajo la vigilancia del teniente cirujano del hospital. Cuando se presentaron al examen público, su destreza superó a la de los mancebos que llevaban años de práctica en esta técnica y consecuentemente tuvieron que ser aprobadas... María Rafols conseguirá que las hermanas continúen con su trabajo. Ella sabía que podían realizar algo más que las tareas asistenciales encomendadas, y discretamente, sin llamar la atención, se irán preparando para desempeñar todo tipo de trabajos en el hospital. Mientras tanto prosiguen con su labor silenciosa de atención a las enfermas y a los niños.

- ¿Habías oído hablar alguna vez de María Rafols?
- ¿En qué momento de la historia de España se sitúa su acción?
- ¿Conoces a algún otro personaje histórico que hiciera cosas parecidas?
- Era monja, ¿sabes por qué?

- ¿Los hombres que se dedicaban a cuidar a otras personas (médicos, enfermeros) pertenecían a congregaciones religiosas en esa época?

CUÍDATE (Ciencias de la Naturaleza)

Lee el siguiente texto sobre el acné (tomado de «Adolescencia» Salud VIII. Instituto de la Mujer.):

«Al entrar en la pubertad y durante toda la adolescencia es frecuente que nuestra perfecta y suave piel de la infancia dé paso a una piel poblada de granitos y espinillas que nos deprimirá y contra la que es difícil encontrar remedios realmente eficaces. Estos consejos te pueden ayudar:



ALIMENTACIÓN:

Comidas con pocas grasas animales y sin chocolates. Evita la mantequilla, la leche entera (no la desnatada enriquecida con vitamina D, te hace falta mucho calcio para seguir creciendo), los huevos (no más de dos a la semana), los fiambres que tengan tocino como el chorizo, las carnes con mucha grasa, el chocolate, la bollería en general y los helados, el café y las bebidas que tengan alcohol.

Intenta que tus comidas sean variadas y ricas en proteínas, calcio, vitaminas y minerales. Come muchas frutas y verduras, proteínas una vez al día (carne sin grasa o pescado, mejor a la plancha o cocinados con aceite vegetal - oliva, girasol, maíz, etc. -).

Bebe agua, por lo menos de un litro y medio a dos litros al día; el agua hace que el riñón funcione bien y mantiene la piel hidratada y saludable. Come pocas cantidades, pero muchas veces al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)...

EL ASEO DIARIO:

Evita que los gérmenes pasen de una espinilla a otra y se extiendan por toda la cara. Utiliza siempre una toalla limpia sólo para ti y sólo para tu cara. Utiliza un jabón de azufre o antibacteriano; después de lavarte las manos extiéndelo con cuidado con un

masaje suave por toda la cara, enjuágate con agua abundante y sécate con una toalla limpia, sin restregarte. Si el jabón de azufre te reseca demasiado utiliza el antibacteriano. No utilices nunca alcohol, colonia o productos similares, porque destruyen la capa protectora contra las bacterias....»

A veces pensamos que el cuidado de la piel es algo que tiene que ver con la belleza. Es cierto, pero no solamente; la piel es tu envoltura y su misión es proteger y contener al resto del organismo. Además a través de ella, y debido a su extrema sensibilidad, obtenemos gran información del entorno. Con el paso del tiempo la piel va perdiendo grosor y se va haciendo más vulnerable a las agresiones externas. Seguro que has comprobado que las personas mayores suelen tener manchas, pequeñas heridas, etc. y que generalmente tardan mucho más en curarse.

- Investiga acerca de las funciones de la piel.
- Elabora una lista de acciones recomendadas por el texto para cuidar tu piel.
- Es muy probable que alguna de estas recomendaciones ya la conocieras; ¿quién te las había contado?
- Debate en clase: ¿Crees que chicos y chicas deben cuidar su imagen de la misma manera?

¿Sabías que...?

El papel de la mujer a lo largo de la Historia se ha tratado de circunscribir al entorno de la casa. Su papel en el ámbito social público se ha intentado reprimir o al menos ignorar y ocultar. Pero a pesar de todo, algunas mujeres han llegado a ser reconocidas y valoradas por sus aportaciones al conocimiento. Nos han enseñado a creer que sólo cuando se tiene reconocimiento social una persona es más importante. Pero hay muchas otras igual de importantes a las que, por el hecho de ser mujeres, se les ha negado dicho reconocimiento. Y aún peor, no se les ha permitido desarrollar sus capacidades. Piensa un poco en esto. Si al menos la mitad de la población son mujeres,

¿por qué en la historia, las ciencias, la literatura... que estudias, los grandes personajes son mayoritariamente hombres?.

Nos gustaría presentarte a dos mujeres que han destacado por sus aportaciones a la Ciencia: María Sklodowska, que recibió el Premio Nobel de Física en 1903 y el de Química en 1911, e Irene Curie, su hija, que recibió el Nobel de Química en 1935. El texto siguiente nos cuenta cómo ellas encontraron la forma de utilizar sus conocimientos y ponerlos al servicio de otras personas a pesar de las dificultades del momento, concretamente durante la Gran Guerra de 1914:

Se sabía en el deber de colaborar con el que ya consideraba su país y, en este sentido, escribió a Irene: *tu y yo, Irene, buscaremos la forma de ser útiles*. [...] Pronto encontró la forma de participar en la campaña: con una serie de aparatos radiológicos ambulantes, Madame Curie recorrió, incansable, los hospitales de París. Poco después llamó a Irene a su lado, y aquella adolescente de poco más de diecisiete años se enfrentó a la muerte, al dolor y al sin sentido de la guerra. Los aparatos de rayos X permitieron descubrir hasta los más recónditos lugares donde se alojaban las balas o los restos de la metralla. Con ello se salvaron infinidad de vidas.

Pronto, viendo la eficacia de la joven Irene, Marie decidió diversificar las funciones. Mientras ella viajaba en busca de material radiológico, Irene actuó como radióloga y aprendió a defenderse en un mundo de hombres, aplicando todo lo aprendido de su madre y discutiendo si hacía falta con médicos u oficiales para conseguir el mejor rendimiento posible a sus conocimientos. Cuando en 1918 la guerra terminó, los aparatos radiológicos ambulantes de Irene y Marie Curie, habían atendido a más de un millón de hombres.

La guerra cambió el mundo y transformó también a Marie e Irene haciendo su unión aún más estrecha. Al acabar la contienda, la viuda Curie ya no era la mujer frágil y propensa a las depresiones. Su carácter se había endurecido y sus valores se habían reforzado. Sentada a la mesa del que por fin era ya su laboratorio, continuaba con la misma capacidad intelectual de siempre pero, además, gozaba de un aplomo y una energía de los que antes había carecido. Irene, por su parte, había dejado atrás a la jovencita retraída y se había convertido en una mujer dispuesta a seguir los pasos de su madre.

M^a Pilar Queralt del Hierro: *Madres e hijas en la historia*. (Temas de hoy. Madrid, 2002. Pp. 197-198).

PARA DISCURRIR

El acné es un problema que nos preocupa generalmente mucho. A modo de curiosidad, hemos buscado «soluciones caseras». A continuación aparecen dos de las más sencillas y te puedas divertir llevándolas a cabo. Como podrás ver, en su elaboración se emplean productos naturales que probablemente tienen un efecto beneficioso en el organismo (es sano tomar un zumo de verduras por la mañana, por ejemplo), aunque no se sabe exactamente hasta qué punto pueden solucionar un problema de acné.

En todo caso, si tienes algún problema de acné, no dejes de consultar primero a tu médico o a personas expertas en nutrición y tratamientos de la piel.

1. Crema casera de piel de naranja

Ingredientes

- La piel de 1 naranja
- 3 cucharadas de yogur natural
- 2 cucharadas de harina de avena

Preparación

Se mezclan la piel de naranja, previamente rayada, el yogur natural y la harina de avena, hasta conseguir una textura de crema.

Uso

Aplicar 2 veces por semana.

