Passa el fil

Guia per teixir la igualtat amb infants i adolescents

Bones pràctiques per a professionals del lleure educatiu

ACELLEC FUNDACIÓ lleure educació cultura
EscolaEFA lleure educació cultura
Diputació Barcelona

Autora
- Uxue Zabaco Aledo

Coordinació
- Marina Civit Sanahuja

Disseny
- La Clara Comunicació

Amb el finançament de la **Diputació de Barcelona**

Primera edició: novembre 2026

Aquesta publicació està sota
una llicència **Creative Commons**

CC BY

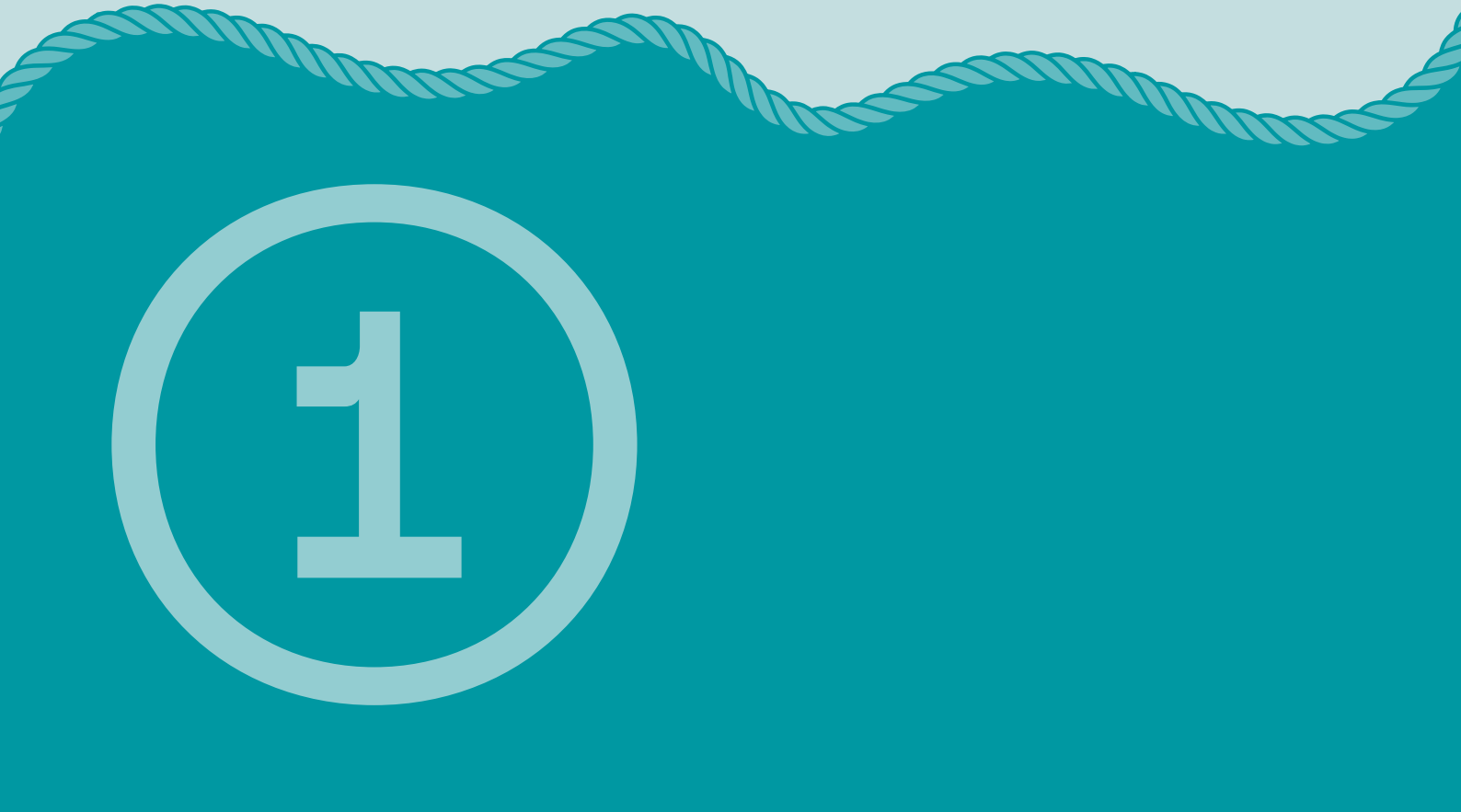
Índex

①	Posa atenció a les expectatives	5
②	En el dia a dia, què podem fer?	9
③	Detectem i actuem	13
✳	Glossari de conceptes clau	15
✳	Bibliografia, fonts i recursos de consulta	18

→ L’educació en el lleure és un espai privilegiat per promoure la igualtat de gènere i la coeducació.

