

8M 2026

Día internacional das
mulleres traballadoras



ESTRATEGIAS COEDUCATIVAS PARA TRABALLAR NA AULA



ÍNDICE

ESTRATEGIAS COEDUCATIVAS DENTRO DA AULA	5
Vídeos, memes e redes sociais para preparar o 8m ou calquera outro día do ano	5
RECURSOS PARA TRABALLAR NA AULA ARREDOR DO 8M (E TODOS OS DÍAS DO ANO)	7
ACTIVIDADE 1. De que falamos cando dicimos igualdade?	7
ACTIVIDADE 2. O que non se nomea, non existe	8
ACTIVIDADE 3. Todas, todos e todes	9
ACTIVIDADE 4. Esquecidas nas letras	10
ACTIVIDADE 5. O teito de cristal e o chan pegañento. Comeceamos por definir estes dous conceptos	10
ACTIVIDADE 6. Rachando cos estereotipos de xénero. Primeiro imos definir o que son os estereotipos ou roles de xénero	11
ACTIVIDADE 7. Xogos e xoguets para nenos e nenas?	12
ACTIVIDADE 8. Todos os corpos son válidos	13
ACTIVIDADE 9: A roupa non ten xénero!	13
ACTIVIDADE 10. Creación dun podcast en igualdade	14

ESTRATEGIAS COEDUCATIVAS DENTRO DA AULA

VÍDEOS, MEMES E REDES SOCIAIS PARA PREPARAR O 8M OU CALQUERA OUTRO DÍA DO ANO

Cando falamos de igualdade no ensino, por moito que intentemos facer actividades de concienciación ao longo do ano, hai datas clave que debemos preparar moi ben. As chamadas «efemérides». Aínda que poden chegar a celebrarse até 10 efemérides ao ano, o 8M é a data máis importante da celebración de igualdade nos centros de ensino.

Para preparar as clases dos días previos ao 8M, que dedicaremos a concienciar ao alumnado sobre a importancia **de vivir en igualdade, desbotar os estereotipos de xénero e de respectar e valorar a diversidade**, deberemos primeiro de todo falar do significado dese día. Fagamos un pequeno recordatorio. O 8M é o día da muller, o día da muller traballadora, o día internacional da muller traballadora.... pero de onde vén? Por que xusto esa data?

Recoñecido oficialmente polas Nacións Unidas no 1977, o día internacional da muller xurdiu das actividades propias de movementos laborais a principios do século xx, en Europa e América do Norte.

O primeiro fito produciuse nos EEUU, no 1848, cando Elizabeth Cady Stanton e Lucretia Mott, indignadas porque se lles negara a palabra nunha convención contra a escravitude polo feito de seren mulleres, xuntaron a centos de mulleres nunha protesta no que se considera hoxe en día a primeira convención dos dereitos das mulleres nos EEUU, onde se esixiron dereitos civís, sociais, relixiosos e políticos. Este feito considérase o inicio do movemento feminista.

O 8 de marzo de 1875, varios centenaes de mulleres dunha fábrica téxtil de Nova Iorque protestaron e manifestáronse pola desigualdade salarial respecto aos seus



Fábrica Triangle Shirtwaist.





compañeiros. As protestas desencadearon nunha brutal represión policial, que terminou asasinando a 120 traballadoras. Tras o masacre, **creouse o primeiro sindicato feminino da historia e desatáronse unha serie de folgas e protestas das mulleres neste sector**. Nunha das máis importantes, a do 1908, baixo o lema «Pan e rosas», saíron á rúa 15000 mulleres para protestar polas terribles condicións nas que traballaban.

O movemento chega a Europa no 1910 (lembrade que nese mesmo ano, as mulleres do estado español poden acceder á universidade). A internacional Socialista, reunida en Copenhague, invita a mulleres de 100 países, e alí propónse celebrar en marzo un día da muller para loitar polo sufraxio universal feminino. **A data final chegaría no contexto da I Guerra Mundial, tras a caída do Zar en Rusia e coas sublevacións tras a Revolución Rusa, cando o goberno interino aproba o voto feminino** o 23 de febreiro, que en base ao calendario gregoriano, corresponde co 8 de marzo. Alexandra Kollontai propón entón esta data para conmemorar o día da muller.