2. Jugo para el acné

Ingredientes

- 125 grs de zanahoria
(fósforo, calcio, magnesio, vitaminas A, B, y C).
- 50 grs de espinacas
(sodio, potasio, calcio, hierro, vitaminas b y C).
- 50 grs de espárragos
(magnesio, hierro, fósforo, vitaminas A y B).

Preparación

Una vez preparados los elementos, se licúan y se toman en ayunas una vez al día.

Infórmate sobre los posibles beneficios que estos productos pueden tener para la piel.

SUPUESTO 5

NOS VAMOS DE FIN DE SEMANA

Irse con la familia o un grupo de amigos y amigas de fin de semana es fantástico. Pero su preparación conlleva muchas actividades y sobre todo tener en cuenta muchas cosas. No es sólo lo que «se hace», sino lo que implica de organización y planificación cuando salimos unos días de casa. Quizá en algún momento has preparado una acampada, una excursión o un viaje con tus amistades. O quizá hayas ayudado en tu casa si os vais de vacaciones o de fin de semana a prepararlo todo.

PIENSA UN POCO

Piensa en todas las tareas que es necesario realizar en torno a la preparación de un viaje.

Ordénalas en función del momento en el que hay que realizarlas.

ANTES DE PARTIR	AL REGRESAR
<ul style="list-style-type: none">• Comprar los billetes de tren, autobús,...• Si vas en coche revisar aceite, ruedas,...	<ul style="list-style-type: none">• Revisar la casa: abrir ventanas...

COMPARTE

Seguro que se te han ocurrido muchas cosas. Pero puede que muchas otras se te hayan pasado.

1. Pon en común tus datos con los de otros compañeros y compañeras de clase y completa tu lista.
2. Después, enséñaselo a tu padre o a tu madre y pídeles que vean si se os ha olvidado algo.

COMPARA

Te ofrecemos una lista con las cosas que otras personas han pensado en relación a esta actividad. Compárala con la tuya:

En este caso, hemos pensado en un viaje con la familia, (vamos en coche, llevamos una única maleta y cada uno/a su bolsa de viaje. Suponemos que ya está arreglado todo el tema de alojamiento, restaurantes, sitios que vamos a visitar).

- Como vamos a viajar en coche, asegurarnos de que está en condiciones para salir en carretera: revisar, agua, aceite, limpiaparabrisas, agua del limpiaparabrisas, neumáticos.
- Pensar la ropa que vamos a necesitar en función de los días que vamos a estar, el tiempo que va a hacer, el lugar al que vamos a ir, y las actividades que vayamos a realizar. La persona que haga la maleta, debe informar al resto de la familia acerca de estos puntos.
- Si vamos a llevar un neceser común, recordar igualmente que cada persona recopile su cepillo de dientes y de pelo y otros objetos personales que necesite, y los meta en el neceser. Si son individuales, revisar el de los niños y niñas pequeñas.
- Una vez que toda la ropa esté preparada revisar que sea la cantidad necesaria pero no excesiva; en la maleta tiene que caber todo lo de la familia.
- Hacer la maleta.
- Recoger planos, mapas y material informativo que necesitemos.
- Cámara de fotos, prismáticos, etc.
- Cuentos y juegos.
- Revisar la nevera para que no quede ningún comestible que pueda estropearse.
- Prever si hay alimentos para hacer la comida el lunes.
- Revisar que los cuartos de baño quedan limpios.
- Regar plantas abundantemente antes de salir; cambiar de lugar para protegerlas del sol.

- Sacar la basura y cambiar bolsa.
- Dejar la cocina limpia.
- Quitar la ropa de la cuerda y doblarla.
- Asegurarse de que el gas y el agua están cerrados y los electrodomésticos que no es necesario utilizar están apagados o desenchufados.
- Dejar comida, agua o arena para el gato, los pájaros o cualquier otro animal que tengamos en casa.
- Preparar agua, pequeños bocatas o fruta para el viaje. Y también casetes si nos gusta escuchar música mientras conducimos.
- Asegurarnos de llevar dinero o tarjetas o si requerimos algún tipo de documentación extra (ej. Tarjetas sanitarias, permisos para entrar en espacios protegidos, el teléfono de alguien con quien hay que contactar, pasaporte, etc.).
- Asegurarse de que todas las ventanas están cerradas antes de cerrar la puerta.

Después del fin de semana, a la vuelta y aunque llegamos con cierto cansancio:

- Abrir ventanas para ventilar la casa.
- Ver el estado de plantas y animales domésticos.
- Deshacer maletas: repartir a cada miembro de la familia sus pertenencias para que las guarde. Poner cada cosa en su sitio (cámara, mapas, maleta, bolsas, productos que hayamos adquirido en el viaje, etc.).
- Poner la lavadora.
- Preparar la comida del día siguiente o prever lo necesario: descongelar, ver si me falta algo, etc.
- Ayudar en el baño a las niñas y los niños.
- Preparar cena.
- Tender la lavadora que puse antes.
- Meter los carretes de fotos en el bolsillo para que mañana no se me olvide llevarlos a revelar.
- Al día siguiente limpiar el coche, seguro que lo necesita.

SACA TUS PROPIAS CONCLUSIONES

Comentad en clase los resultados de esta investigación.

- ¿Crees que organizar un viaje es sencillo?
- ¿Valoras el esfuerzo que otras personas hacen para realizarlo?
- ¿Por qué algunas personas puede tomarse tantos esfuerzos para que todos y todas lo pasemos bien?
- Si tuvieras que organizar un viaje para tu familia: ¿querrías hacer todo esto sin ayuda?

ALGUNAS ACTIVIDADES EN TORNO A ESTE SUPUESTO

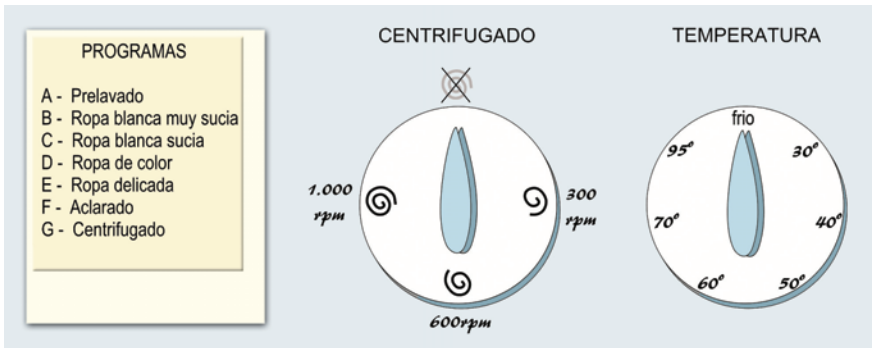
A LAVAR (Ciencias de la Naturaleza)*

Al llegar de tu viaje, te encuentras con un montón de ropa sucia acumulada en una bolsa. Tienes ropa interior, 5 camisetas, 2 sudaderas de algodón, 3 vaqueros, 2 jerseys de lana, 2 toallas grandes, una cazadora de ante, un pijama de seda, un pañuelo de seda. Algunas prendas son de colores claros, otras de colores oscuros, y sus tejidos son muy diferentes. Cuando vas a meterla en la lavadora, te encuentras con las siguientes etiquetas:

Ropa interior de algodón	
Vaqueros y sudaderas	
Jerseys	
Camisetas de algodón	
Toallas	
Pijama y pañuelo de seda	
Cazadora de ante	

*En el anexo I aparece información sobre el significado de los símbolos de etiquetado de la ropa.

Y la lavadora, según el cuadro de mandos, tiene las siguientes posibilidades:



Organiza el lavado en función de los datos anteriores, teniendo en cuenta que la capacidad de tu lavadora es de 5 kgs., ¿cómo agruparías la ropa? ¿Piensas que tendrás que hacer un solo lavado, o varios?

Nº DE LAVADOS	1er LAVADO	2º LAVADO	3er LAVADO
Condiciones	Programa?..... Temperatura?..... Centrifugado?.....	Programa?..... Temperatura?..... Centrifugado?.....	Programa?..... Temperatura?..... Centrifugado?.....
Ropa que vas a lavar			

«NORMAS» PARA VIAJAR (Lengua Española y Literatura)

El siguiente texto procede de la «Cartilla moderna de urbanidad».