Com a monitores i monitors de lleure, tenim la responsabilitat de crear espais inclusius i segurs on tots els infants i joves se sentin valorats i respectats, independentment del seu gènere, la manera de ser o d’expressar-se.

Posa atenció a les expectatives



Sense adonar-nos-en, **podem tenir expectatives diferents** segons si qui tenim davant és un nen o una nena.

Per exemple, davant d'una mateixa situació, podem valorar de manera diferent que un infant sigui mogut, parli molt, sigui tranquil, ordenat o assumeixi tasques de cura. Sovint s'espera de les nenes que siguin més tranquil·les, ordenades, responsables o curoses, **mentre que aquestes mateixes conductes no sempre s'exigeixen amb la mateixa intensitat als nens.**

→ Educar en igualtat també implica **revisar** la manera **com mirem i valorem els cossos**. La **pressió estètica** afecta especialment les nenes i noies i pot fer que sentin que han de respondre a uns ideals de bellesa determinats. Com a referents educatius, és important **no reproduir aquests ideals ni valorar les persones en funció del seu aspecte físic.**

Revisar la nostra mirada ens ajuda a detectar aquests biaixos i a evitar que les expectatives de gènere condicionin la nostra manera d'educar.

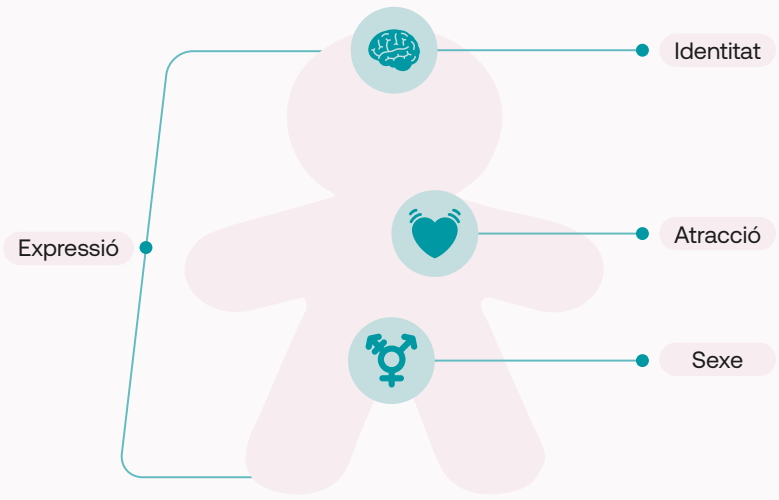
Preguntem-nos

- Estic exigint el mateix nivell de responsabilitat, ordre i cura a tothom?
- Valoro de la mateixa manera una mateixa conducta segons qui la fa?
- Tinc expectatives diferents sobre com s'han de comportar els nens i les nenes?

La igualtat també passa per esperar el mateix de tothom i oferir a cada infant la llibertat de ser i participar sense que el gènere marqui les nostres expectatives.

Entenem la diversitat

La galeta del gènere



**Recurs educatiu de Sam Killermann per treballar el concepte de gènere amb joves*









La **galeta del gènere** és un recurs visual que ens ajuda a diferenciar algunes de les dimensions relacionades amb el sexe, el gènere i la sexualitat: **el sexe, la identitat de gènere, l'expressió de gènere i l'orientació sexual.**

→ Conèixer aquestes dimensions ens permet **evitar confusions, qüestionar estereotips i entendre millor la diversitat** amb què ens podem trobar en els espais de lleure.

No totes les persones viuen, expressen o entenen el seu gènere de la mateixa manera. I això forma part de la diversitat. El gènere és divers i té diferents dimensions. Conèixer-les ens ajuda a acompanyar infants i joves des del respecte, sense estereotips ni prejudicis.

5 principis per educar en igualtat

1	**Donem les mateixes oportunitats**	Facilitem que tots els infants puguin participar, decidir, liderar i assumir responsabilitats, sense que el gènere determini què poden fer o quin paper poden tenir.
2	**Trenquem estereotips**	No associem activitats, capacitats, emocions o comportaments a nens o nenes. Obrim possibilitats perquè cada infant pugui descobrir què li agrada i com vol participar.
3	**Fem visible la diversitat**	Oferim referents, contes, jocs, materials i activitats que reflecteixin diferents maneres de ser, de relacionar-se i de viure el gènere i la sexualitat.
4	**Cuidem el llenguatge**	Utilitzem un llenguatge respectuós i inclusiu i evitem expressions sexistes, discriminatòries o estigmatitzants que puguin reforçar estereotips o excloure algú.
5	**No normalitzem la discriminació**	Davant d'una actitud sexista, discriminatòria o excloent, no mirem cap a una altra banda: intervenim, escoltem les persones implicades i aprofitem la situació per educar en el respecte i la igualtat. Intervenim amb serenor però amb fermesa.

En el dia a dia, què podem fer?

2

Jocs i activitats

	**Joc simbòlic**	Proposem activitats a tot el grup, sense associar-les a un gènere concret o desmitificant rols.
	**Joc d'esports**	Formem grups i equips diversos i facilitem que tothom pugui provar diferents posicions i rols.
	**Dansa i moviment**	Oferim aquestes activitats a tot el grup i evitem presentar-les com a "activitats exclusivament per a nenes".
	**Construccions**	Proposem activitats de construcció a tothom i observem si algun infant s'autoexclou perquè considera que "no és per a ell o per a ella".

Espais i materials

Observem **qui ocupa més espai, qui pren la iniciativa i qui queda al marge**, especialment en els moments de joc lliure.

- → Garantim un ús equitatiu dels espais.
- → Evitem que una activitat o un grup ocupi sistemàticament els espais centrals.
- → Oferim materials diversos i accessibles a tothom.
- → Incorporem contes, imatges, jocs i referents que mostrin **diferents maneres de ser, de relacionar-se i de viure el gènere**.

Com ens comuniquem

→ Les paraules que utilitzem poden reforçar estereotips o ajudar-nos a qüestionar-los.

Utilitzem un llenguatge inclusiu i genèric	Fem servir expressions com “tothom”, “persones”, “el grup”, “l’equip” o “els infants” quan no sigui necessari diferenciar per gènere.
Evitem associar activitats o gustos al gènere	En lloc de “Això és de nenes” o “Als nens els agrada més el futbol”, podem dir “Cadascú pot triar l’activitat que més li agradi i no hi ha cap activitat pensada per a un sol sexe o gènere”.
No qüestionem les emocions	En lloc de “No ploris, els nens han de ser forts”, podem dir “Està bé estar trist. Vols explicar-me què t’ha passat?”.
No associem el comportament al gènere	En lloc de “Els nens són més moguts” o “Les nenes són més tranquil·les”, parlem de cada infant individualment: “Avui et costa estar tranquil. Què necessites?”.
No qüestionem les capacitats	En lloc de “Les nenes no saben jugar a futbol” o “Els nens són millors construint”, posem el focus en les habilitats de cada persona: “Tothom pot aprendre i participar. Què t’agradaria provar o fer?”.
Evitem elogis basats en estereotips	En lloc de “Que bonica vas avui!” com a comentari habitual a les nenes, també posem en valor altres aspectes: “M’ha agradat molt com has ajudat el teu equip” o “Has tingut una idea molt original”.
No fem servir les emocions o la sensibilitat com una burla	Evitem expressions com “No siguis tan sensible”. Podem respondre: “Tothom pot expressar com se sent. Parlem de què ha passat.”
Intervenim davant dels comentaris sexistes	Si algú diu “Això és de nenes”, no ho deixem passar com una simple broma. Podem respondre: “Per què ho dius? Les activitats no són de nens o de nenes. Tothom pot fer allò que li agrada.”
Evitem generalitzacions	En lloc de “Les nenes són més responsables” o “Els nens són més bruts jugant”, parlem de conductes concretes: “Recordem que hem de cuidar el material” o “Necessitem que tothom assumeixi aquesta responsabilitat.”
Posem el focus en la persona, no en el gènere	En lloc de “Ets molt bona per a ser una nena jugant a futbol”, reconeixem directament la capacitat: “Ho has fet molt bé!”.

D'altra banda, és més fàcil del que pensem que apareguin comentaris aparentment innocents:

- "T'has engreixat molt."
- "Estàs molt prima, què bé!"
- "Amb aquesta roba et veus més prima."
- "Has de vigilar què menges."
- "Que guapa que estàs!"