A cor morada vinculada ao movemento queda fixada cando o 25 de marzo de 1911 hai un incendio na fábrica téxtil Triangle Shirtwaist de NY. Moitas traballadoras quedan atrapadas e 146 perden a vida entre derrubes, asfixia e o lume. A lenda conta que ese día estaban tinguindo camisetas en morado, e que tras o incendio podía verse unha gran columna desa cor.

No estado español, a primeira manifestación prodúcese no 1977, coas seguintes reivindicacións: **despenalización do aborto, liberdade sexual para as mulleres e elección da maternidade**. Moito camiño percorrido e moitos dereitos conquistados até as seguintes fotos, das manifestacións en Vigo no ano 2019 e 2020.

Entón, unha vez repasada a historia da data, imos ver como podemos traballar a importancia deste día nas aulas. Imos partir do significado que ten a igualdade na escola, pero sobre todo do que significa non ter igualdade. Porque cando non existe igualdade nas aulas, cando hai un desequilibrio entre nenos e nenas, xérase invisibilización das segundas, xorden os estereotipos e os roles de xénero, prodúcese desigualdade no uso dos espazos, e se isto non se traballa e non se para, pode chegar a producirse a violencia. Vexamos como evitalo.

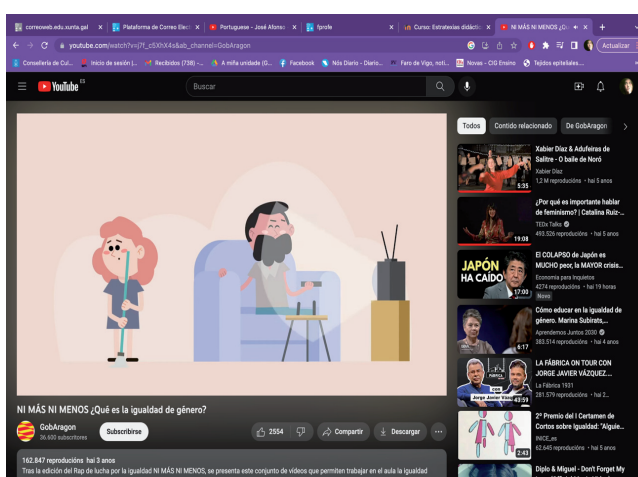
Como o noso alumnado se move entre vídeos, memes e redes sociais, imos usar eses mesmos recursos para traballar a igualdade nas aulas.

Recursos para traballar na aula arredor do 8M (e todos os días do ano)

2026
8M

Actividade 1. DE QUE FALAMOS CANDO DICIMOS IGUALDADE?

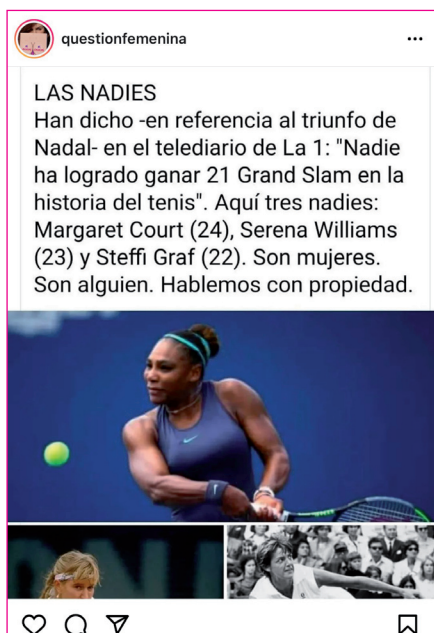
Cando non hai igualdade, xérase: invisibilización, estereotipos e roles de xénero, brecha salarial, desequilibrio nos espazos, e finalmente chegan as violencias. Reflexionemos sobre isto vendo o seguinte vídeo:



→ https://www.youtube.com/watch?v=j7f_c5XhX4s&ab_channel=GobAragon

Actividade 2. O QUE NON SE NOMEA, NON EXISTE

Fixémonos nos seguintes chíos e capturas de IG, debemos buscar o elemento discriminatorio que teñen en común e reflexionar ao redor diso.