Este texto fue escrito en 1927 y se reeditó hasta la década de 1960. Era un libro de texto para muchos alumnos y alumnas de la época.

CAPÍTULO IX: EN LOS VIAJES



1. ¿Cómo se porta el niño bien educado en los viajes?

Procurando ser en toda circunstancia la gloria y la corona de sus padres, y demostrando que han logrado darle completa y exquisita educación.

2. ¿Qué reglas observa más particularmente el niño bien educado en los viajes?

Primera. No molestar a nadie en ningún concepto.

Segunda. Soportar con paciencia y disimulo las muchas incomodidades

y sacrificios que en los viajes son inevitables.

Tercera. No abusar de la condescendencia de unos ni tratar a otros con demasiada franqueza.

3. ¿Quiénes son los niños que más molestan en los viajes?

Primero. Los caprichosos que van, vienen, interrumpen, preguntan, chillan, etc., sin ton ni son.

Segundo. Los egoístas, que quieren que todos se ocupen en ellos, que los escuchen y los alaben.

Tercero. Los regruñones que de todo se quejan.

4. ¿Cómo se comporta el niño bien educado cuando viaja, en lo tocante a preguntas y respuestas?

Cuando algo le preguntan contesta lo mejor que sabe y muy amable, pero no se atreve a hacer pregunta alguna a gente extraña.

5. Y en lo tocante a saludos ¿cómo se porta el niño bien educado?

Se descubre y saluda al entrar en el departamento del tren o en el coche, al terminar el viaje, y siempre que entra o sale algún viajero.

6. ¿Con quién guarda mayores atenciones?

Con sus padres y tanto que se puede decir que en los viajes nunca se extrema el ser obsequioso, atento y obedientísimo.

Iba un viajante con otros pasajeros en un vagón y de pronto encendiendo un gran cigarro puro, dijo a una señora que estaba sentada frente a él:

- Supongo, señora, que no le molestará el humo, ¿verdad?

- No se lo puedo decir, respondió ella, porque hasta la fecha nadie ha fumado delante de mí en los trenes.

Cartilla moderna de urbanidad (1927): Editorial FTD. Barcelona
Edición facsímil: Edelvives, 1998

Esta es una de las lecciones que aprendían los niños y niñas en la primera mitad del siglo XX. Este no es el único texto de la época que enseñaba a comportarse; y además también había libros diferentes para los niños y para enseñar a las niñas.

- ¿Qué propósito crees que tenía el texto anterior?
- ¿A quién hace referencia lo que dice?, ¿a los niños?, ¿a las niñas?, ¿a niños y niñas? ¿Por qué?
- Si te pidieran que ahora explicaras cómo debemos comportarnos en los viajes, ¿tú qué pondrías? Escríbelo.

Como sabes, el lenguaje es el medio principal de que disponemos para comprender la realidad y poder relacionarnos con las demás personas. Pero también ayuda a mantener situaciones sociales discriminatorias que de forma consciente o inconsciente aceptamos y transmitimos. Un ejemplo sencillo: diferenciamos entre masculino y femenino, utilizando “él” para el masculino y “ella” para el femenino. Pero al referirnos a ambos sexos, muchas veces se usa sólo el masculino y se invisibiliza a las mujeres, así, por ejemplo, se utiliza “El hombre” para denominar al conjunto de hombres, lo cual es adecuado, pero se usa también pretendiendo que represente el conjunto de hombres y mujeres, y esto genera confusión y es un error.

- En la historia que acabas de leer encontrarás ejemplos de lenguaje sexista, es decir, de un lenguaje que sólo utiliza el masculino y hace invisibles a las mujeres. ¿Cómo podrías escribirlos para que esta duda no existiera?

LA FAMILIA DE MARÍA (Matemáticas)

María está planeando un viaje con su familia (compuesta por la madre y el compañero de su madre, un hijo de éste que tiene 10 años, María que tiene quince y su hermano que tiene tres). Quieren precisamente visitar la zona donde tú vives, que dista de su casa 329 km. Han alquilado un apartamento durante una semana completa con dos habitaciones y un salón que les cuesta 70 euros al día (sin IVA). Van en un coche diesel que gasta 7 litros cada 100 km.

María va a ocuparse de realizar un itinerario por la zona. Para ello ha comprado algunos mapas y se ha informado de los lugares que son interesantes para visitar. A toda la familia le gusta caminar, pero el pequeño tiene sólo tres años. Imagínate ahora que María es amiga tuya y te ha pedido que la ayudes a organizar dos itinerarios que pueda realizar toda la familia junta para conocer tu ciudad o pueblo.

- Organiza los dos itinerarios, teniendo en cuenta los sitios que van a visitar, lo que les puede costar visitarlos (entradas...) y los gastos de comer fuera de casa.
- Calcula lo que les va a costar en total el viaje (apartamento, gasolina, visitas...).

VIAJAR POR OBLIGACIÓN (Ciencias Sociales, Geografía e Historia)

Organizar un viaje puede ser muy divertido. Pero hay mucha gente que viaja no por placer, sino por necesidades económicas, por cuestiones políticas, por huir de una guerra, porque quieren una vida mejor para sí y para sus familias...

Las mujeres han sido piezas clave en los movimientos migratorios. A veces porque ellas mismas salieron, igual que muchos hombres; a veces, porque mientras sus maridos, compañeros, padres, novios, estaban fuera, ellas tenían que mantener a su familia.

El siguiente relato está escrito por mujeres como las que tú conoces, que cuentan la experiencia real de otras mujeres que tuvieron que abandonar sus pueblos en tiempos de guerra y que, por suerte, pudieron regresar.



La tía Eugenia, de Pelayos de la Presa, se fue con su hermana a la puerta de la Casa de Campo, tenía 19 años: *“No teníamos miedo, en medio del barullo había mucha seguridad, en el control nos encontramos con la Tía Brigidilla, que estaba con todos sus hijos y sus cosas buscando alguien que la llevara al pueblo, mi prima y yo nos subimos a un coche*

con un señor que dijo que iba a San Martín, pero al salir de Madrid va y dice que está buscando a su hermano, que a lo mejor está en Quijorna, y a mí, pues no me gustó, así que en Villaviciosa le dije que parara, que nos bajábamos, y allí nos dejó, y nos fuimos para la Guardia Civil y nos dijeron que no nos preocupáramos que el primer coche que pasara a San Martín nos llevaba, y así fue, y llegamos a casa, y lo primero que hice fue ir a ver a mis padres, que llevaba tres años sin verlos, y quería conocer a mi hermano pequeño, todo el mundo me reconocía por la calle.... fue muy emocionante”.

VV.AA(2002): Nosotras. Eydes sl. Edición limitada.

- Pregunta en casa si en tu familia:
 - ¿ha habido personas como las del texto que hayan tenido que emigrar?
 - ¿por qué motivos emigraron?
 - ¿emigraron sólo los hombres o toda la familia?
 - ¿y las mujeres, qué hicieron? ¿cómo lo pasaron? ¿cómo sobrevivieron?
 - ¿estuvieron bien en los países a los que fueron?

- Y tú, ¿conoces alguna persona que haya venido a tu barrio o pueblo desde otros países?
 - ¿por qué motivos han venido?
 - ¿ha venido toda la familia, o sólo los hombres?
 - ¿y las mujeres, qué hacen?
 - ¿crees que esas personas están a gusto aquí?
 - ¿qué es lo que más les gusta de nuestro país?
 - ¿tienen todo lo que se necesita para vivir?
 - ¿crees que les gustaría regresar a su país?
- Pon en común los datos en clase.

¿Sabías que....?

Viajar ha sido una actividad desarrollada por la humanidad desde siempre. Pero no ha sido siempre ni es ahora una actividad accesible a todo el mundo. El hecho de que una gran parte de la población pueda permitirse viajar por placer, es decir, hacer turismo, para conocer otros sitios como actividad de ocio es un hecho relativamente reciente, y que se da, sobre todo, en los países que llamamos desarrollados; porque la mayor parte de la humanidad sigue sin poder hacerlo.

Seguramente has oído hablar de grandes exploradores; personas cuyas inquietudes y curiosidad les llevaron a lugares hasta el momento desconocidos. También muchas mujeres, a pesar de tener grandes condicionantes, decidieron viajar e investigar sobre otras culturas y países.

- ¿Conoces a algún gran viajero?
- ¿Y a alguna gran viajera?

Lee el siguiente texto de Cristina Morató, recogido de un libro titulado *Viajeras intrépidas y aventureras*, sobre la exploradora Mary Kingsley en su viaje al África Occidental:

La inglesa Mary Kingsley, nacida en 1862, representa mejor que ninguna el prototipo de viajera que se movía por los confines del Imperio en sus encorsetados vestidos de salón, sin renunciar a tomar el té y siempre dispuesta a enfrentarse con un excelente humor a las más duras adversidades... Fue una mujer excepcional y destacó entre todos los exploradores masculinos del siglo XIX que se lanzaban a recorrer lugares en blanco aún por cartografiar... Mary embarcó rumbo al corazón de África en su primer viaje con una doble misión, traerse ejemplares de peces y escarabajos para el Museo Británico y recoger información sobre las religiones tribales... Con apenas trescientas libras en el bolsillo... se niega a hacerse transportar, cruza los pantanos a nado, aprende a navegar en piragua, duerme al cielo raso y come lo que le ofrecen. En sus libros escribe: 'cuando iba de viaje renunciaba a las comodidades que los viajeros europeos consideran imprescindibles en África. No tenía indígenas a mi servicio y no llevaba conmigo ni tienda de campaña ni utensilios de cocina. De cuando en cuando contrataba porteadores, dormía en las chozas de los nativos o en el bote y comía «cocina selvática», es decir todo lo que mis anfitriones negros habían echado en el puchero'.... Mary remontó el río Ogooué, uno de los más importantes del África Ecuatorial y atravesó haciendo trekking territorios sin cartografiar y apenas frecuentados por los europeos. Para costear su viaje se dedica al comercio durante su travesía, cambiando productos como telas, anzuelos o ron por peces o marfil para el museo. Viaja con sus tarros de conserva y de alcohol para conservar los peces que ella capturaba o compraba a los pescadores africanos. En ocasiones se arriesga a pescar en las corrientes y en las charcas de los mangles donde abundan los cocodrilos... Pero todos sus esfuerzos se ven recompensados cuando regresa a Londres en 1895. Para entonces ya es una mujer célebre y reconocida etnóloga...

Cristina Morató (2001): Viajeras intrépidas y aventureras.
Plaza & Janés Editores s.a. Barcelona.

PARA DISCURRIR

Cuando viajamos con niños y niñas en un coche hay que preparar muchas cosas, porque puede ser muy largo y suelen aburrirse. Hay muchos juegos para entretenerse viajando. Ahora te proponemos uno muy interesante, ideado por ADA BYRON, ¿la recuerdas?, que fue precursora de la informática actual.

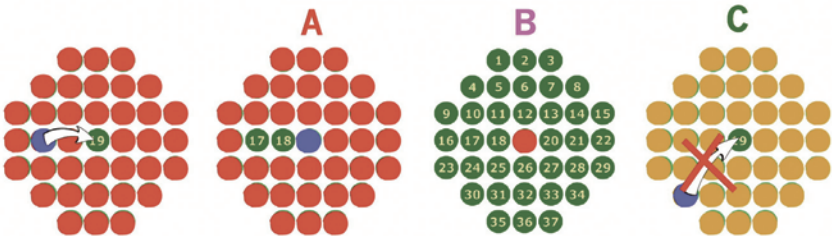
Es sencillo:

El tablero está compuesto por 37 casillas.

En todas, menos en la del centro, tiene que haber una ficha. ●

El juego consiste en sacar todas las fichas menos una (B).

Para ello, una ficha come a otra cuando salta por encima de ella y cae en una casilla libre (A). Y así hasta el final (B), pero ojo: no puedes saltar en diagonal (C)



La familia de Luis compró una casa nueva porque ya eran muchos: él, su madre Marta, Carlos, su padre, su hermana Ana y Miguel, el pequeñajo. Pues ahora ha venido a vivir con ellos su abuela Pepa. Es mayor y no puede vivir sola. Luís está encantado, porque le cuenta cosas muy interesantes.

Como hacen todas las familias, tienen que organizar bien su economía si quieren llegar a fin de mes. No se puede gastar el dinero sin ton ni son. Pero no importa, su madre y su padre son buenos economistas (siempre acaban cuadrando el presupuesto, aunque de hecho, ella es electricista y él, cocinero).

En el mes de septiembre llega una nota del colegio informándoles de los libros y materiales que deben comprar para este año, así como de las «facilidades de pago». La situación es la siguiente: se han gastado la paga «extra» durante las vacaciones y en hacer algún arreglo en la casa. Ana y Miguel han crecido y el chandal del año pasado les queda casi por las rodillas, y los zapatos del colegio no pueden ni calzárselos.

Con los sueldos de septiembre, octubre y noviembre tienen que funcionar, porque luego ya hay que empezar a preparar todo lo de Navidad. Se trata de comprar lo mínimo indispensable para estos tres meses. Quizá luego en Reyes, o las rebajas, puedan terminar de completar el armario para el resto del invierno.

PIENSA UN POCO

Tienes que hacer las cuentas de la familia de Luis, para ello debes tener en cuenta los gastos fijos que van a tener, las cosas que pueden necesitar y el dinero que entra en casa. Te diremos que el sueldo del padre de Luis es de 1.000 € y el de su madre de 1.100 €.

Te ayudamos con las siguientes tablas:

GASTOS FIJOS

CONCEPTO	FRECUENCIA	CANTIDAD APROXIMADA
Hipoteca	Mensual	
Gastos de Comunidad	Mensual	
Otros créditos (coche, electrodomésticos, etc.)	Mensual	
Seguros médicos, de vida, etc.	Mensual	
Teléfono	Bimensual	
Electricidad	Bimensual	
Agua	Trimestral	
Basuras	Trimestral	
Compra de alimentación	Semanal	
Compras de limpieza	Quincenal	
Cena con los amigos/as	Semanal	
Actividades de ocio de los niños/as (deportes, música, etc.)	Mensual	
Actividades de ocio de las personas adultas (deportes, estudios, etc.)	Mensual	
TOTAL		

GASTOS VARIABLES EN EL MES DE SEPTIEMBRE

LISTA DE COSAS QUE NOS HACEN FALTA	PRECIO APROXIMADO
Dos chandals	
Dos pantalones	
Un par de zapatos	
Un par de deportivas	
Tres pares de calcetines	
Ropa interior	
Dos jerseys o sudaderas	
Libros de texto	
Cuadernos	
Pinturas, lápices, etc.	
Mochilas o carteras	

GASTOS VARIABLES DEL MES DE OCTUBRE.....

RESUMEN DE CUENTAS:

	Septiembre	Octubre	Noviembre	TOTAL
INGRESOS:				
TOTAL GASTOS FIJOS				
TOTAL GASTOS VARIABLES				
TOTAL GASTOS:				
INGRESOS - GASTOS				

COMPARTE y COMPARA

Compara los resultados con los del resto de la clase. Seguro que no coinciden en las cosas que consideráis necesarias. Pero no importa: las necesidades de cada persona son distintas. Lo importante es que el presupuesto cuadre; o sea, que no se gaste más dinero del que se ingresa. El dinero no entra en casa sin esfuerzo. La familia de Ana y Luis trabaja mucho para conseguirlo. Y como no les sobra hay que prever con tiempo lo que necesitan y los gustos que se puedan permitir.

SACA TUS PROPIAS CONCLUSIONES

- Comentad en clase los resultados del trabajo:
- ¿Crees que organizar el presupuesto familiar es sencillo?
 - ¿Valoras el esfuerzo que tu madre y tu padre hacen para realizarlo?
 - ¿Crees que se puede exigir a nuestra familia que nos den todo lo que queremos cuando lo queremos, o debemos pensar si es posible en ese momento?