No comentem els cossos

→ **El cos de cada persona no és un tema de conversa ni una mesura del seu valor.** Evitem comentaris sobre el pes, la talla, la forma del cos o l'alimentació dels infants i adolescents, tant si són positius com negatius.

En lloc de centrar-nos en l'aspecte físic, podem posar en valor altres aspectes: les seves capacitats, interessos, esforços, creativitat, sentit de l'humor o manera de relacionar-se.

Estàs més prima, que guapa!	Que bé veure't!
T'has engreixat	*No s'ha de fer cap comentari sobre el cos*
Això engreixa	*Menjar no hauria de ser un motiu de judici*
Amb aquest cos no et queda bé	Pots vestir-te com et faci sentir bé
Ets molt guapa *Com a principal forma de valorar una nena*	Ets molt divertida

Detectem i actuem



Davant d'una situació de desigualtat o discriminació proposem 5 passos

Detecta

No normalitzis una situació perquè sigui habitual o perquè es presenti com una broma. Observa què està passant, qui hi participa i qui pot estar afectat.

Atura

Intervé davant de comentaris, actituds o conductes sexistes, discriminatòries, excloents o que puguin fer mal a una altra persona.

Atura el comentari o l'acció i deixa clar que no és acceptable.

Escolta

Dona veu als infants implicats i intenta entendre què ha passat.

Escoltar no vol dir justificar la conducta. Ens permet conèixer la situació i intervenir de manera més adequada.

Educa

Aprofita la situació per qüestionar l'estereotip o el prejudici i explicar per què aquella actitud no és adequada.

Pots fer preguntes com:

- Per què creus que això és només de nens o de nenes?
- Com et sentiries si t'ho diguessin a tu?
- Creus que tothom ha de poder fer aquesta activitat?

Proposa una alternativa basada en el respecte, la igualtat i la inclusió.

Actua i fes seguiment

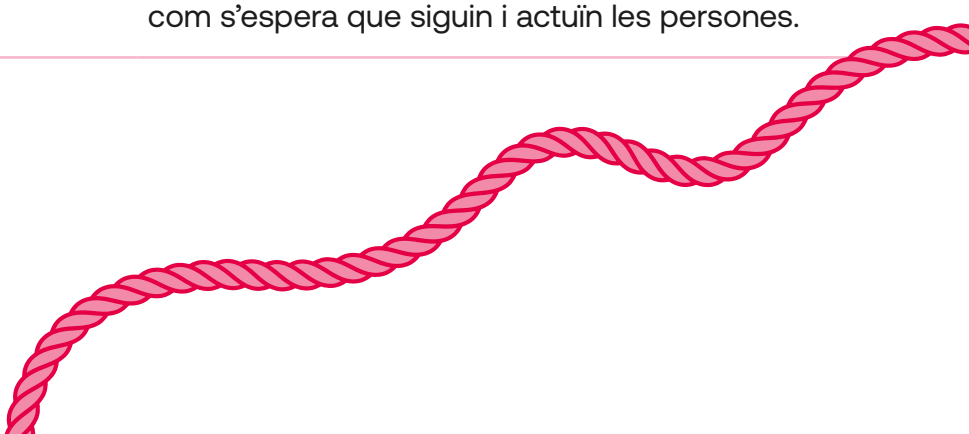
Si la situació és greu, reiterada o pot implicar violència, assetjament o discriminació, informa la persona responsable i segueix els protocols establerts per l'entitat.

No et quedis només amb la intervenció del moment: fes seguiment de la situació i comprova que no es repeteixi.

