

**Genero berdintasunean
sentsibilizatzeke pertsona
migratzaileentzako gida**

Gizona

Ni



Emakumea

Honen diru-laguntzaz:

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

Genero berdintasunean sentsibilizatzeko pertsona migratzaileentzako gida.

Egilea: ADRA Fundazioa, 2017
Lorenzo Prestamero kalea, 3
01013 Vitoria- Gasteiz
Tlf: 945.25.75.75
<http://www.adra-es.org/>
euskadi@adra-es.org
<https://www.facebook.com/adravitoria/>



Egilea: Ania Becerril Ramos
Itzulpena: Yaiza Cuesta Espinosa
Diseinua: Ania Becerril Ramos
Koordinatzailea: Sandra Llamas

Gida hau ADRA Fundazioaren “Etorkinak gizarteratzeko eta laneratzeko arreta-, prestakuntza- eta laguntza-programaren” baitan egin da.

Aurkezpena

ADRA Fundazioak gida hau aurkezten du ondoko helburuarekin: emandako formakuntza guztietan genero ikuspegia zeharka sartzen laguntzea, irakasleei laguntzeko eskuliburua izanik. Aldi berean, jatorri atzerritarreko pertsoneri zuzendua dago, gai honen inguruko aurre ezagutzarik izan gabe, kontzeptu gakoaren inguruko zalantzak argitu eta azalpen errazak aurki ditzaten.

Gida modu praktikoa eta bisuarekin egina dago, erraz uler dadin.

Aurkibidea

1. Hausnar dezagun. Ni eta mundua..... 5
2. Amets bat dut: ni neu izatea.
Generoaz haratago..... 8
3. Lo que te choca, te checa..... 17
4. Nire erantzukizuna munduan:
hobeto egitea..... 20
5. Lana ni neutik hasten da..... 23
6. Informazio lagungarria..... 26

1. Hausnar dezagun. Ni eta mundua.

Hasi aurretik, geure bizitzatik ibilalditxo egingo dugu. Horretarako, bete ezazu fitxa hau:

IZENA:

1. Emakumea ala gizona al zara?	
2. Non jaio zinen?	
3. Nolakoa zen zure ama? Zein zen bere egitekoa etxean? Zertan egiten zuen lan?	
4. Nolakoa zen zure aita? Zein zen bere egitekoa etxean? Zertan egiten zuen lan?	
5. Nolako harremana zuten?	
6. Nolako harremana zenuen amarekin? Eta aitarekin?	
7. Nolako harremana zenuen anai-arrebekin?	
8. Emakumeak ala gizonak izan, desberdina al zen haiekin zenuen harremana?	
9. Zure anai-arrebek egiten zituzten gauza berberak egin ahal zenituen?	
10. Beraiek egiten zutena egiten bazenuen, errieta egiten al zizuten edo zutaz barre egiten al zuten?	
11. Nolakoa zara orain? Zer uste duzu, emakumeekin eta gizonekin erlazionatzeko duzun moduak zure familiak zuenarekin bat datorrela ala ezberdina dela?	
12. Zure seme-alabak zure moduan erlazionatuko direla uste al duzu?	

Normalean geure izaera arrazoi biologiko eta naturalen ondorio dela uste dugu:



Baina badago geure buruaren zati bat egokitzen saiatzen dena eta egoeraren arabera aldatu egiten dena.



Non jaio zaren, ikasteko aukera izan duzun ala ez, zure familia modu batekoa edo bestekoa zen, ohiturak zeintzuk ziren, etab. zuk izaten ikasi duzu. Nolako eragina izan du zugar beste herrialde batean bizitzeak? Aldatu egin zarela uste al duzu? Seguru asko bai.

Funtzionatzeko modu desberdinak dituen herrialde batera emigratzeak gure jokaeran eragina du eta, horren ondorioz, bizitza oso modu desberdinean ikusten dugu, gure familiarekin alderatuta. Gure bizitzako aldaketa garrantzitsuek gure izaera aldatzen irakasten digute.



INGURATZEN GAITUENAREN
EMAITZA GARA

2. Amets bat dut: ni neu izatea. Generoaz haratago.

Guztioi gehien eragiten digun gauzetariko bat familia da eta emakumea ala gizona izan, desberdin eragiten digu. Harritzen al zaitu? Ikus dezagun ariketa batekin.