ALGUNAS ACTIVIDADES EN TORNO A ESTE SUPUESTO

ECONOMÍA ALTERNATIVA (Lengua Castellana y Literatura) (Ciencias Sociales, Geografía e Historia)

Lee y comenta el siguiente artículo:

Heidemarie Schwenner, una mujer alemana de más de sesenta años, llamaba la atención de la opinión pública durante este año al explicar cómo el dinero no tenía cabida en su particular modo de vida. Cuando Heidemarie cumplió cincuenta y ocho años decidió que todas sus pertenencias cabrían en su bolso de mano. Dejó su piso, dejó su trabajo como psicoterapeuta, renunció a la seguridad social, regaló su coche, sus libros y sus muebles. Desde entonces, vive en casas de personas que se marchan de viaje a cambio de cuidarles las plantas, los animales o, incluso, a los niños. Consigue alimentos en una tienda y como contrapartida se encarga de su limpieza. El resto le llega a través del centro de intercambio «*Da y toma*», que ella misma fundó en Dortmund.



ALTERNATIVA

«Buscaba una alternativa a la cultura del bienestar, en la cual sólo cuenta lo que uno posee. El intercambio también me parecía una posibilidad para juntar a personas muy diferentes: propietarios con mucho trabajo y poco tiempo y personas sin medios, que no poseen nada más que sus propias aptitudes», explicaba recientemente en la presentación de su libro «*Mi vida sin dinero*».

Sin embargo, lo que para Heidemarie supone una alternativa a la vía de consumo tradicional, para otros se convierte en la única opción de supervivencia: Los centros de intercambio, bancos de tiempo o clubes de trueque funcionan desde hace años en Latinoamérica al calor de situaciones económicas desfavorables.

El dinero es reemplazado por un valor denominado en algunas zonas «*nodme*» -no dinero-, o «créditos» en otras. Los principales beneficiarios de estos puntos de trueque son ancianos, parados o amas de casa a los que se denomina «*prosumidores*» (productores y consumidores de servicios al mismo tiempo), que pueden obtener huevos frescos diariamente a cambio de la reparación de un coche, o un corte de pelo a cambio de una clase de inglés. Heidemarie y los «*prosumidores*» son el reflejo de dos de las tres principales ventajas del trueque: la posibilidad de realizar compras sin llevarse la mano al bolsillo y, por tanto, sin realizar ningún movimiento de tesorería permite a la señora Schwenner continuar con su especial modo de vida; en el caso de los segundos, el intercambio permite la obtención de productos o servicios inalcanzables por la vía tradicional. [...]

Laura Sánchez. abc.es (21 de Junio de 2002).

- ¿Qué cuenta el artículo que acabas de leer?
- ¿Crees que puede suponer una alternativa interesante?
- ¿Crees que el intercambio de cosas, tiempo, saberes, etc. es algo nuevo o se ha hecho siempre? ¿Quién lo ponía en marcha?
- ¿Por qué ahora es importante?
- Ahora surgen empresas de trueque ¿tiene entonces el trueque más valor?
- Actualmente están surgiendo muchos modelos diferentes de intercambio (LETS, Bancos de Tiempo,...). Infórmate y debate sobre ellos: ventajas e inconvenientes, utilidad, problemas que plantea su implantación...

HA LLEGADO LA FACTURA DE LA LUZ (Matemáticas)

Ayer llegó la factura de la luz a la casa de Marta y Carlos. Seguro que a tu casa también ha llegado. Como han aprendido a hacer previsiones, quieren hacer un análisis estadístico del gasto

de luz en su casa para calcular lo que les va a costar a lo largo del año y cuándo tienen que pagar los recibos. Los datos son los siguientes:

Fecha facturación	3 enero	1 marzo	1 mayo	1 julio	1 septiembre	2 noviembre
Período de	01/11 a	01/01 a	01/03 a	01/05 a	01/07 a	01/09 a
Gasto	31/12	28/02	30/04	30/06	31/08	31/10
Gasto en 2002	75	125	130	80	70	75

- Para ayudarles, haz un gráfico con los gastos que han tenido de luz a lo largo del último año.
- ¿Cuáles han sido los meses que han gastado más luz? ¿Por qué puede ser?
- ¿Y en qué meses han gastado menos?
- ¿Cuál es el gasto medio mensual en casa de Luis?
- ¿Qué podrían hacer para gastar menos?
- Si el coste de Kw/h es de 8,04 céntimos de Euro. ¿cuántos Kwh consumen al mes?

LA MATANZA (Ciencias Sociales)

En muchos pueblos se sigue aún manteniendo un trabajo que ha sido fundamental para la economía de muchas familias: la matanza. Esta tradición se ha perdido en las ciudades y a veces resulta extraña. Pero casi todos y todas vamos a la tienda a comprar jamón, chorizo, salchichón... Y nos parece normal. Pues eso es el resultado de la matanza, sólo que ahora lo hacen empresas y lo venden los supermercados. Pero es un conocimiento que tradicionalmente han tenido y mantenido las familias en sus casas para el consumo propio.

Te ofrecemos un texto a continuación en el que algunas mujeres del año 2000 nos cuentan cómo se realizaba y el valor que tenía y aún tiene.

Llega el final de la reunión; estamos muertas de hambre pensando en ricos jamones, lomos, chorizos....Cerramos la puerta y nos vamos pensando cómo la matanza es un momento en el que el trabajo se realiza en común, cooperando unos y otros, en el que cada familia cuenta con el apoyo del resto y aporta parte de la matanza a la economía de sus vecinos y amigos. Como la ayuda es muy necesaria (ya hemos visto que eran unos tres días, muy intensos), no existe en cada municipio un único día de matanza, sino que es realmente todo un “tiempo de la matanza”. Todas las familias no pueden hacerlo el mismo día, se van turnando, desde que comienzan las heladas, alrededor del día 8 de diciembre.

Esto quiere decir que hay unos meses en los que las morcillas de arroz o de caldera son las protagonistas de la comida de todo el pueblo; donde el grito del cerdo se sucede día tras día y las fiestas nocturnas que celebran la abundancia se producen noche tras noche. Es un verdadero tiempo de trabajo intenso, diversión y de estrechamiento de lazos entre las personas. Pero, sobre todo, entre las mujeres de cada casa. Quizá se recuerde por esto como un momento fundamental. Y lo es. Lo es, por supuesto, a nivel económico: el cerdo es una hucha que crece. Pero también a nivel afectivo y simbólico: alrededor de la muerte del cerdo se da una solidaridad de grupo fundamental para la supervivencia de la comunidad. Alrededor del trabajo de la matanza las mujeres muestran su conocimiento y maestría en la elaboración y conservación de la carne para casi todo un año. Es el apoyo básico a una alimentación que depende de un pedazo de tocino para pasar de estar rica a estar sabrosa, apetecible y nutritiva.

Todo esto se nota en las conversaciones que dedicamos a esta actividad en los siete pueblos. No sólo la importancia,

también la parte que tiene de ritual. Son momentos sublimes de charla. Agitadísimos en algunos ratos, pero también muy ordenados. La matanza tiene sus pasos, sus tiempos y sus trabajos. Y que, además, no terminan con las actividades de estos tres días, sino que existe un auténtico calendario de consumo de las diversas partes del cerdo que tienen que ver con sus posibilidades de conservación (en adobo, en aceite, en salazón), pero también con las principales festividades del año.








“Una vez picao, y entre medias que se iba picando la carne se echaba en la lumbrecita y mientras se destazaba una magrita, una magrita asadita con un traguito de vino (Ríe) y... ¡jarrímate Saturnino! Y la una decía una cosa y la otra decía la otra, y se pasaba pues en grande la matanza, ¿verdad?”


VV.AA(2002): *Nosotras*. Eydes sl.

- ¿Qué te sugiere este texto?
- ¿Conoces a alguna persona que haya hecho alguna vez una matanza?
- ¿Quiénes son las personas protagonistas en la realización de una matanza?
- ¿Qué valores aportaba la matanza a las personas que la realizaban?
- ¿Por qué creéis que a pesar del trabajo y el esfuerzo que supone, las personas del relato lo recuerdan con tanta alegría?

