

The background is a solid green color. Scattered around the central text are several stylized illustrations. At the top left, a person with white hair and glasses. To their right, a circular icon showing a hand holding a small plant. Further right, a person with a long dark braid. Below the first person, a person with dark skin and a flower in their hair. Next to them, a circular icon showing two hands holding a heart. At the bottom left, a person with dark skin and curly hair. To their right, a circular icon showing a fist with a heart inside. At the bottom right, a person with dark skin and curly hair. In the center, a large white speech bubble contains the title and subtitle. The title is in a bold, sans-serif font, and the subtitle is in a smaller, bold, sans-serif font.

zainketen hiria —

**un mapa para cuidar en común
batera zaintzeko mapa**

Tú, que vives en nuestros
barrios y ciudades.

Tú, que formas parte de
nuestros territorios.

Quizá quieres cuidar a
otras personas...

Quizá también quieres que
te cuiden...

Si te interesa participar en
proyectos que mejoran la
vida de la gente,
te invitamos a empezar
el camino que ya has
iniciado...



Te ofrecemos:

- › herramientas sencillas (descarga en los QR), actividades claras, y propuestas que ya han funcionado en otros lugares.

Todo esto puede ayudarte a crear tu propia iniciativa ciudadana y a trabajar junto a otras personas.

Abre el mapa y empieza el camino.

Zuk, gure auzo eta hirietan
bizi zaren horrek...

Zuk, gure lurraldeetakoa
zaren horrek...

Baliteke beste batzuk
zaindu nahi izatea...

Baliteke norbaitek zu
zaintzea nahi izatea...

Jendearen bizitza
hobetzen duten
proiektuetan parte hartu
nahi baduzu, urratutako
bideari ekitera gonbidatu
nahi zaitugu...



Honako hauxe eskaintzen dizugu:

- › tresna errazak (QRetan deskargatzeko), jarduera argiak eta beste leku batzuetan ondo joan diren proposamenak.

Horrek guztiak herri-ekimena sortzen eta beste batzuekin lan egiten lagunduko dizu.

Mapa ireki eta bideari ekin.

Lecciones para aprender

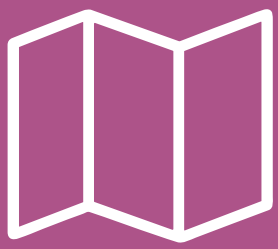
- 1 No cuidamos en soledad; este mapa invita a **cuidar en comunidad**, transformando nuestro entorno juntas, poniendo la vida y el planeta en el centro.
- 2 Buscamos crear, **unión y alianzas**, redes con otros colectivos para actuar con más fuerza.
- 3 Recuperamos **saberes compartidos** tejidos entre generaciones para sostener la vida.
- 4 Queremos **corresponsabilidad**, condiciones justas, reconocimiento de los cuidados y una distribución equitativa de tiempos, tareas y responsabilidades.
- 5 Defendemos el **territorio y reconocemos y afrontamos las violencias** presentes en nuestras comunidades como un compromiso colectivo.



Ikasbideak



- 1 Ez dugu bakardadean zaintzen; mapa honek **komunitatean zaindu** dezagun gonbidatzen gaitu, ingurunea elkarrekin eraldatuz eta bizia zein planeta erdigunean jarritz.
- 2 **Batasuna, aliantzak** eta beste talde batzuekiko sareak sortu nahi ditugu, indar handiagoz jarduteko.
- 3 Bizia eusteko belaunaldien artean ehundutako **jakintza partekatuak** berreskuratzen ditugu.
- 4 **Erantzunkidetasuna**, baldintza justuak, zainketen aitortza eta denbora, zeregin zein erantzukizunen banaketa ekitatiboa nahi dugu.
- 5 **Lurraldea** defendatzen dugu, eta gure **komunitateetako indarkeriak onartu** eta horiei aurre egiten diegu konpromiso kolektibo gisa.



Mapa para alumbrar el camino Bidea argitzeko mapa

Sigue estos cinco pasos para activar la *cuidadanía* en tu barrio, comunidad, escuela o asociación.

Bost urrats hauek eman, zeure auzoan, komunitatean, eskolan edo elkarteon *zaintz-herritartasuna* abian jartzeko.

¡Manos a la obra! >>> Lanera!

¿De dónde partimos?

NOS ALIAMOS

Nos preguntamos:

- › ¿Quiénes somos y qué historias traemos al grupo?
- › ¿Qué apoyos tiene ya nuestro barrio o comunidad para vivir bien?
- › ¿Qué personas, experiencias o realidades están quedando fuera de nuestro grupo?

Caja de herramientas:

- › **Herramientas de diagnóstico.**

Nondik abiatuko gara?

ELKARTZEN GARA

Hauxe galdetuko diogu geure buruari:

- › Nor gara eta zer historia dakartzagu taldera?
- › Gaur egun zer laguntza ditu gure auzoak edo komunitateak ondo bizitzeko?
- › Zer pertsona, esperientzia edo errealitate geratzen ari dira gure taldefik kanpo?

Tresnen kutxa:

- › **Diagnostikorako tresnak.**

¿A dónde queremos ir?

NOS ATREVEMOS

Nos preguntamos:

- › ¿Cómo imaginamos un lugar donde los cuidados sean lo más importante?
- › ¿Qué metas pequeñas nos ilusionan para empezar hoy mismo?
- › ¿Cómo organizaremos nuestro tiempo para que todas podamos participar?

Caja de herramientas:

- › **Nuestra brújula:** definición de nuestra visión y objetivos comunes.
- › **La agenda de la *cuidadanía*:** crea un calendario compartido para organizar los tiempos respetando la conciliación.

Nora joan nahi dugu?