Giza-gaitasun hauen artean, aukera itzazu emakumeei dagozkien bost ezaugarri eta gizonei dagozkien beste bost:



Ziur aski, iragarki bat izatekotan, honelakoa litzateke:

Gizona

Langilea naiz eta lanarekiko perfekzionista. Handinahia naiz, beti hobetzeko gogoz eta azkarra. Eskulanerako gaitasun handia dut, bai eraikuntzarako, bai askotariko objektuak konpontzeko. Lehiakorra naiz. Lagunekin tabernan elkartzea gustatzen zait, hainbat gairi buruz hitz egin eta eztabaidatzeko. Ekintza-jokoak ere gogoko ditut. Industria-teknikaria naiz lanategi batean. Goragoko lanpostua izateko helburua dut.

Emakumea

Zintzoa, animaliazalea eta umezalea, besteei laguntzea gustatzen zait, oso langilea, garbia, itxura onekoa, atsegina eta amultsua. Amodiozko istorioak gogoko ditut, erosketetara joatea eta ondo jatea, lirain egoteko. Erizaina naiz ospitale batean. Bikotekidea aurkitu eta familia bat eratzea gustatuko litzaidake.

Orain, esaidazu, zu neska bezalakoa ala mutila bezalakoa zara? Seguru asko, gauza batzuk kendu eta beste batzuk jarriko zenituzke. Beste deskribapenetik ere zerbait hartuko zenuke. Zeure iragarkia egitea proposatzen dizut.

Sexua:

Ezaugarriak:

Gaitasunak:

Lana:

Ametsak:



Hala ere, zure ustez gizon eta emakume gehienek horrelakoak izan behar dutela esatera ausartzen naiz. Zer gertatuko litzateke bestelakoak balira? Gaizki legoke? Hemen dituzu hainbat pertsonaren iragarkiak. Ea zer iruditzen zaizkizun:

Emakumea, 30 urte

Ezkongabea, biofisikan doktoretza ikasten ari da, lantaldeak zuzentzeko gaitasuna du, kirolaria da, analitikoa, handinahia eta oso sukaldari kaskarra. Ezetz esan behar duenean, hala egiten du. Oso urduria da, ez daki ezer egin gabe egoten. Ez du bikotekiderik edukitzeko edo ama izateko asmorik baina noizean behin beste pertsonekin harremanak izaten ditu.

Gizona, 23 urte.

Arropa du gogoko eta koloreak konbinatzea. Arretatsua da, eta beldurtia. Ezin da bakarrik egon. Langilea eta perfekzionista. Lagunek esaten diotenez, limurtzen erraza da eta besteak nahi duena egingo du. Ileapainlea da.

Emakumea, 50 urte.

Etxekoandrea semea etxetik joan zen arte. Bere ametsen eta balioen alde borrokatzen du. Malgua baina sinesten duenarekiko zorrotza. Pixka bat autoritarioa. Orain filosofia ikasten ari da unibertsitatean. Irakurle bikaina. Oso azkarra eta argudiatzailea. Urtebetez bakarrik, bere senarra gabe, bidaiatzearekin amets egiten du.

Gizona, 18 urte.

Ameslaria, txukuna, lasaia, naturazalea eta animaliazalea, lanerako handinahirik gabe, marrazkilari ona, poeta, amultsua, indarkeria gorroto du, lagunei entzun eta beren arazoekin laguntzea gustatzen zaio.

Ziur iragarki batzuek barrena nahasi dizutela eta pentsatu duzula gaizki dagoela, ez lukeela hala izan beharko, buff, buff, buff, zelako gizona!, nola liteke emakume batek...!, etab. Zer dela eta hainbeste iskanbila? Neuk azalduko dizut:

Guztiok oso gaztetatik ikasten dugu zer espero duen munduak gutaz, egokitu ahal izateko, onar gaitzaten eta arbuia ez gaitzaten. Adin horrekin esponjak bezalakoak gara! Guztiaz ohartzen gara eta inguruko jendeak maita gaitzan edozer gauza egiten dugu.

**ETA ZER DA IKASI BEHARREKO
HAIN KONTU GARRANTZITSU HORI?
EZARRITAKO ARAUTIK
EZ ATERATZEN.**

ETA ZEIN DA, BADA?