Glossari de conceptes clau

Androcentrisme	Perspectiva que considera els homes i la masculinitat hegemònica com a referent per a l'organització de la societat.
Coeducació	Enfocament educatiu que té com a objectiu garantir la igualtat d'oportunitats, de participació i d'aprenentatge per a tota la infància i la joventut, lliure d'estereotips i dinàmiques sexistes.
Discriminació	Tracte desfavorable, d'inferioritat o excloent que una persona o col·lectiu dona a una altra per motius com el sexe, l'ètnia, l'orientació sexual, la identitat de gènere, la capacitat, l'edat, etc.
Diversitat afectiva, sexual i de gènere	Realitat que reconeix que les persones viuen i expressen el gènere, la sexualitat, els afectes i les relacions de maneres diverses.
Equitat de gènere	Principi que, reconeixent les diferències entre persones, busca igualar oportunitats i avançar cap a una societat igualitària.
Estereotips de gènere	Idea preconcebuda i simplificadora, basada generalment en pseudoconeixements, tòpics o patrons culturals prèviament establerts, en moltes ocasions ocults, que s'utilitza per conceptualitzar les característiques, capacitats i comportaments de les dones i els homes.
Expressió de gènere	Manera en què una persona manifesta exteriorment elements relacionats amb el gènere: roba, comportament, interessos, aparença.
Gènere	Construcció social i cultural basada en les diferències biològiques entre els sexes que assigna diferents característiques emocionals, intel·lectuals i comportamentals a dones i homes. Varia segons la societat i l'època històrica.
Grassofòbia	Discriminació, rebuig o estigmatització de les persones grasses basada en prejudicis i estereotips sobre el pes i el cos.

Identitat de gènere	Autopercepció de la persona com a home, dona, persona no-binària, persona agènere o altres gèneres. No necessàriament coincideix amb el sexe assignat en néixer.
Igualtat de gènere	Principi que reclama els mateixos drets, oportunitats i responsabilitats per a totes les persones, independentment del seu gènere.
Interseccionalitat	Teoria segons la qual l'experiència de desigualtat i discriminació es configura a partir de la interrelació entre diverses categories socials: gènere, ètnia, classe social, orientació sexual, capacitat, edat, etc.
Masclisme	Conjunt de creences, actituds, conductes i pràctiques socials que justifiquen i promouen el manteniment d'un tracte discriminatori contra les dones.
Orientació sexual	Tendència natural d'una persona a sentir atracció sexual, eròtica o romàntica cap a altres persones segons el seu gènere.
Perspectiva de gènere	Lent d'anàlisi que permet reconèixer les desigualtats entre gèneres i les seves causes estructurals.
Rols de gènere	Conjunt de comportaments i activitats que s'atribueixen socialment a cadascun dels sexes, variables segons les cultures i la història.
Sexe	Conjunt de característiques físiques, biològiques i anatòmiques sobre la base de les quals s'estableix la distinció entre homes i dones.
Sistema Sexe-Gènere	Sistema social i cultural que relaciona el sexe amb unes expectatives, rols, comportaments i maneres de ser determinades, i que condiciona com s'espera que siguin i actuïn les persones.



Bibliografia, fonts i recursos de consulta

Aquesta guia s'ha elaborat a partir de fonts institucionals i recursos especialitzats en igualtat, coeducació, perspectiva de gènere i diversitat afectiva, sexual i de gènere.

Departament d'Igualtat i Feminisme
Generalitat de Catalunya
Caixa d'eines per a la coeducació ↗

Recurs sobre coeducació i educació per a la igualtat, amb especial atenció a la prevenció d'estereotips i actituds discriminatòries per raó de sexe, orientació sexual, identitat o expressió de gènere.

Guia per introduir la perspectiva LGBTI+ en l'àmbit del lleure educatiu i esportiu. 2025 ↗

Recurs de referència per a la incorporació de la perspectiva LGBTI+ en les activitats de lleure educatiu i esportiu i per a l'acompanyament d'infants, adolescents i joves.

Jove.cat
Generalitat de Catalunya
Prevenció del maltractament i recursos per a les activitats d'educació en el lleure ↗

Recursos i orientacions adreçats a entitats i professionals de l'àmbit del lleure educatiu.

Per consultar les versions actualitzades dels recursos i la terminologia, es recomana accedir als webs oficials de la Generalitat de Catalunya, l'Institut Català de les Dones i el TERMCAT.

TERMCAT, Centre de Terminologia
Breu, Marta. Diccionari LGBT (lèsbic, gai, bisexual, trans) 3a ed. Barcelona: TERMCAT, 2021 ↗

Recurs terminològic de referència per a les definicions de conceptes relacionats amb la identitat i l'expressió de gènere, l'orientació sexual i la diversitat. El diccionari recull prop de 400 termes i va ser actualitzat pel TERMCAT el setembre de 2025.

Diccionaris en línia: terminologia d'igualtat, gènere i diversitat ↗

Recurs utilitzat per contrastar la terminologia i les definicions emprades al llarg de la guia.


ACELLEC
FUNDACIÓ
lleure
educació
cultura
EscolaEFA
lleure
educació
cultura
Diputació
Barcelona