Actividade 3. TODAS, TODOS E TODES

Como sabemos, o universal masculino o que xera é unha subordinación da muller. Sen fórmulas non sexistas, as mulleres e as persoas non binarias desaparecemos da lingua e acabamos sen ser nomeadas. Explicao moi ben Eulalia Lledó i Cunill:



Imos reflexionar sobre isto coa seguinte historieta de @_emirau que publicaba en IG:



Actividade 4. ESQUECIDAS NAS LETRAS

Podemos fixarnos nesta publicación de @acompasadas sobre a porcentaxe de mulleres homenaxeadas no 17 de maio, Día das Letras Galegas, e facer o cálculo. Comezou a celebrarse no 1963 e só 6 foron mulleres.



ACTIVIDADE 5. O teito de cristal e o chan pegañento. Comecemos por definir estes dous conceptos

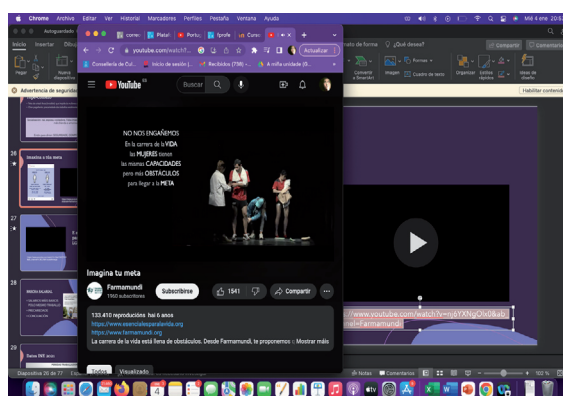
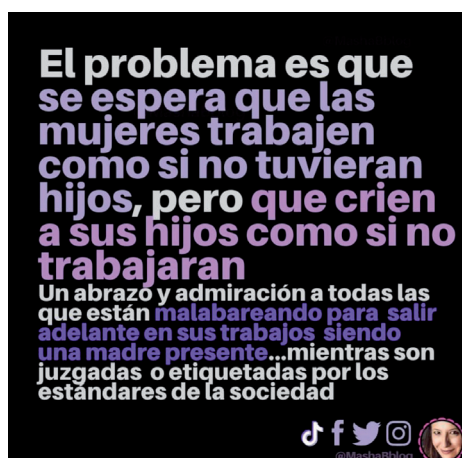
Teito de cristal: forza (invisible) que impide ás mulleres acceder a cargos directivos

Chan pegañento: precariedade dos traballos xeralmente exercidos por mulleres



Vexamos unha pequena explicación para isto: a socialización agarda das mulleres que sexan nais, esposas, coidadoras... creando unha falsa imaxe da muller: máis branda, máis sensible, máis amorosa. Pola contra, os atributos que se esixen para dirixir son seguridade, competición, ambición... que adoitan atribuírse erroneamente aos homes, e é por iso que se crea esta dualidade teito de cristal-chan pegañento que fai que acceder a certos postos de traballo sexa moito máis difícil para as mulleres. Ademais, que teñamos máis baixos os salarios polo mesmo traballo, creando a **brecha salarial**,

coa conseguínte precariedade e os problemas na conciliación. Fixádevos nos seguintes elementos e reflexionade sobre eles:



→ Vídeo Imaxina a túa meta: <https://www.youtube.com/watch?v=nj6YXNgOlX0>

Actividade 6. RACHANDO COS ESTEREOTIPOS DE XÉNERO. PRIMEIRO IMOS DEFINIR O QUE SON OS ESTEREOTIPOS OU ROLES DE XÉNERO

«é unha opinión ou prexuízo xeralizado acerca de atributos ou características que homes e mulleres posúen ou deberían posuír ou das funcións sociais que ambos desempeñan ou deberían desempeñar»

Podemos intentar atopar algúns dos que se presentan a continuación e a pensar tamén que outros se nos ocorren.

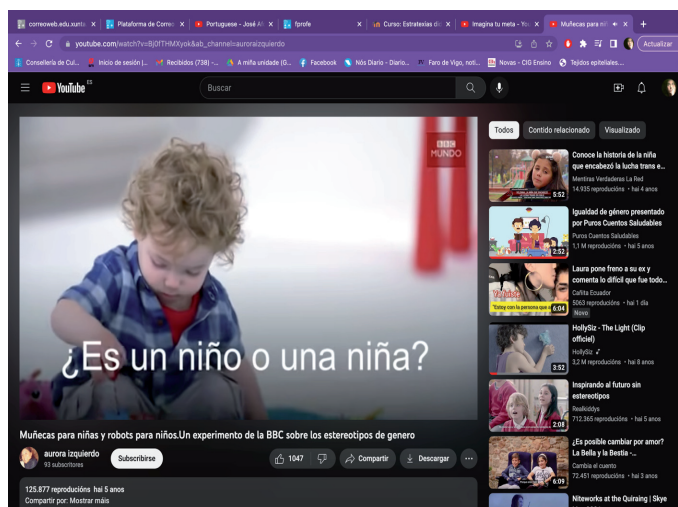


Actividade 7. XOGOS E XOGUETES PARA NENOS E NENAS?

É frecuente ollar un catálogo de xoguetes e advertir que estes están fortemente marcados polo xénero. Diferentes cores (rosa para elas, azul para eles), diferentes roles (mecánicos eles, enfermeiras elas ou princesas vs. superheroes), coches para eles e bonecas para elas.



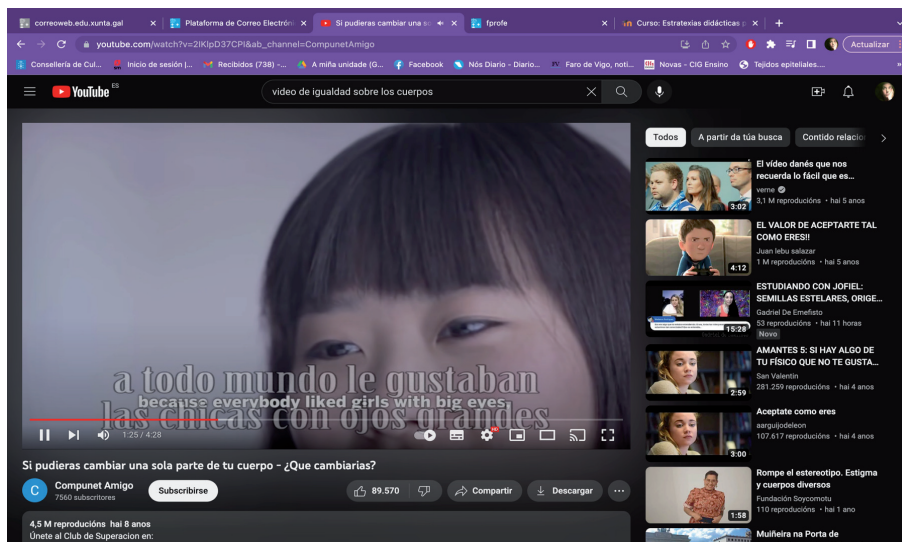
É interesante a reflexión que pode xurdir ao visualizar o seguinte vídeo:



→ https://www.youtube.com/watch?v=BjofTHMxyok&ab_channel=auroraizquierdo

Actividade 8. TODOS OS CORPOS SON VÁLIDOS

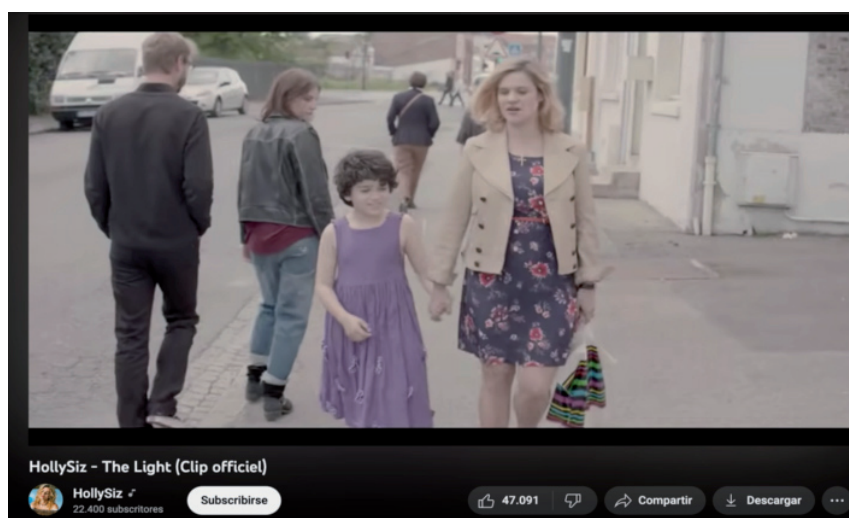
Hai moitas persoas que pensan que teñen que facer dieta ou cambiar o seu corpo para ser aceptadas na sociedade, xa que semella que son os demais os que rexen o que é válido e o que non o é. Isto...é algo innato? Ou é aprendido? Vexamos:



→ https://www.youtube.com/watch?v=Bj0fTHMXyok&ab_channel=auroraizquierdo

Actividade 9: A ROUPA NON TEN XÉNERO!

Parece que a norma para vestir está fortemente atravesada polos estereotipos de xénero. Así, os rapaces non poden vestir de rosa, ou saia, e homes e mulleres teñen diferentes prendas, e diferentes estilos. Semella que se saes da «normalidade», o mundo dáche as costas! Pois ben, aquí está o noso consello:

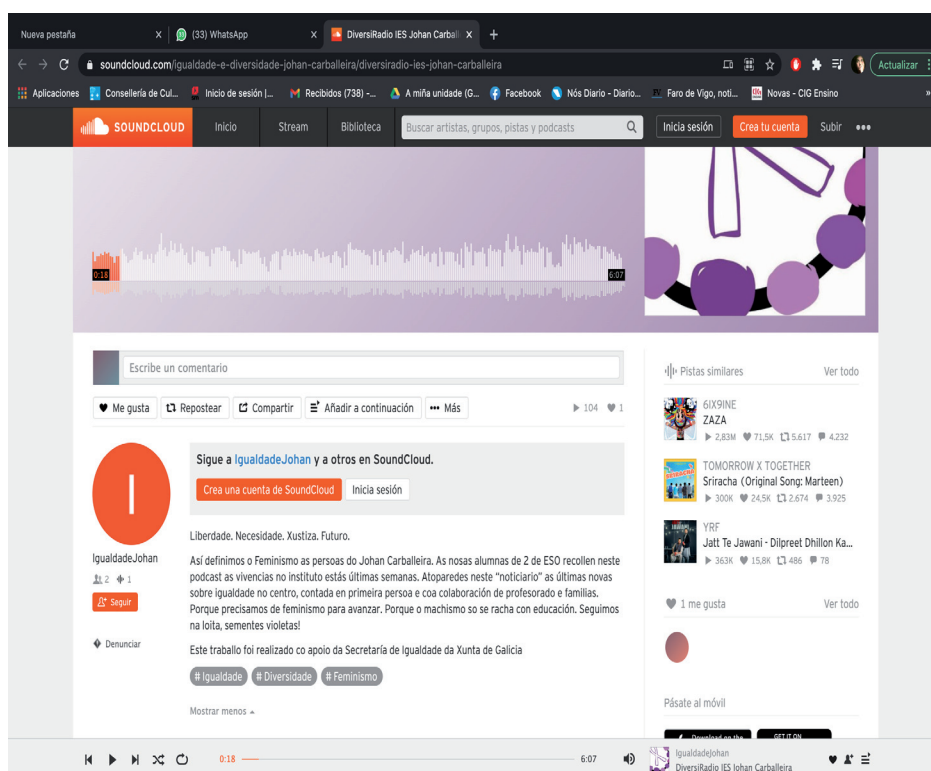


→ https://www.youtube.com/watch?v=Cf79KXBCIDg&ab_channel=HollySiz

Actividade 10. CREACIÓN DUN PODCAST EN IGUALDADE

Unha boa opción, cando xa se fixeron todas as actividades de reflexión e concienciación ao redor do 8M, é crear contidos feitos polo alumnado. Agora que todos e todas queren ser «influencers» ou «creadoras de contidos», que mellor idea que o fagan arredor da igualdade?

Na seguinte ligazón, pódese escoitar un Podcast realizado con alumnado do IES Johán Carballeira.



Clicade aquí para escoitalo:

➔ <https://soundcloud.com/igualdade-e-diversidade-johan-carballeira/diversiradio-ies-johan-carballeira>



8M 2026. Día internacional das mulleres traballadoras

Estratexias coeducativas para traballar na aula

Autora:

LEONOR GALA TORRES SABÍN

Profesora de Secundaria e técnica de promoción
de igualdade e de xénero

8M 2026

**Día internacional das
mulleres traballadoras**