INVENTOS (Ciencias Naturales)

A lo largo de la historia se han ido inventando cosas que han facilitado la vida de las personas. Muchas las estudiamos y conocemos, pero te sugerimos ahora algunas igualmente importantes que posiblemente no conocías:

1904 La plancha eléctrica	
1907 La lavadora	
La aspiradora	
1909 La anestesia	
1912 La cremallera	
1914 El lavaplatos	
1923 La batidora	
El refrigerador	
1924 Productos congelados	

1939 El secador de pelo	
1944 El bolígrafo	
1946 El microondas	
1950 La olla express	
1956 La fregona	
1960 La píldora	
1974 Se introduce el Código de Barras	

Repartid por grupos estos inventos y buscad información sobre ellos: ¿quién los inventó?, ¿se usaban anteriormente de otra manera?; antes de comercializarlos, ¿cómo se resolvían las tareas para las que sirven?...

El precio de la desigualdad.

La escolarización femenina favorece el desarrollo económico, según la ONU

Ch. N., Madrid

La discriminación femenina tiene un precio. Y los hombres también lo pagan. La ONU, que ha intentado cuantificar ese coste, insiste en su informe [El estado de la población mundial 2000] sobre una idea: la igualdad favorece el crecimiento económico, con los beneficios de todo tipo que conlleva. También recuerda que, pese a algunas mejoras, aún se está lejos de alcanzar los objetivos marcados en la cumbre internacional sobre la mujer, celebrada en Pekín en 1995. Entre otras cosas, faltan presupuestos para ello: pese a que los países cifraron en 5.700 millones de dólares el gasto anual necesario para mejorar los programas de población y salud reproductiva, sólo han estado disponibles 2.100.

El informe *El estado de la población mundial 2000* reconoce de entrada que gran parte del trabajo femenino, retribuido o no, tiene un impacto económico que rara vez se tiene en cuenta, debido sobre todo a que se realiza en la economía

informal (venta ambulante, por ejemplo). Cita un estudio sobre Latinoamérica según el cual la riqueza aumentaría un 5% si desapareciera la discriminación femenina en el mercado de trabajo. A su vez, los ingresos de las mujeres crecerían el 50%.

La ONU asegura que el freno a la educación femenina ha lentificado el desarrollo social y económico. Estima que los países donde hay tres chicas escolarizadas por cada cuatro varones tendrán una renta inferior en un 25% a la de aquellas naciones similares donde ya hay paridad en los pupitres. Añade que un aumento del 1% de la escolarización femenina en la enseñanza secundaria provoca un incremento del 0.3% del crecimiento económico. La desigualdad formativa es muy alta en África subsahariana y el sur de Asia.

Respecto a la salud, el informe señala que «globalmente, las niñas tienen más probabilidades de sobrevivir a

la infancia». Sin embargo, esto no ocurre en los lugares con mayor discriminación. La alta incidencia del sida, que atribuye en parte a la desigualdad de sexo y a la falta de gasto en prevención, ha reducido en un 0.5% anual el producto interior bruto en los países más afectados.

Según la ONU, los gobiernos «tienen la llave» para favorecer la igualdad mediante cambios legales y políticas antidiscriminación. Sobre la presencia femenina en los ór-

ganos de decisión, señala que las mujeres ocupan el 13% de los escaños parlamentarios en el mundo (7% en 1995), pero no han accedido a las cámaras en una docena de estados y en al menos ocho no pueden votar. Sólo en nueve países las mujeres tienen al menos el 30 % de los escaños: Dinamarca, Eritrea, Finlandia, Alemania, Islandia, Holanda, Noruega, Sudáfrica y Suecia. [En España ocupan el 26,4% de las actas del Congreso y el 22,7% de las del Senado].

Artículo publicado en «El País», el 21 de septiembre de

2000

PARA DISCURRIR

A Luis le han propuesto un juego. Pero no sabe cómo resolverlo. Intenta ayudarle tú:

Le regalarán un lote de juegos para el ordenador si es capaz de repartirlos con Ana y Miguel de la siguiente manera:

- La mitad serán para él.
- La cuarta parte para su hermana Ana.
- Y la sexta parte para su hermano pequeño.

El problema es que tiene que repartir 11 CDs y, claro, no puede romperlos para cumplir las condiciones. ¿Cómo resolver el problema?



Fiche-

de **SABERES
DOMÉSTICOS**

SABERES DOMÉSTICOS

Os presentamos una serie de cuadros en los que se resumen las actividades relacionadas con los saberes cotidianos que hemos estado trabajando a lo largo de los distintos supuestos. **COMO PUEDES VER, ESTÁN INCOMPLETOS**. Tú tienes que completar los cuadros que están en blanco. Te servirá para recordar lo que has aprendido y para organizar el trabajo que se hace en tu casa. Seguramente, tendrás que informarte en algunos casos de cómo se hacen determinadas tareas. Pero seguro que cuentas con personas cerca que te pueden ayudar.

- LIMPIEZA GENERAL
- LIMPIEZA DE BAÑOS
- LIMPIEZA DE LA COCINA
- CUIDADO DE LA ROPA
- TAREAS DE BRICOLAGE
 - Electricidad
 - Fontanería
 - Carpintería
 - Albañilería

LIMPIEZA GENERAL

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Barrer y fregar suelo	Diaria	- Cubo - Recogedor - Fregona - Detergente o lejía	Barrer cada habitación cuidando especialmente las esquinas. Cuidar especialmente los sitios más ocultos (bajo la cama, los muebles...) donde más se acumula la suciedad. Recoger con un recogedor de basura. Llenar el cubo con agua (unos 5 litros). Echar la correspondiente cantidad de detergente, según indica el producto. Empapar y escurrir la fregona en el cubo. Frotar los suelos, enjuagando la fregona frecuentemente. Cambiar el agua si está demasiado sucia.	
Limpiar cristales y ventanas		- Bayetas - Líquido Limpiar-cristales - Cepillo pequeño		
Limpiar paredes y techos				
Limpiar muebles	Diaria	- Bayeta de algodón		
Limpieza de adornos (cuadros, cerámicas, etc.)				
Limpiar lámparas de pie	Diaria	- Bayeta	Desenchufar la lámpara. Empapar y escurrir una bayeta que no suelte pelusa. Limpiar con ella toda la superficie de la lámpara, con cuidado de no tocar los lugares en contacto con la corriente eléctrica.	
Limpiar lámparas de techo	Mensual	- Plumero - Bayeta - Escalera		

LIMPIEZA DE BAÑOS

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Enseñar a los niños y niñas a utilizarlo bien y a dejarlo limpio	Diaria			
Cambio de toallas			Se cogen las toallas, se meten en la lavadora o el cesto de la ropa sucia. Se va al armario de las toallas y se cogen otras limpias y se ponen.	
Limpieza de retrete, lavabo y bidé (por dentro y por fuera)	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> - Bayeta exclusiva - Líquido desinfectante - Guantes 	Echar líquido desinfectante dentro del water. Es bueno hacerlo con esos frascos que permiten echar líquido en la parte de arriba. Limpiar con la escobilla. Con un trapo empapado en el mismo líquido limpiar la parte de arriba y la taza por fuera, insistiendo en la parte de abajo. Es importante agacharse.	
Limpieza de espejos	Diaria			
Limpieza de armarios y estanterías	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> - Bayeta - Líquido limpiador 		
Limpieza de útiles de aseo: peines y		<ul style="list-style-type: none"> - Amoniaco 		
Limpieza de azulejos, paredes y lámparas	Semanal			
Limpieza del suelo del baño		<ul style="list-style-type: none"> - Bayeta - Lejía - Guantes 	Es conveniente fregar el suelo del baño de rodillas y llegar con la bayeta a todos los rincones. Poner especial cuidado alrededor de la taza, lavabo y bidé.	

LIMPIEZA DE COCINA

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Mantenimiento de fogones y campana extractora	Diaría			
Mantenimiento de loza, cristalería				
Mantenimiento de cacerolas y sartenes	Diaría	- Estropajo de aluminio - Estropajo suave	Limpiar por dentro con una esponja suave, sobre todo si son de fondo antiadherente. Por fuera eliminar todos los restos de grasa quemados con un estropajo más fuerte. Si es necesario utilizar el de aluminio.	
Mantenimiento de electrodomésticos: nevera, lavavajillas	Semanal			
Mantenimiento de electrodomésticos:	Cuado se utilicen			
Limpieza de cristales, ventanas, armarios y paredes	Semanal			
Orden de la despensa y de los armarios	Semanal			
Paños de cocina, agarradores, bayetas y trapos	Diaría	- Lejía - Jabón	Se echan los paños de cocina a la lavadora diariamente. Los agarradores cuando los vemos sucios. Bayetas y trapos deben limpiarse diariamente con jabón y lejía.	
Limpieza de azulejos y «al-				

CUIDADO DE LA ROPA

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Usar el cesto de la ropa sucia	Diaria			
Clasificar ropa sucia	Diaria		Meter en la lavadora: clasificar por tipo: ropa blanca y de color. Por texturas: la ropa delicada (lana, sedas, tules...) hay que lavarla aparte. Por suciedad: ropa muy sucia se lava aparte. Mirar siempre las instrucciones de lavado de una prenda antes de lavarla por vez primera. Para lavar a máquina seguir las instrucciones de la lavadora. Para lavar a mano, seguir las instrucciones del detergente.	
Lavar				
Tender y recoger	Diaria		Sacudir la ropa mojada y asegurarse de que mangas, perneras, bolsillos, están estirados. Colgar las prendas lo más extendidas posible por los extremos. Los pantalones se cuelgan desde las perneras o la cintura. Las camisas se cuelgan desde la parte de abajo. También pueden ponerse en perchas de plástico. Evitar que la ropa se reseque. En verano es conveniente recogerla húmeda.	
Planchar y doblar ropa		- Plancha - Tabla		
Coser botones, bajos, pequeños rotos	Cuando es necesario	- Aguja - Hilos - Dedal - Tijeras		
Guardar en los armarios	Diario			

TAREAS DE BRICOLAGE

ELECTRICIDAD

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Cambiar bombillas	Cuando es necesario		Asegurarse de que se ha cortado la electricidad. Comprobar que la bombilla está fundida y no aflojada. Desenroscar la bombilla. Sustituir por otra nueva, desconectar el interruptor general de la casa y limpiar lo que se ha ensuciado.	
Cambiar enchufes	Idem	- Destornillador - Tijeras - Mondacables		
Cambiar casquillos	Idem			
Cambiar cables de diferentes aparatos	Idem	- Ciemas - Destornillador - Tijeras		
Arreglar un cortocircuito	Idem		Desconectar los aparatos eléctricos de la casa hasta detectar cuál produce el cortocircuito. Comprobar si tiene algún cable suelto o que hace mal contacto. Si el problema persiste, llamar a un electricista.	

TAREAS DE BRICOLAGE

FONTANERÍA

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Cambiar juntas de grifos que gotean	Cuando se detecte el problema	- Destornillador - Alicates		
		- Llaves fijas o llave inglesa - Junta del mismo tamaño		
Poner toma de agua de lavadora o lavavajillas	Idem			
Limpiar el fregadero o lavabo atascado	Idem			
Arreglar una fuga de agua	Idem		Cerrar el paso de agua de la zona o la toma general si es necesario. Llamar a un fontanero especialista.	

CARPINTERÍA

TAREAS DE BRICOLAGE

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Encolar	Cuando sea necesario	<ul style="list-style-type: none"> - Lija - Cola de carpintero - Sargentas o en su defecto cuerdas o gomas 		
Cambiar picaportes	Idem			
Arreglar desperfectos en los muebles	Idem	<ul style="list-style-type: none"> - Barniz - Cera - Clavos - Martillo - Lija - Pasta de madera 		
Colgar cuadros	Idem		<p>Elegir el lugar para colocar el cuadro y la altura que deseemos. Marcar el sitio exacto para colocar la escarpia.</p> <p>Con el taladro y la broca correspondiente al taco que se vaya a poner, realizar el agujero. Colocar un papel previamente fijado con cinta de carrotero, para recoger el yeso y ladrillo que salen al taladrar; así evitaremos manchar la pared.</p> <p>Colocar el taco con ayuda de un martillo y atornillar la escarpia.</p> <p>Colgar el cuadro, nivelarlo, limpiar bien todo y recoger las herramientas. Disfrutar del cuadro.</p>	

TAREAS DE BRICOLAGE

ALBAÑILERÍA

TAREAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	CÓMO SE HACE	TIEMPO EMPLEADO
Tapar grietas	Cuando se produzcan			
Pintar paredes y techos	Idem	<ul style="list-style-type: none"> - Brochas y rodillos - Cinta de carroceros - Pintura y colorante - Plástico para cubrir superficies - Lija - Barilla para mezclar 	<p>Mover los muebles y despejar las superficies a pintar.</p> <p>Cubrir los muebles, puertas, suelo... con plástico para no manchar.</p> <p>Cubrir enchufes, rodapiés y elementos fijos de la pared y techo con cinta de carroceros y papel o plástico.</p> <p>Mezclar suficiente cantidad de pintura para la superficie que vamos a pintar.</p> <p>Pintar con brocha los lugares donde no llega el rodillo (esquinas...) Acabar de pintar el resto con el rodillo, extendiendo bien la pintura. Recoger y limpiar bien la habitación. Limpiar el material utilizado y recoger todo para usarlo en otro momento.</p>	
Arreglar humedades	Idem			
Poner visillos y cortinas	Cuando sea necesario	<ul style="list-style-type: none"> - Taladro eléctrico - Martillo - Tacos - Cinta de carroceros - Papel o un sobre - Barras de cortina - Soporte para barras 		






Como puedes comprobar, sólo incluimos algunas de las tareas más habituales. Seguro que a ti se te ocurren muchas más. Lo importante es que te plantees cómo realizar esas tareas y que, poco a poco, tú puedas ir aprendiendo a hacerlas de forma adecuada.

ANEXO I







SÍMBOLOS QUE APARECEN EN EL ETIQUETADO DE ROPA Y CALZA-

Estos símbolos están registrados en todo el mundo y son propiedad de GINETEX, el cual cede a las organizaciones nacionales miembros el derecho de utilización, que en España es CETEX - CALITAX. Junto a los símbolos se pueden utilizar frases que aclaren su significado.






LAVADO

SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
	Lavado a máquina, normal.	La prenda se puede lavar con agua caliente, jabón o detergente y centrifugar.
	Lavado a máquina, programa antiarrugas.	La prenda se puede lavar a máquina sólo con el programa antiarrugas. Enjuagar con agua fría o tibia antes de centrifugar.
	Lavado a máquina, programa para prendas delicadas	La prenda se puede lavar a máquina con programas diseñados para agitación suave y/o tiempo corto.
	Lavado a mano.	La prenda se puede lavar a mano y con cuidado, usando agua y detergente o jabón.
	No lavar.	La prenda no puede lavarse sin peligro con ningún proceso. Se suele acompañar con instrucciones para limpiar en seco.










