



GRANDES MUJERES LATINOAMERICANAS

» Carolina Contreras

1. Carolina Contreras trabaja para romper prejuicios en torno al cabello afro natural. Encuentren en la sopa de letras estas 15 palabras que tienen que ver con el cabello.

- LACIO TRENZADO ATADO SECO CORTADO RIZADO ABUNDANTE SEDOSO
DESPEINADO ROJIZO ENMARAÑADO CANOSO NATURAL REVUELTO BONITO

T	R	E	N	Z	A	D	O	A	S	D	S	T	U	D
E	R	T	Y	U	J	M	K	L	O	P	E	Ñ	Z	E
A	Z	C	A	B	O	N	I	T	O	Q	D	W	E	S
B	R	A	T	Y	U	I	O	P	Ñ	L	O	K	J	P
U	C	N	A	T	U	R	A	L	F	G	S	H	H	E
N	X	O	Z	A	S	I	D	A	T	Y	O	I	L	I
D	C	S	X	D	F	Z	T	C	G	H	J	K	R	N
A	N	O	F	E	W	A	R	I	T	Y	U	R	E	A
N	W	T	Y	D	E	D	T	O	R	Q	J	S	V	D
T	E	A	T	A	D	O	D	F	T	A	N	E	U	O
E	M	W	Y	F	T	U	Ñ	G	Y	S	J	H	E	F
P	Y	C	O	R	T	A	D	O	U	R	K	I	L	G
G	P	W	O	F	S	E	C	O	J	G	O	K	T	H
H	T	I	W	H	U	R	L	R	O	J	I	Z	O	J
E	N	M	A	R	A	Ñ	A	D	O	L	P	Ñ	L	K

a. ¿Qué otras palabras conocen para describir el cabello?

.....



2. Todas las personas son diferentes y el cabello es uno de los rasgos que las diferencian. La mayoría de las veces, el tipo y el color del cabello es heredado de la familia.

a. Respondan oralmente estas preguntas.

- ¿Cuál es el color de su cabello?
- ¿Qué tipo de cabello tienen?
- ¿Cómo lo cuidan?
- ¿Cómo lo peinan?
- ¿Cuál es su peinado favorito?
- ¿Les gusta ponerse adornos en el cabello? ¿Cuáles?

b. Busquen el marco que está al final de esta secuencia y realicen un autorretrato en el que se pueda apreciar bien el cabello.

3. Usen el reverso de la hoja en la que hicieron el autorretrato para completar estas consignas.

a. En la parte superior, preséntense contando quiénes son. Por ejemplo:

HOLA, SOY JUAN, TENGO 6 AÑOS.

b. En la parte del medio, cuenten cómo es su cabello. Por ejemplo:

MI CABELLO ES NEGRO, ONDULADO Y DESPEINADO.

c. En la parte inferior, cuenten por qué aman su cabello. Por ejemplo:

AMO MI CABELLO PORQUE ES SUAVE.

4. Sigán estos pasos para armar entre todos un libro con los autorretratos y sus descripciones.

a. Decidan en qué orden irán las imágenes.

b. Inventen un título para el libro.

c. Diseñen la tapa y la contratapa sobre cartones del mismo tamaño que las páginas.

d. Perforen las hojas y las tapas y únanlas con dos aros de carpeta.

e. Organicen la presentación del libro. ¿Qué les gustaría contar sobre el libro?

f. Creen un folleto para la presentación, en el que consignen el lugar, la fecha y el horario de la presentación.



5. Lean las frases de Carolina Contreras. Utilicen esas ideas para terminar las oraciones incompletas. Para hacerlo, dibujen diferentes formas de líneas como si fueran distintos tipos de cabellos, y escriban las oraciones completas sobre ellas [como se ve en el ejemplo].

Frases de Carolina Contreras

“Las palabras tienen poder”.

“El cabello es bonito porque es tuyo”.

“Existen muchas formas de belleza, aunque nos enseñen una sola”.

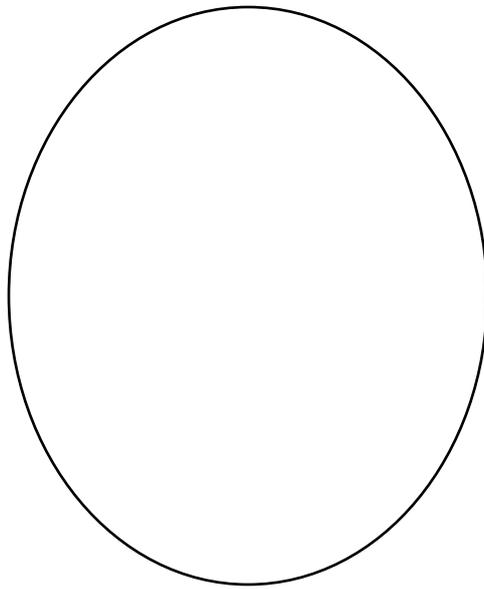
“Amo mi cabello”.

“No hay que obviar las diferencias. Las diferencias son hermosas”.

Oraciones a completar

- *El cabello de cada uno es...*
- *Amo mi cabello porque...*
- *Todas las formas, tipos y colores de cabellos son...*
- *El cabello representa...*

El cabello de cada uno es





MATERIAL
PARA
DOCENTES

CAROLINA CONTRERAS
ACTIVISTA Y EMPRENDEDORA SOCIAL
DIVERSIDAD, IGUALDAD E INCLUSIÓN

Esta guía de trabajo se basa en algunos conceptos de la activista y emprendedora social Carolina Contreras. La secuencia aborda los siguientes temas:

- » El poder de la palabra que existe en las formas de nombrar el cabello, cómo algunas son consideradas socialmente válidas y otras utilizadas de manera peyorativa y discriminatoria.
- » La autopercepción, el autoconocimiento y el empoderamiento a partir de las características físicas [en este caso el cabello] que hacen de cada uno un ser único e irrepetible.
- » El concepto de estereotipo asociado a “lo bello”, “lo ideal”, “lo único” por los medios de comunicación, las redes sociales, la publicidad, etcétera.
- » La diversidad cultural.
- » El trabajo de Carolina Contreras, generado a partir de su historia personal, y su rol como activista en la concientización y el empoderamiento de las personas, en particular de las mujeres, para que se sientan orgullosas de lo que son.

Antes de realizar esta secuencia se sugiere consultar el material sobre Carolina Contreras, disponible en grandesmujeres.lat, al que se puede volver cada vez que sea necesario.

1

Para comenzar la actividad, se sugiere leer las palabras para que los y las estudiantes las puedan encontrar en la sopa de letras. Probablemente, sea necesario dialogar con el grupo sobre el significado de cada una de esas palabras, aportando ejemplos de personas de la comunidad o personajes públicos que el grupo conozca. También se pueden preparar imágenes que ilustren esos adjetivos.

Es importante que se valoren positivamente esas descripciones: “El cabello de X es muy hermoso, miren la forma, el color...”.

Una vez resuelta la sopa de letras, se pueden volver a leer las palabras y, con la clase, buscar los opuestos [seco / mojado / húmedo] o palabras con significado similar o de la misma familia [rojizo / pelirrojo – rubio / castaño].

Antes de que los niños y niñas escriban las palabras del ítem a, pueden decir oralmente las palabras y detectar si alguna resulta discriminatoria o peyorativa, y en esos casos, conversar sobre el contexto en que la escucharon y la intención de quien la dijo.

Es necesario incentivar a los niños y niñas para que aporten palabras propias de una comunidad particular o de uso familiar, y valorar todas por igual destacando la idea de Carolina Contreras de “reconstruir el lenguaje a través del cabello.”



MATERIAL
PARA
DOCENTES

CAROLINA CONTRERAS
ACTIVISTA Y EMPRENDEDORA SOCIAL
DIVERSIDAD, IGUALDAD E INCLUSIÓN

2

La segunda actividad se compone de dos partes. En la primera, se sugiere formar una ronda y que los y las estudiantes respondan oralmente las preguntas de la actividad. Luego cada estudiante dibujará su autorretrato usando el óvalo como referencia para la cara. Se les puede pedir que lleven a la clase un pequeño espejo para que se observen y vuelquen lo que ven en el dibujo. En esta instancia se debe fomentar la observación detenida, la incorporación de los rasgos [ojos, nariz, boca, cuello, orejas] y fundamentalmente los cabellos, las cejas, las pestañas [formas, tipos de líneas, colores, texturas]. El cabello debe ser el fragmento del trabajo que necesitará mayor tiempo de elaboración.

También es importante que las y los estudiantes respeten los colores tanto de su piel como de sus cabellos al momento de pintar su autorretrato. Para esta actividad se sugiere usar lápices, marcadores o acuarelas.

3

Luego de realizar el autorretrato, en otra jornada, los y las estudiantes tendrán que completar el dorso del trabajo. Más allá de las características específicas de cada uno, se debe promover que la escritura esté cargada de originalidad, como las siguientes oraciones que pueden servir de ejemplo:

- Me llamo Juan como mi abuelo y soy el más pequeño de la familia.
- Mi nombre tiene 4 letras y empieza con J.
- Mi cabello siempre está revuelto.
- Me encanta hacer mucha espuma cuando me lavo el cabello.
- Creo que el color de mi cabello se parece al de una semilla.
- Me encanta mi cabello porque siempre huele rico.
- Amo mi cabello cuando hay viento.
- Me gusta mucho cuando mi cabello se humedece con la lluvia.

4

Esta actividad puede realizarse en varios encuentros, lo cual les permitirá a los y las estudiantes asumir el rol de editores de su libro colectivo. Para eso, demandará la intervención del/la docente para coordinar las conversaciones en las cuales se acordarán las distintas instancias: el orden de imágenes, el título del libro, el diseño de la tapa y la contratapa, etcétera. Una vez tomadas esas decisiones, se repartirán entre los niños y niñas las tareas.



MATERIAL
PARA
DOCENTES

CAROLINA CONTRERAS
ACTIVISTA Y EMPRENDEDORA SOCIAL
DIVERSIDAD, IGUALDAD E INCLUSIÓN

También se necesitará el aporte del/la docente para confeccionar los folletos (que pueden ser difundidos por las redes sociales) para invitar a la presentación del libro, previo acuerdo del lugar, la fecha y la hora donde se realizará el evento.

Carolina Contreras comenta frecuentemente el impacto que tiene en la actualidad su proyecto “Miss Rizos” a través de la prensa y redes sociales y sería bueno poder difundir las producciones de los y las estudiantes de manera tal que también generen un impacto. Las redes sociales son grandes aliadas en este sentido y las familias pueden colaborar con la viralización.

Una vez que estén todas las partes juntas y en el orden definitivo, se puede perforar y unir mediante ganchos o anillar. Luego, el/la docente puede cortar los autorretratos siguiendo las líneas que dividen la parte trasera de la hoja. Esto permitirá que el producto final sea un libro de imágenes y textos intercambiables, en el que cada uno podrá ver su autorretrato y leer su descripción, pero también podrá jugar haciendo coincidir fragmentos de distintas imágenes y oraciones.

5

En esta última actividad es importante que cada estudiante pueda reflexionar sobre el recorrido realizado. A partir de los aportes de Carolina Contreras, se sugieren algunas oraciones que invitan a ser completadas y transcritas en hojas o cartulinas que luego pueden complementar la presentación del libro de la consigna anterior. Sería interesante que al finalizar esta instancia, el/la docente también pueda aportarle su mirada al grupo.