AUSARTZEN GARA

Hauxe galdetuko diogu geure buruari:

- › Nolako izango litzateke zainketak xede nagusi dituen lekua?
- › Zer helburu txikiak ematen digute adorea gaur bertan hasteko?
- › Nola antolatuko dugu geure denbora, guztiok parte hartu ahal izateko?

Tresnen kutxa:

- › **Gure iparrorratza:** geure ikuspegia eta helburu bateratuak zehaztea.
- › **Zaintz-herritartasunaren agenda:** egutegi partekatua sortzea, denborak antolatze eta bateragarritasuna errespetatzeko.

¿Qué ruta vamos a seguir?

NOS PLANIFICAMOS

Nos preguntamos:

- › ¿Qué actividades específicas reflejan nuestra identidad como grupo?
- › ¿Qué sabemos hacer y qué nuevas habilidades necesitamos aprender?
- › ¿Cómo nos repartimos el trabajo para que nadie se sature?

Caja de herramientas:

- › **Mapa de acciones:** un esquema visual de las paradas que haremos en nuestro camino.
- › **Planificate:** fichas sencillas para pasar del “queremos hacer” al “cómo lo vamos a hacer”
- › **Comprométete:** un manifiesto sencillo donde cada persona u organización firma su granito de arena.

Zer ibilbide aukeratuko dugu?

PLANIFIKATZEN GARA

Hauxe galdetuko diogu geure buruari:

- › Berariazko zer jarduera dira gure talde-nortasunaren adierazgarri?
- › Zer dakigu egiten eta zer trebetasun berri ikasi behar ditugu?
- › Nola banatuko dugu lana, inor gogaitu ez dadin?

Tresnen kutxa:

- › **Ekintzen mapa:** geure bidean egingo ditugun geldialdien ikusizko eskema.
- › **Plangintza egin:** “egin nahi dugu” erabakitik “nola egingo dugun” ekintzara igarotzeko fitxa errazak.
- › **Konpromisoa hartu:** pertsona edo erakunde bakoitzak bere harri-koskorra sinatzeko adierazpen erraza.

¿Quiénes han caminado antes?

NOS INSPIRAMOS

Nos preguntamos:

- › ¿Qué proyectos similares nos demuestran que nuestro sueño es posible?
- › ¿Qué errores de otros grupos podemos evitar en nuestro camino?
- › ¿Cómo adaptamos esas ideas con éxito a nuestra realidad local?

Caja de herramientas:

- › **Vivero de iniciativas:** una selección de experiencias de Euskadi que funcionan.
- › **Inspírate en otras:** dinámicas para reinventar con arte lo que otros colectivos han logrado.

Nor ibili da lehenago?

INSPIRATZEN GARA

Hauxe galdetuko diogu geure buruari:

- › Antzeko zer proiektu egiaztatzen digute gure ametsa bete egin daitekeela?
- › Beste talde batzuen zer akats ekidin ditzakegu geure bidean?
- › Ideia horiek nola egokituko ditugu arrakastaz geure tokian tokiko errealitatera?

Tresnen kutxa:

- › **Ekimenen haztegia:** Euskadin ondo doazen esperientzien aukera.
- › **Beste batzuetan inspiratu:** beste kolektibo batzuek lortu dutena trebetasunez berrasmatzeko dinamikak.

¡Manos a la obra!

NOS ACTIVAMOS

Nos preguntamos:

- › Ponemos en marcha nuestras primeras iniciativas comunitarias.
- › Aprendemos haciendo: celebramos los aciertos y corregimos el rumbo si hace falta.
- › Cuidamos el proceso tanto como el resultado.

Caja de herramientas:

- › **Mapeos comunitarios:** metodología para salir a la calle y señalar los activos de salud del barrio.
- › **Lista de chequeo (check list):** preguntas rápidas para asegurar que nuestra acción es inclusiva, feminista y diversa.

Lanera!

AKTIBATZEN GARA

Hauxe galdetuko diogu geure buruari:

- › Geure lehenengo ekimen komunitarioak jarriko ditugu abian.
- › Eginez ikasiko dugu: asmatzen dugunean ospatu egingo dugu, eta norabidea zuzenduko dugu beharrezkoa izanez gero.
- › Prozesua zein emaitza zainduko ditugu.

Tresnen kutxa:

- › **Mapaketa komunitarioak:** kalera irteteko eta auzoko osasun-aktiboak zein diren zehazteko metodologia.
- › **Kontrol-zerrenda (checklista):** gure ekintza inklusiboa, feminista eta anitza dela ziurtatzeko galdera azkarrak.

Esta guía práctica nace del diálogo entre organizaciones sociales y académicas de Euskadi y Ecuador a las que queremos agradecer su compromiso, reflexión y participación en la búsqueda de nuevos paradigmas y formas de comprender el mundo.

Gida erabilgarri hau Euskadiko eta Ekuadorreko erakunde sozial eta akademikoen arteko elkarriketaren ondorioz sortu da. Izan ere, eskerrak eman nahi dizkiegu haien konpromisoagatik, hausnarketagatik eta mundua ulertzeko eredu eta modu berrien bilaketan parte hartzeagatik.

› Instituto Quichua de Biotecnología
“Sacha Supai”- IQBSS

› Departamento de Sociología y Estudios
de género de la Universidad FLACSO
(Ecuador)

› Erabide Emakume Elkarte

› OPIK EHUKo Osasunaren Baldintzatzaile
Sozialei eta Aldaketa Demografikoari
buruzko Ikerketa Taldea

› Bizkaiko ikastetxeak: Somorrostro IG,
José Antonio Barandiaran BHI eta
Ángeles Custodios ikastetxea

Edita / Edizioa:



Financiadores / Finantzaketa:

