



Marie Curie, Elizabeth Blackwell, Margaret Hamilton, Hedy Lamarr, Margarita Salas, Maria Mitchell... ellas también hicieron Historia.

¿Qué significa ser un hombre “de verdad”?

La obra de teatro “Puños de harina” es una invitación a repensar el concepto tradicional de masculinidad y a actuar contra el racismo y la homofobia.

Teranga Ourense

¿Qué significa ser un hombre de verdad? Con esta cuestión abre el debate la obra de teatro “Puños de harina”, una muestra en la que a través de un combate de boxeo teatral invita a reflexionar sobre la masculinidad, la igualdad, la homofobia, el racismo

y la violencia. A través de la “Mostra Internacional de Teatro Universitario de Ourense” (MITEU), un grupo de personas participantes del Programa Teranga Ourense han asistido a esta obra de teatro en el Teatro Principal de la ciudad.

Pág. 2



Corresponsabilidad en el hogar, ¿hay un reparto equitativo de tareas?

Teranga Vigo

El cortometraje “No me da la vida”, de la directora Alauda Ruiz de Azúa propone, desde el humor, una reflexión acerca de la corresponsabilidad en el hogar y en el cuidado de los hijos o hijas. En Teranga Vigo, un grupo de personas participantes del Programa acudieron a un cineforum para ver este corto y reflexionar sobre sus experiencias personales.

Pág. 3

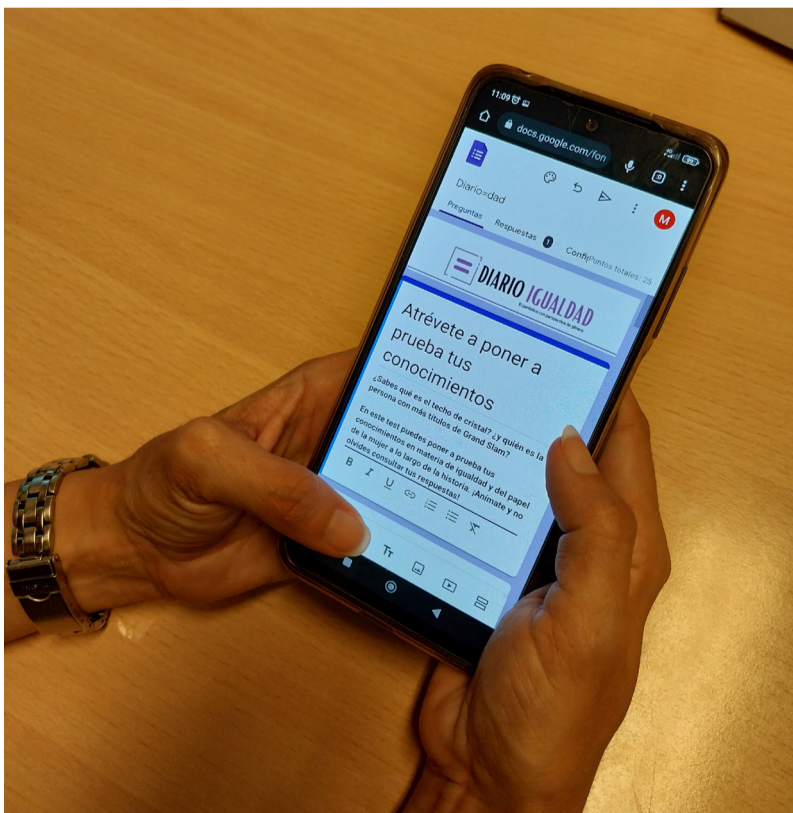


PASATIEMPOS

Teranga Ourense

En este número encontrarás un Quiz con el que demostrar todo lo que sabes en materia de igualdad y del papel de la mujer a lo largo de la Historia. En la última página encontrarás un código QR. ¿Te animas a ponerte a prueba?

Pág. 4



OPINIÓN

Celebrando la diversidad Una nueva perspectiva en la experiencia de comprar ropa.

Dayamí Andux Rivero
Mujer, feminista y psicóloga

La experiencia de probarnos ropa en los probadores de tiendas puede ser un desafío para muchas de nosotras. En lugar de vivir escenas divertidas y glamurosas como las que vemos en películas y series televisivas, adquirir prendas de vestir se convierte en un suplicio que consume tiempo, esfuerzo, dinero y genera frustración.

Desde el principio, tendemos a culparnos a nosotras por no encajar en los estándares impuestos por la industria de la moda. Nos sentimos insuficientemente delgadas, altas, con poco de esto y demasiado de aquello.

Pág. 2



Teranga A Coruña



OPINIÓN

**Celebrando la diversidad:
Una nueva perspectiva en
la experiencia de comprar
ropa. Probadores de ropa:
¿un espacio angustiante
para muchas mujeres?**

Dayamí Andux Rivero
Mujer, feminista y psicóloga

La experiencia de probarnos ropa en los probadores de tiendas puede ser un desafío para muchas de nosotras. En lugar de vivir escenas divertidas y glamurosas como las que vemos en películas y series televisivas, adquirir prendas de vestir se convierte en un suplicio que consume tiempo, esfuerzo, dinero y genera frustración.

Desde el principio, tendemos a culparnos a nosotras por no encajar en los estándares impuestos por la industria de la moda. Nos sentimos insuficientemente delgadas, altas, con poco de esto y demasiado de aquello.

Debemos celebrar nuestra diversidad y comprender que somos seres humanos únicos con una gran variedad de tamaños y formas.

Sin embargo, es hora de cambiar de perspectiva. En lugar de ver los probadores como lugares angustiantes, debemos celebrar nuestra diversidad y comprender que somos seres humanos únicos con una gran variedad de tamaños y formas.

La diversidad humana hace que casi nadie encaje en los patrones estandarizados de moda. Somos infinitamente diversos en nuestras medidas y formas, y la industria de la moda lo sabe perfectamente. Nosotras, las mujeres, especialmente, enfrentamos expectativas poco realistas en cuanto a nuestra apariencia y esto puede afectar negativamente nuestra autoestima.

El viaje para aceptarnos y amarnos a nosotras mismas es valioso y gratificante.

Es importante recordar que la belleza radica en la diversidad. Somos infinitamente diversas en nuestras medidas y eso es algo maravilloso. En lugar de luchar por encajar en tallas preestablecidas, debemos abrazar nuestras diferencias y encontrar prendas que nos hagan sentir cómodas y seguras en nuestra propia piel.

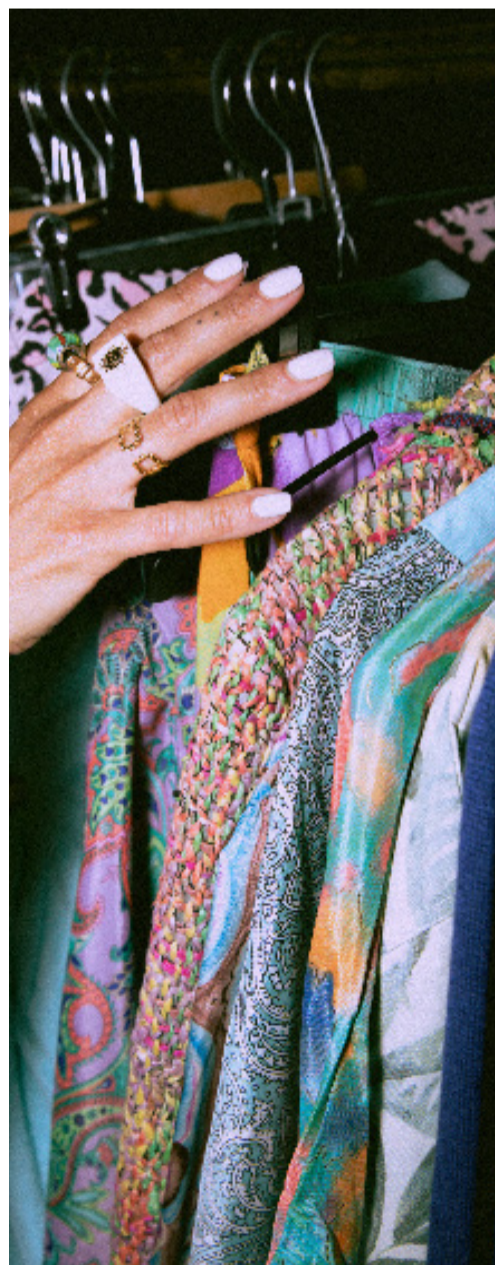
Es hora de cambiar nuestra mentalidad en torno a la experiencia de probarnos ropa en los probadores. En lugar de verlo como un suplicio, debemos verlo como una oportunidad para expresarnos y sentirnos bien con nosotras mismas.

Si bien puede llevar tiempo encontrar prendas que nos queden perfectamente, el viaje para aceptarnos y amarnos a nosotras mismas es valioso y gratificante.

La diversidad es lo que nos hace especiales, y la moda debe ser una herramienta para celebrar esa diversidad. Alentemos a la industria de la moda a seguir avanzando en la dirección de la inclusión y celebremos la belleza de todos los cuerpos.

La moda debe ser una herramienta para celebrar esa diversidad.

Es fundamental no compararnos con las representaciones idealizadas de la moda que vemos en los medios de comunicación, ya que a menudo no reflejan la realidad. Cada una de nosotras es única y merece sentirse bien en su propia piel, independientemente de cómo se ajuste a los estándares de belleza de la sociedad.



CULTURA



Un grupo de personas participantes del Programa Teranga Ourense en la Muestra Internacional de Teatro de Ourense (MITEU) en el Teatro Principal de la ciudad.

**¿Qué significa ser un hombre
“de verdad”?**

La obra de teatro “Puños de harina” invita a reflexionar sobre el concepto tradicional de masculinidad, sobre el racismo, la homofobia y la violencia.

Teranga Ourense

¿Qué significa ser un hombre de verdad? Con esta reflexión abre el debate la obra de teatro “Puños de harina”, una muestra en la que a través de un combate de boxeo teatral invita al público a reflexionar sobre la masculinidad, la igualdad y el racismo.

A través de la “Mostra Internacional de Teatro Universitario de Ourense” (MITEU), un grupo de personas participantes del Programa Teranga Ourense han asistido a esta obra de teatro que cuenta la historia de muchas personas de etnia gitana que lucharon, resistieron, murieron o sobrevivieron al Holocausto. Refleja también la historia de cómo algunos hombres se esfuerzan por encajar en el concepto ideal de ser “hombres de verdad” en un contexto que los rechaza por su etnia u orientación sexual.

La obra invita a replantearnos la masculinidad tal y como la conocemos, el racismo y las desigualdades en diferentes épocas y contextos, a través de dos historias que confluyen. Por un lado está Rukeli, un boxeador alemán que desafió al nazismo en la época de la Segunda Guerra Mundial, humillado por ser gitano y no actuar como un “hombre” según los cánones de la sociedad en su momento. Por otro lado está Saúl un muchacho andaluz que desde muy joven sufre los gol-

pes de su padre por no ser lo que él esperaba que fuera.

Ambas historias se conectan sobre el ring mediante “rounds”, transmitiendo de manera desgarradora, a veces cómica, diferentes emociones como la tristeza, la angustia, la rabia, la frustración o la esperanza. El espectáculo finaliza con una conclusión fundamental, que todas las personas tienen que ser libres para decidir qué ser y sentir, que cada persona elija “el árbol que quiere ser”:

“A veces nos sentimos desgraciados o desgraciados por intentar ser quienes no somos. Trata de conocerte a ti mismo/a y esfuerzate en ser quien eres, en lugar de intentar ser quien no eres”.

Esta es una moraleja de la fábula oriental: “El árbol que no sabía quien era” a la que se hace referencia en la obra y recoge todo lo mencionado previamente.

Después de la visita al teatro, las personas participantes de Teranga Ourense valoraron muy positivamente tanto la obra como la reflexión posterior.

Corresponsabilidad en el hogar: ¿Hay un reparto equitativo de tareas?

En Teranga Vigo han organizado una sesión de cine-fórum para debatir en torno a este tema y las distintas situaciones que vivimos en el día a día con las personas convivientes.

Teranga Vigo

“No me da la vida”, seguro que más de una vez has dicho esta frase y si no has sido tú, seguro que alguien de tu entorno la ha pronunciado después de un largo suspiro.

En ocasiones la vida nos atropella y las tareas del hogar se nos acumulan y se suman a la larga lista de cosas que hacer en el día a día. Visitas al médico, recados, cuidado de familiares, imprevistos... y a veces, todo esto llega justo después de una larga jornada laboral. En ocasiones también, estos quehaceres recaen sobre una sola persona que siente que no es capaz de llegar a todo.

En el Programa Teranga Vigo han abordado este tema a través de un cine-fórum con el cortometraje “No me da la vida” dirigido por Alauda Ruiz de Azúa.

En tono de humor, la directora acerca al tema de la corresponsabilidad en el hogar mostrando como aún a día de hoy en muchas familias que conviven, la carga mental se personifica en las mujeres. En el corto, un grupo de amigos conversan sobre su situación familiar y sus relaciones en un tono irónico. Percibimos que la directora busca atribuir a este grupo de hombres conversaciones que tradicionalmente son más pro-

pias de las mujeres y es ese cambio de roles el que busca descolocar a la audiencia.

Después del visionado, tuvo lugar un debate muy interesante entre las personas participantes de Teranga Vigo donde comentaron sus situaciones personales y familiares e intercambiaron ideas y trucos para llevar a cabo un reparto de tareas más equitativo.

La actividad estaba acompañada de una ficha con un cuadro de tareas del hogar, en el que cada persona tenía que rellenar en una serie de columnas quién hacía qué tarea en su entorno. De esto salieron ideas muy interesantes. Algunas de las personas comentaban que en casa tienen una tabla colgada en un lugar visible donde establecen el reparto de tareas semanales a realizar por cada persona conviviente. De esta manera “todas hacen todo” y no recaen las tareas siempre sobre la misma persona. Otras personas confesaron ser ellas quienes se ocupan de la casa, del bienestar de los familiares, de la compra, de las citas en los colegios de sus hijos e hijas...y que esto genera un agotamiento físico y mental difícil de gestionar.

El debate finalizó comentando que a pesar de que se ven avances en nuestra sociedad actual, todavía hay mucho que hacer para alcanzar un reparto real en los hogares.



Teranga A Coruña





Escanea este código QR y ¡atrévete a poner a prueba tus conocimientos!

Teranga Ourense

¿Sabes qué es el techo de cristal? ¿y quién es la persona con más títulos de Grand Slam? ¿Te has parado a pensar quien ha inventando muchos de los artilugios que utilizamos en el día a día?

El equipo educativo del Programa Teranga Ourense nos plantea una serie de preguntas para poner a prueba nuestros conocimientos en materia de igualdad y del papel de la mujer a lo largo de la Historia. ¡Anímate y no olvides consultar tus respuestas!



COLABORA CON LA FUNDACIÓN JUANSOÑADOR

En la Fundación JuanSoñador apostamos por las personas como sujeto de derechos, especialmente por las que viven situaciones de mayor vulnerabilidad. ¿Quieres colaborar? ¡hay muchas maneras!, elige la que mejor se adapte a ti. Puedes hacer voluntariado, hacerte socio/a en nuestra web (www.fundacionjuans.org) y también puedes donar a través de bizum:

Colaborar ahora es más fácil que nunca...

¡TENEMOS BIZUM!

Nuestro código es:

01054

¡GRACIAS!



CONTACTO



Fundación JuanSoñador
www.fundacionjuans.org
fundacionjuans@fundacionjuans.org

Teranga Coruña
terangacoruna@fundacionjuans.org

Teranga Ourense
terangaou@fundacionjuans.org

Teranga Vigo
terangavigo@fundacionjuans.org

También estamos en redes sociales:



Cofinanciado por la UE



SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
 DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL DE LA INMIGRACIÓN