TEMPERATURA

SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
30 C 	Frío.	La temperatura del agua no debe exceder de 30° C
40 C 	Templado.	La temperatura del agua no debe exceder de 40° C
50 C 	Caliente.	La temperatura del agua no debe exceder de 50° C
60 C 	Caliente.	La temperatura del agua no debe exceder de 60° C
70 C 	Caliente.	La temperatura del agua no debe exceder de 70° C
95 C 	Caliente.	La temperatura del agua no debe exceder de 95° C

BLANQUEADO

SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
	Blanqueado cuando se necesite.	Se puede usar cualquier producto blanqueador del mercado.
	Usar blanqueador sin cloro, cuando se necesite.	Sólo pueden usarse blanqueadores que no afecten a los colores de la prenda. No utilizar nunca blanqueadores con cloro.
	No blanquear.	No utilizar ningún producto blanqueador, incluidos detergentes que los contengan.
<p>Estos son los últimos símbolos aceptados para etiquetar el blanqueo de prendas, antes, durante o después del lavado. Si no aparece ninguno de ellos en la etiqueta, se puede usar cualquier tipo de blanqueador. No obstante, todavía pueden verse los símbolos antiguos que indicaban simplemente si se podía o no blanquear con cloro:</p>		
		 






PLANCHADO

SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
	Todo tipo de planchado.	Planchado a cualquier temperatura, con vapor o en seco.
	Planchado a temperatura fría.	Planchado con vapor o en seco no pudiendo sobrepasarse los 110° C
	Planchado a temperatura tibia.	Planchado con vapor o en seco no pudiendo sobrepasarse los 150° C
	Planchado a temperatura alta.	Planchado con vapor o en seco no pudiendo sobrepasarse los 200° C
	Planchar sin vapor.	Planchado a cualquier temperatura, en seco.
	Planchado a temperatura fría, sin vapor.	Planchado en seco no pudiendo sobrepasarse los 110° C
	Planchado a temperatura tibia, sin vapor.	Planchado en seco no pudiendo sobrepasarse los 150° C
	Planchado a temperatura alta, sin vapor.	Planchado en seco no pudiendo sobrepasarse los 200° C
	No planchar.	El acabado del proceso de limpieza no puede hacerse con plancha.

LIMPIEZA EN SECO







SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
	Limpieza en seco.	Planchado a cualquier temperatura, con vapor o en seco.
	Limpieza en seco, cualquier solvente.	Planchado con vapor o en seco no pudiendo sobrepasarse los 110° C
	Limpieza en seco, sólo con solventes de petróleo.	Planchado con vapor o en seco no pudiendo sobrepasarse los 150° C
	Limpieza en seco, cualquier solvente excepto tricloroetileno.	Planchado con vapor o en seco no pudiendo sobrepasarse los 200° C
	No limpiar en seco.	Planchado a cualquier temperatura, en seco.
	Limpieza en seco, baja temperatura.	Planchado en seco no pudiendo sobrepasarse los 110° C
	Limpieza en seco, sin vapor.	Planchado en seco no pudiendo sobrepasarse los 150° C
	Limpieza en seco, humedad reducida.	Planchado en seco no pudiendo sobrepasarse los 200° C
	Limpieza en seco, ciclo corto.	El acabado del proceso de limpieza no puede hacerse con plancha.

SECADO

SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
	Secado a máquina, normal.	La prenda puede secarse regularmente en secadora, a cualquier nivel de tempera-
	No secar a máquina.	No puede usarse secadora. Normalmente se acompaña con algún otro símbolo alternativo de secado.
	No secar a máquina. (Antiguo).	Igual significado que el anterior.
	Secado a máquina, normal, en frío.	Puede utilizarse secadora con regularidad, pero con las opciones SIN CALOR o SOLO AIRE.
	Secado a máquina, antiarrugas.	Puede utilizarse secadora con regularidad, pero únicamente con programas antiarrugas.

SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
	Secado a máquina, prendas delicadas.	La prenda puede secarse regularmente en secadora, pero con programas especiales para prendas delicadas.
	Secado a máquina, prendas delicadas en frío.	Puede utilizarse secadora con regularidad, pero con programas para prendas delicadas y opciones SIN CALOR o SOLO AIRE.
	Colgar para secar.	Colgar la prenda húmeda en una cuerda o barra, dentro o fuera de la casa.
	Colgar para secar a la sombra.	Colgar la prenda húmeda en una cuerda o barra, dentro o fuera de la casa, pero a la sombra.
	Colgar para que escurra.	Colgar la prenda húmeda en una cuerda o barra, dentro o fuera de casa, sin escurrir ni sacudir previamente.
	Colgar para que escurra, a la sombra.	Colgar la prenda húmeda en una cuerda o barra, dentro o fuera de casa, pero a la sombra y sin escurrir ni sacudir previamente.
	Secar sobre una mesa.	Poner la prenda en una superficie horizontal para que se seque.
	Secar sobre una mesa a la sombra.	Poner la prenda en una superficie horizontal y a la sombra para que se se-
Además de estos símbolos, puede figurar el siguiente, como complemento de los anteriores.		
	No retorcer.	No retorcer la prenda para eliminar el exceso de agua, antes de ponerla a secar.

ETIQUETADO DE CALZADO

SÍMBOLO	LEYENDA EN LA ETIQUETA	SIGNIFICADO
	Forro y plantilla.	Forro del empeine y de la plantilla, que constituyen el revestimiento interior del calzado.
	Suela.	Parte inferior del calzado que está sometido a desgaste y que va unida al empeine.
Los productos de la composición indican:		
	Cuero.	Cuero o pieles de animales que conservan su estructura fibrosa original más o menos intacta, curtidos de forma que sean imputrescibles.
	Cuero untado.	Producto cuya capa de untamiento o contrapegada no supera un tercio del espesor del producto.
	Textil.	Tejido de fibras naturales o sintéticas.
	Otros materiales.	Otros materiales.

Bibliografía

ALVAREZ, MARÍA TERESA (2003). *Mujeres que han hecho historia contra viento y marea*. . La Esfera de los Libros, SL. Madrid.

CASO, ANGELES (2000). *Un largo silencio*. Círculo de lectores, SA. Barcelona.

FABRÁ, MARIA LUISA.(1996). Ni resignadas ni sumisas . Técnicas de grupo para la socialización aser-tiva de niñas y chicas. *Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona. Instituto de Ciencias de la Educación*.

INSTITUTO DE LA MUJER.(2000). *Familia y reparto de responsabilidades*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. . Madrid.

I.P.E. (2002). *Sensibilización para la coeducación*. Colección Servicios Sociales. Serie: didáctica nº 4.Dirección General de Servicios Sociales. Consejería de Salud y Servicios Sociales. Gobierno de la Rioja.

LOMBANA, CRISTINA & DE PEDRO, INÉS (2002). *Nosotras. La historia de las mujeres de...* Educación y Desarrollo Social SL. Madrid.

MARTÍN GAITE, CARMEN (1990). *Caperucita en Manhattan*. Ediciones Siruela S.A. Madrid.

MORATÓ, CRISTINA (2002). *Mujeres intrépidas y aventureras*. Plaza & Janes Editores, S.A. Barcelona.

QUERALT DEL HIERRO, MARÍA PILAR (2002). *Madres e hijas en la historia*. Ediciones Temas de Hoy, S.A. Madrid.

RAMBLA, XAVIER Y TOMÉ, AMPARO.(1998) *Una oportunidad para la coeducación . Las relaciones entre familias y escuelas*. Universidad Autónoma de Barcelona. Institut de Ciènces de l'Educació, Barcelona.

SANTOS GUERRA, MIGUEL ANGEL (coordinador) .(2002).*El harén pedagógico. Perspectiva de género en la organización escolar.* Barcelona, Graó.

SALAS, BEGOÑA Y SERRANO, INMACULADA (1998). *Aprendemos a ser personas.* E.U.B. Barcelona.

SALAS, BEGOÑA; SERRANO, INMACULADA; URRUZOLA, MARÍA JOSÉ (2001). *Educación desde la igualdad. La aventura de ser persona.* Concejalía de la Mujer. Area de Servicios Sociales y Mujer. Ayuntamiento de Pamplona

SOLSONA I PAIRO, NURIA (2002). *La química de la cocina. Propuesta didáctica para educación secundaria.* Serie de Cuadernos de Educación No Sexista nº13. Instituto de la Mujer.

VEGA, EULALIA de (1992). *La mujer en la historia.* Grupo Anaya, SA. Madrid.

VV. AA. (1999). *Educación En relación.* Serie de Cuadernos de Educación No Sexista nº 6. Instituto de la Mujer.

VV.AA.(1999). *En femenino y en masculino.* Serie de cuadernos de educación no sexista nº 8. Instituto de la Mujer.

VV. AA (2001). *Relaciona: una propuesta ante la violencia.* . Serie de cuadernos de educación no sexista nº 11. Instituto de la Mujer.