Zer den Gizona eta Zer den Emakumea



Nolakoa izan behar duen batak/ nolakoa besteak,
Zer egin behar duen batak/ zer besteak
Nola jokatu behar duen batak bestearekin eta
alderantziz.

Gizona		Emakumea	
Sexua	Generoa	Sexua	Generoa
Zakila Barrabilak	Arrazoizkoak Argudiatzaileak Azkarrak Bortitzak Lehiakorak Liderrak Handinahiak Helburu pertsonek bideratuak Indartsuak Lan ordaindura bideratuak	Umetokia Bagina Bulba Bularrak	Emozionalak Langileak Sentiberak Amultsuak Euskarri emozionalak Kanpo-itxura ona Beste pertsonak beren aurretik kokatzen dituzte Ahulak Pertsonen zaintza (familian eta lanean) Etxea zaintzera bideratuak

Arau horiek finkoak eta aldaezinak dira. Familiari eta inguruari esker ikasten ditugu eta estereotipoz eta genero-rolaz osatuta daude.

Begiratu taulari: gizonak lan ordaindura bideratuta daude eta ezagutzak garatzera; emakumeek, ordea, etxea eta pertsonak zaintzen bizitzari eusten diote. Lehenengoa estimu handitan daukagu, lan ordaindua delako eta merkatu ekonomikoari ekarpena egiten diolako. Bigarrena, baliorik gabekoa da (esan liteke edonork egin dezakeen zerbait dela), ez baitu ematen onura ekonomikorik; hala ere, bizirauteko ezinbestekoa da.

Konturatzen al zara alderdi batek ezin duela bestea gabe bizi? Izaki osatugabe eta menpeko bilakatu gara: inork ez bazaitu zaintzen eta zuk ez baduzu horrelako gaitasunik, arazo bat duzu. Eta zuk zaintzen baduzu baina bizitzeko dirurik ez baduzu, beste arazo bat duzu.

Ez litzateke errazagoa arau hori apurtu eta pertsoneri euren gaitasun guztiak, intelektualak zein emozionalak, garatzen laguntzea?

Pertsona erdi bilakatzen gara

Argitu beharreko kontzeptuak:

Sexua

- Emakumeak eta gizonak desberdintzen dituzten ezaugarri biologikoei egiten die erreferentzia. Adibidez, emakumezkoen eta gizonezkoen sexu-organoak.

Generoa

- Sexuaren arabera kultura bakoitzak eraikitzen dituen ideia, sineste, irudikapen eta esleipen sozialen multzoa. Aldakorrak dira eta ikasi egiten ditugu. Adibidez, zer den gizona eta zer emakumea.

Estereotípoak

- Gizarte batek dituen aurreiritziak. Ximpleak dira, oso sustraituta daude eta pertsonak, dagokien taldearen arabera (kasu honetan, emakumea ala gizona), izan behar dituzten jokaerak, ezaugarriak eta jarrerak mugatzeko ahalmena dute. Adibidez, "emakumeek hauskorak eta sentiberak izan behar dute" eta "gizonek azkarrak eta arrazoizkoak izan behar dute".

Genero-rolak

- Gizarte jakin batean eta momentu historiko zehatz batean emakumeei eta gizonei esleitzen zaizkien zeregin eta funtzioen multzoa. Adibidez, emakumeak etxeandreak izatea eta gizonek eraikuntzan lan egitea.

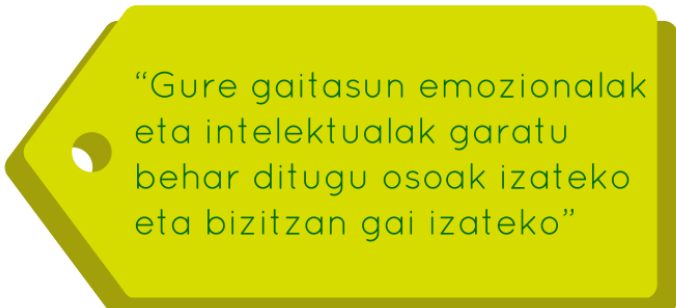
Nor da kapaz horren arau estuei lotzeko? Zuk egindako iragarkiak eskema honekin bat al dator? Agian gauza batzuetan bai eta beste batzuetan ez. Eta beste gauza batzuk ere jar zenitzake baina inoiz ez diozu zeure buruari garatzeko aukerarik eman, ondoko zutabeko gauzen antza handiegia dutelako eta gizarteak zigortuko zintzakeelako.

Arauei erreparatzen badiezu, bi aldeak elkarren aurkakoak dira eta ezin dira elkartu; bestela, ondorio negatiboak egongo liriateke. Hona hemen ezagunak egingo zaizkizun gizarte-zigorren hainbat adibide:

- Emakume bat botere-postu batera iristen bada, nagusiarekin oheratu dela esaten da edo neska bat bihurria bada, basatia dela esaten da (gizona balitz, bere lana gorai patuko litzateke eta, bigarren adibidekoa mutila balitz, esploratzea gustatzen zaiola esango genuke).
- Gizon batek emakumeen zereginak gogoko baditu, minbera dela esaten da edo maritxu deitzen diote.

Nork jasan nahi lituzke irainak, isekak, gutxiespenak? Inork ez. Horregatik, burua makurtzen dugu eta onartu egiten dugu gure alderdi batzuk ez direla inoiz garatuko.

Modu honetan ikasten dugu zer egin behar dugun eta zer ez, zer jotzen den ontzat eta zer txartzat eta norberarentzat ona izan daitekeenaren gainera jartzen dugu. Gure amak eta aitak zer egiten duten begiratzen dugu, galdera asko egiten dizkiegu, zergatik egiten duten hau eta ez hura. Onartu egiten dugu ontzat jotzen dutena eta txartzat jotzen dutena arbuiatu egiten dugu. Ondorioz, “zer neska ona zaren lasai eta isilik zaudenean” edo “motel, ez egin negarrik, indartsua izan behar duzu” bezalako mezuak esaten badizkidate, horrela jokatzeko ikasiko dut niretzat garrantzitsuak diren pertsonak maita nazaten.



“Gure gaitasun emozionalak eta intelektualak garatu behar ditugu osoak izateko eta bizitzan gai izateko”

Pentsa dezagun geure

ametsetan:



Bi pertsona aurkeztuko dizkizut, Fatima izeneko 30 urteko emakumea eta Alejandro izeneko 25 urteko gizona.

Fatima, 30 urte. Marokoarra.

Espainian bizi da eta etxeoandrea da. Gaztetan zuzenbidea ikasi zuen baina ezin du horretan lanik egin ez dizkiotelako ikasketak baliozkotzen. Bi alaba ditu eta ezkondua dago.

Alaia da, betidanik irakurtzea eta denetik jakitea izan du gogoko. Zenbaki kontuetan oso ona da eta oso azkarra da. Lagunartekoa da baina ez du gogoko bestean bizitzan sartzea.

Ezkondu eta hona etorri zenetik, etxeke lanez eta alabez arduratu besterik ez da egin. Berriz ikasteari ekitea pentsatu izan du, administrazioa egitea, baina beldur da ez ote dion astirik emango etxea eta alabak zaintzeko. Ez dakit bere senarrak lagunduko liokeen. Beldur da jendeak ez ote duen pentsatuko ama txarra dela beste gauza batzuk egin nahi izateagatik. Hori dela eta, oso errudun sentitzen da.



Alejandro, 25 urte. Dominikarra.

14 urte zituenetik Espainian bizi da. Egun, ezkondua dago eta hiritik kanpoko lantegi batean ari da lanean.

Oso lagunartekoa izan da betidanik. Lagunekin kalean egotea eta gauz irtetea gogoko du. Oso urduria da. Gauza asko egitea eta ikasten jarraitzea gustatzen zaio.

Bere emaztea haurdun dago. Zalantza ugari ditu. Berarekin denbora gehiago egon nahi luke haurdunaldiko xehetasunik ez galtzeko. Lanaldi-laburtzea eskatu nahi du baina oso nahastuta dabil. Badaki lankideek arraro begiratuko diotela eta lagunek barre egingo diotela. Gainera, bere soldatak denetarako emango ez duen beldur da. Ez daki norekin hitz egin horri buruz.



Ni naizen
hori naiz
NINTZENA
eta batez ere
★ Izango naizena ★

Eta zeuk zer egin, izan edo sentitzearekin amets egiten duzu baina ez zara ausartzen?

3. “Lo que te choca, te checa”.

Arau horiek denon artean eraiki ditugu modu jakin batean funtzionatzeko helburuarekin.

Patriarkatua

- Gizonen eta emakumeen paperen artean desberdintasun hierarkikoak ezartzen dituen gizarte-antolakuntza sistema. Giza-botere handiagoa, eta pribilegioak beraz, esleitzen zaie gizonari, gizon jaiotzeagatik eta emakumeak menpekotasunean eta egoera bidegabeetan kokatzen ditu.

Zergatik hitz egiten dugu pribilegioez, menpekotasunaz eta bidegabekeriak? Emakumeek bizitzari eusten zioten bitartean, erabaki ekonomiko eta politikoak gizonen hartu izan dituztelako, emakumeen beharrak eta ametsak alde batera utzita.

Lehenengo arauari hurrengo bat gehitzen zaio, gizartearen desorekarena. Gizonak eduki beharreko ezaugarriak emakumearenak baino gehiago balioesten dira eta, beraz, ordaindu eta estatusa ematen zaio gizonari. Emakumeak bigarren mailako pertsonatzat ditugu.

Beren ezaugarriak eta rolak gutxien ditugu aspergarri, ahul eta funtsik gabekotzat jotzen ditugulako.

Matxismoa

- Emakumeak gizonen menpekotzat dituzten pertsonen pentsaera eta jokaera, emakumeak gutxien eta egoera bidegabeak sortzea ondorio duena.

Adibideren bat bururatzen al zaizu? Nik lagunduko dizut: tratatu txarrak, kaleko jazarpena, laneko abusua, bortxaketak, nesken hilketak eta desagertzeak, beren izenean erabakitzea heldugabetzat hartzen dituztelako edo zer nahi duten ez dakitela uste dutelako, ez eskolatzea, zertarako?, askatasunik eza, etab.

Genero-indarkeria

- Emakumeenganako indarkeria-egintza edo mehatxu oro, horren ondorioz kalte fisiko, psikologiko edo sexuala eragiten bazaio emakumeari, arlo publikoan zein pribatuan gertatu. Indarkeria mota hau matxismoan eta sistema patriarkalean oinarrituta dago.

Aurreko pasarteko iragarkiak berriz irakurtzea proposatzen dizut. Norbaitek balioa galtzen al du zure ustez? Bai, ezta? Konturatzen al zara zu ez zaudela matxismotik garbi? Pertsonengan oso sustraituta dagoen zerbait da eta lan handia egin behar da matxismoan ez erortzeko.

LO QUE TE CHOCA, — TE CHECA —

Esamolde mexikarra da. Esan nahi du pertsona baten ezaugarri batek asko gogaitarazten badizu (nolakoa den, zer egin edo esaten duen), nolabait zuk ere badaukazun zerbait dela eta landu behar duzula.



Eta gizonen ezaugarriak dituzten emakumeak, zer? Sistema patriarkalaren arabera, beti gutxiago izango dira, ezin direlako parekoak izan, ezta balio bera eduki. Erreparatu iezaiozu egunkariei.

El Pais:

2015eko ekainaren 11a:

- El bioquímico británico Tim Hunt, de 72 años, afirmó: "Pasan tres cosas cuando están en el laboratorio: te enamoras de ellas, ellas se enamoran de ti y, cuando las criticas, lloran"

http://deportes.elpais.com/deportes/2014/09/23/actualidad/1411467759_969469.html

2014ko irailaren 23a:

San Antonio Spurs en la NBA: “No digo que Becky Hammon no sepa de baloncesto, sólo digo que no escucharía una sola palabra de lo que una mujer entrenadora me dijera. Estoy bromeando. Si **Becky Hammon** está buena por supuesto que (fingiría) escucharla”, lanzó Walsh, ex jugador del Manresa, en twitter.

http://elpais.com/elpais/2015/06/11/ciencia/1434018142_097443.html

4. Nire erantzukizuna munduan: hobeto egitea.

Honezkero pentsatuko duzu geure buruari eta besteei inposatzen diegun jantzi hau leku guztietatik urratzen dela. Horixe bera pentsatu izan dute emakume askok historian zehar.

Feminismoa

- Emakumeek bultzatutako gizarte-mugimenduen multzoa, emakumeek sistema patriarkalean jasaten dituzten errealitateak ikustarazteko eta beren eskubideengatik borrokatzeko helburuarekin.

Haietako askok gizon eta emakumeei aurre egin izan diete haien ametsak eta haien usteen egokia zena defendatzeko. Jarraian, horietako batzuk ditugu:

			
Clara Campoamor Espainia 1888-1972 “Emakumeen bozkatzeko eskubidea”.	Julieta Paredes Bolivia “Hilando fino desde el feminismo Comunitario”.	Asma Lamrabet Maroko “Aisha, esposa del Profeta. El Islam en femenino, El Corán y las mujeres”.	Bell Hooks AEB 1952- “Ain’t a woman? Black women and feminism”.

Mugimendu honen xedeak dira lege aurreko berdintasuna, bai eta harreman-berdintasuna ere, sexuaren ondoriozko gutxiespenik gabe, pertsona guztiek haien gaitasunak garatu ditzaten eta pertsona oso bihur daitezen.

Baina emakumeak bakarrik al daude? Ez! Besteon mina entzuteko ausardia izan duten gizonak ere badaude. Emakumeen ametsak ulertu dituzte eta ohartu dira gizonak berek ere badituztela sistema honek betetzen uzten ez dizkien ametsak. Haien ama, arreba, bikotekide eta lagunak eskutik benetan zer diren deskubritzera ausartu dira, arauak ezartzen dutenaz haratago, sistema hau aldatu ahal izateko.

Munduak pertsonengan eragina duen era berean

PERTSONOK ERE BADUGU ERAGINA MUNDUAN

MUNDUA OSATZEN DUGULAKO.

Zientziaren eta teknologiaren arloan ekarpenak egin eta ezarritakoak haratago beraien gaitasunak garatu dituzten emakume historiko batzuk aurkeztuko dizkizut.



Katherine Blodgett. Mikroskopiaetan, argazki kameretan, teleskopiaetan eta proiektore-lenteetan erabiltzen den kristal ez-islaltailea sortu zuen.



Rachel Fuller Brown eta Elizabeth Lee Hazen. Kimikariak. Egun oraindik erabiltzen den onddoen aurkako antibiotikoa garatu zuten.

	<p>Rita Levi-Montalcini. Fisiologia eta Medikuntza Nobela, 1986. “Hazkunde-faktoreei buruzko aurkikuntzak egin zituen Stanley Cohenekin batera.”</p>
	<p>Lynn Conway. Txip mikroelektronikoen diseinuaren alorrean aitzindaria.</p>
	<p>Evelyn Berezin. Bulegoko ordenagailua asmatu zuen. “Testu-tratamenduko programen ama” izenaz ezaguna.</p>

Gero eta gizon gehiago ere badaude, bildu egiten direnak ez futbolari eta emakumeei buruz hitz egiteko, baizik eta beraien arazoez eta beldurrez aritzeko; emakumeek dituzten eta gizonen hainbesteko beldurra ematen dieten gaitasun horiek garatzeko: emozioak.

Negar egiten ikasten duten, seme-alabei maitasuna ematen, aitatasunaren zailtasunei irtenbidea bilatzen, entzuten, emozioak identifikatzen, laguntza eskatzen, bikotekidearengan konfiantza izaten... Gehiago izaten. Mugimendu feminista babesten dute eta, horrez gain, borroka egiten dute sistema honek, emakumeen eginbehartzat dituelako, aitortzen ez dizkien eskubideen alde, hala nola aitatasun-baja. Gidaren bukaerako atalean baliabideak dituzu. Bertan, lagunduko dizuten elkarte eta blogak aurkituko dituzu.

5. Lana ni neutik hasten da.

Ziur asko pentsatuko duzu zuk ezin duzula ezer egin, zuri horrelakoa izaten irakatsi dizutela eta, nahiz eta zu aldatu, gauzak

Negu batean, txoritxo batek zuhaitz baterantz hegan egin zuen elurretik babesteko. Adarrean jarri zenean, zuhaitz mardula eta sendoa zela ohartu zen. Pixka bat gogorrago elur egiten hasi zen eta beste adar batean hainbat elur maluta pilatu ziren. Begira geratu zen eta malutaz maluta menditxo bat sortzen ikusi zuen. Maluta bat, beste bat eta beste bat. Elur mendi handia eratua zen baina adarra sendoa zen eta eutsi ahal zion. Elur egiten jarraitzen zuen eta gero eta maluta gehiago pilatzen ziren. Elurra gelditzera zihoan malutatxo bat, besteak baino pixka bat txikiagoa, mendi-tontorrean jarri zenean eta, bat-batean, adarra puskatu egin zen.

ez direla aldatuko. Irakurri istoriotxo hau:

Pertsonak elur maluta horiek gara eta maluta bakoitza garrantzitsua da, nahiz eta txikia eman.

Zeregin hau galdera ximple batekin hasten da: *Nor zara zu?*

Hogei ezaugarriko zerrenda egiteko gai izango zinateke? Seguru asko, kostata. Ez gaude guk geuk pentsatzen ohituta, besteek defini gaitzaten ohituta baizik. Kontuan izan pertsonak aldatu egiten garela. Ez gara finkoak, aldatu eta askoz gehiago izan gaitzke. Saia zaitez!



Gainditu zure beldurrak, zeure bizitzako erronkarik handiena izango da eta.

Jarraian zeure eguneroko bizitzan erabiltzeko gako batzuk aurkeztuko dizkizut. Hasteko, bate do bi hartzea gomendatzen dizut.

Emakumeentzat:

- Egunero bakarrik egoteko eta nahi duzuna egiteko tartetxo bat hartu: pentsatzeko, irakurtzeko, dantzatzeko...
- Zure familiakoak ez diren pertsonekin erlazionatu zaitez eta egin haiekin gogoko dituzun gauzak.
- Konpartitu zure bikotekidearekin tartetxo bat eta aprobetxatu hitz egiteko.
- Ez zaitez errudun sentitu ezetz esateagatik. Mugak beharrezkoak dira erabili ez zaitzaten eta hazteko.
- Konfiantza izan zeure buruan, maita ezazu zeure burua eta ez utzi besteei esaten nor zaren eta zer egin behar duzun.
- Utzi zure bikotekideari eta seme-alabei etxeko lanen ardura hartzen. Etxea bertan bizi diren guztien artean zaindu beharra dago.

Gizonentzat:

- Ez hitz egin gaizki emakumeez. Ez itzazu iraindu, ezta izena kendu ere.
- Konpartitu zure bikotekidearekin zure sentimendu eta kezkak.
- Entzun zure bikotekideari eta saia zaitez ulertzen.
- Berarentzako denbora izan dezan erraztu. Uneoro seme-alabekin egoteak izugarri nekatzen du.
- Hartu etxeko lanen ardura. Bertan bizi zaren heinean, zaintzea zure erantzukizuna da.
- Eskaini denbora seme-alabei. Ikusiko duzu zenbat ikasiko duzun.
- Zure emozioak konpartitzeko gizonak bilatu.

Emakume nahiz gizonentzat:

- Familiaren ardurak konpartitu itzazu zure bikotekidearekin eta eskatu bere laguntza zuretzat onak diren gauzetarako.
- Ez gaitzetsi aruari jarraitzen ez dioten emakume eta gizonak.
- Ez gaitzetsi arauarekin bat etortzeagatik. Pertsona batzuk ezin dira bestelakoak izan.
- Entzun, ulertu eta hausnartu.

**Eta zoriontsu
izan!**

6. Informazio lagungarria:

Bikotekide edo bikotekide-ohiaren eskutik tratu txarrak jasaten dituzten emakumeentzako arreta. Egunero 24 orduz: 900 840 111

Emakumearen Euskal Erakundea- Emakunde:

<http://emakunde.blog.euskadi.net/>

Kahlo proiektua: <http://www.proyecto-kahlo.com/>

Emakumeak historian zehar: <http://www.mujaresenlahistoria.com/>

Gizonduz, berdintasunaren aldeko gizonen bloga:

<http://gizonduz.blog.euskadi.net/>

OnGiz Elkarte (berdintasunaren aldeko elkarte):

<http://www.ongiz.com/eu/inicio/>