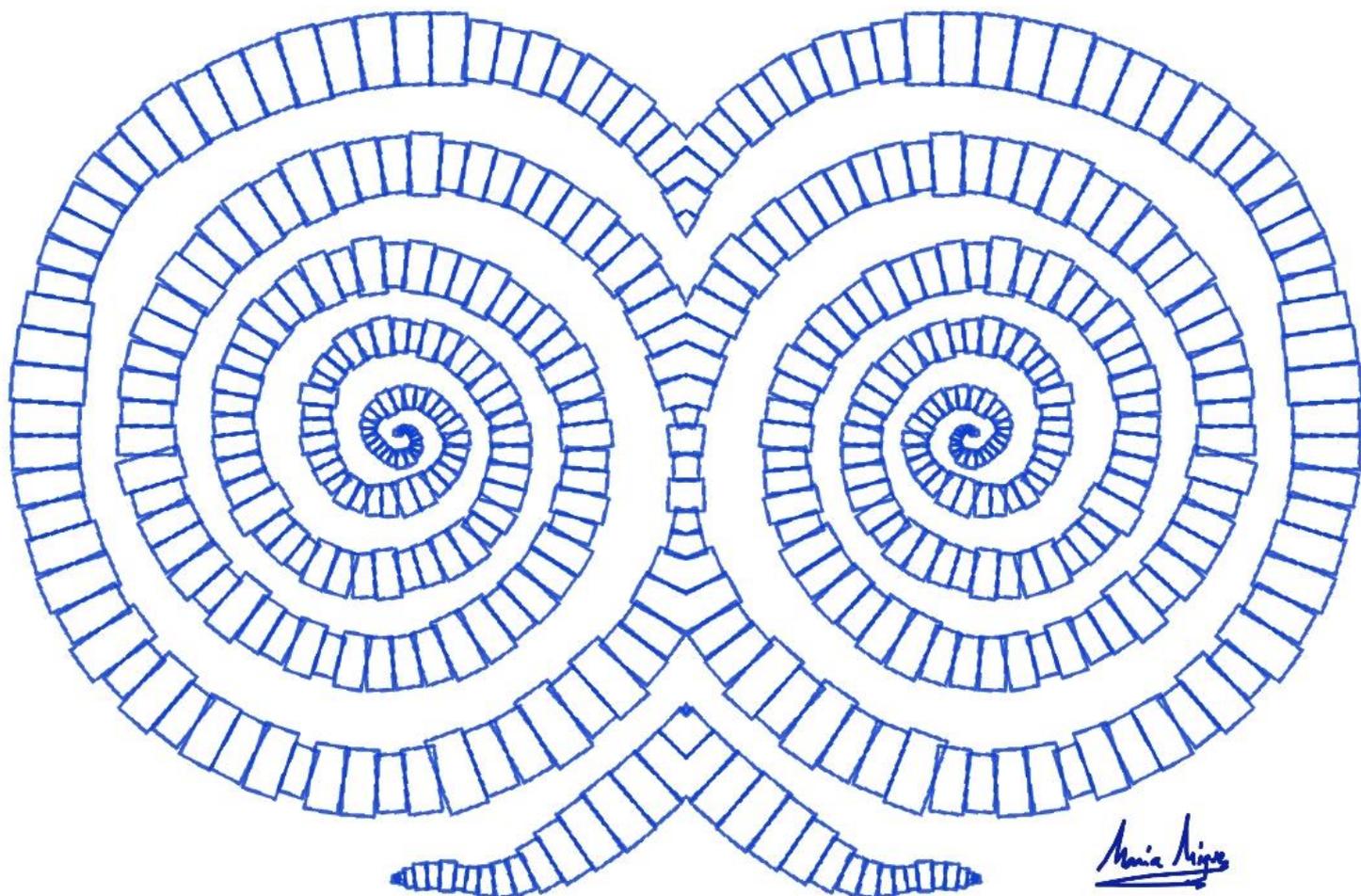


# ORTIGUEIRA



en **PIE**

por la **IGUALDAD**

**DEPARTAMENTO DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA**

DEPARTAMENTO DE LINGUA GALEGA. DEPARTAMENTO DE PLÁSTICA. DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA.  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y EQUIPOS DE DINAMIZACIÓN DA LINGUA GALEGA Y DE LA BIBLIOTECA.







PROYECTO DIRIGIDO Y COORDINADO POR LAS PROFESORAS  
DEL DEPARTAMENTO DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA,  
IRENE DURÁN Y MARÍA MÍGUEZ

CURSO 2022-23





**ORTIGUEIRA en PIE por la IGUALDAD** es un proyecto organizado y dirigido por el Departamento de Lengua Castellana y Literatura, con el que colaboran los Departamentos de Lingua Galega, Plástica, Tecnología, Orientación y los Equipos de Biblioteca y de Dinamización da Lingua Galega.

**ORTIGUEIRA en PIE por la IGUALDAD** es pues, un proyecto ambicioso, no sólo por su carácter INTERDISCIPLINAR, sino por tratar de potenciar la CREATIVIDAD y el ESPÍRITU CRÍTICO y REFLEXIVO entre el alumnado y la comunidad educativa en general, en torno a un tema que, desgraciadamente, sigue lacrando drásticamente nuestra sociedad: la **VIOLENCIA DE GÉNERO**, haciendo hincapié, desde la educación, en su prevención a través del respeto y la igualdad.

**ORTIGUEIRA en PIE por la IGUALDAD** gira en torno a la realización de una serie de talleres de poesía e ilustración impartidos por la profesora y escritora María Míguez, en los que el alumnado de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO, así como 1º y 2º de Bachillerato y miembros de la comunidad educativa, elaboran un HAIKIÑO ILUSTRADO (composición poética inspirada en el Haiku japonés aunque con características propias y diferenciadas) en torno al tema de la **VIOLENCIA DE GÉNERO**, en una perfecta simbiosis entre poesía e ilustración, siguiendo así el modelo horaciano UT PICTURA POESIS ("Como la pintura, así es la poesía).

Con el resultado de las creaciones artísticas llevaremos a cabo lecturas y exposiciones pictórico-poéticas en fechas tan señaladas como el 25 N, el 8M, el 21 de marzo, el 23 de abril o el 17 de mayo.

Al finalizar el proyecto, se hará una selección de las creaciones más originales y mejor elaboradas, otorgando una serie de premios personalizados entre el alumnado: chapas, libretas, libros y material escolar.

Por último, todo el proyecto quedará reflejado en una ANTOLOGÍA POÉTICA de la que hemos decidido dejar constancia a través de esta modesta, pero no por ello menos entusiasta, edición.

María Míguez



# VIOLENCIA

Es una lacra  
que nuestra sociedad  
debe cambiar.

*María Míguez*



María Míguez



1° y 2°

E

S

O





## A LA VEZ

Hombre y mujer,  
los dos podemos ser  
siempre a la vez.

Hugo Casás y Raúl Fernández



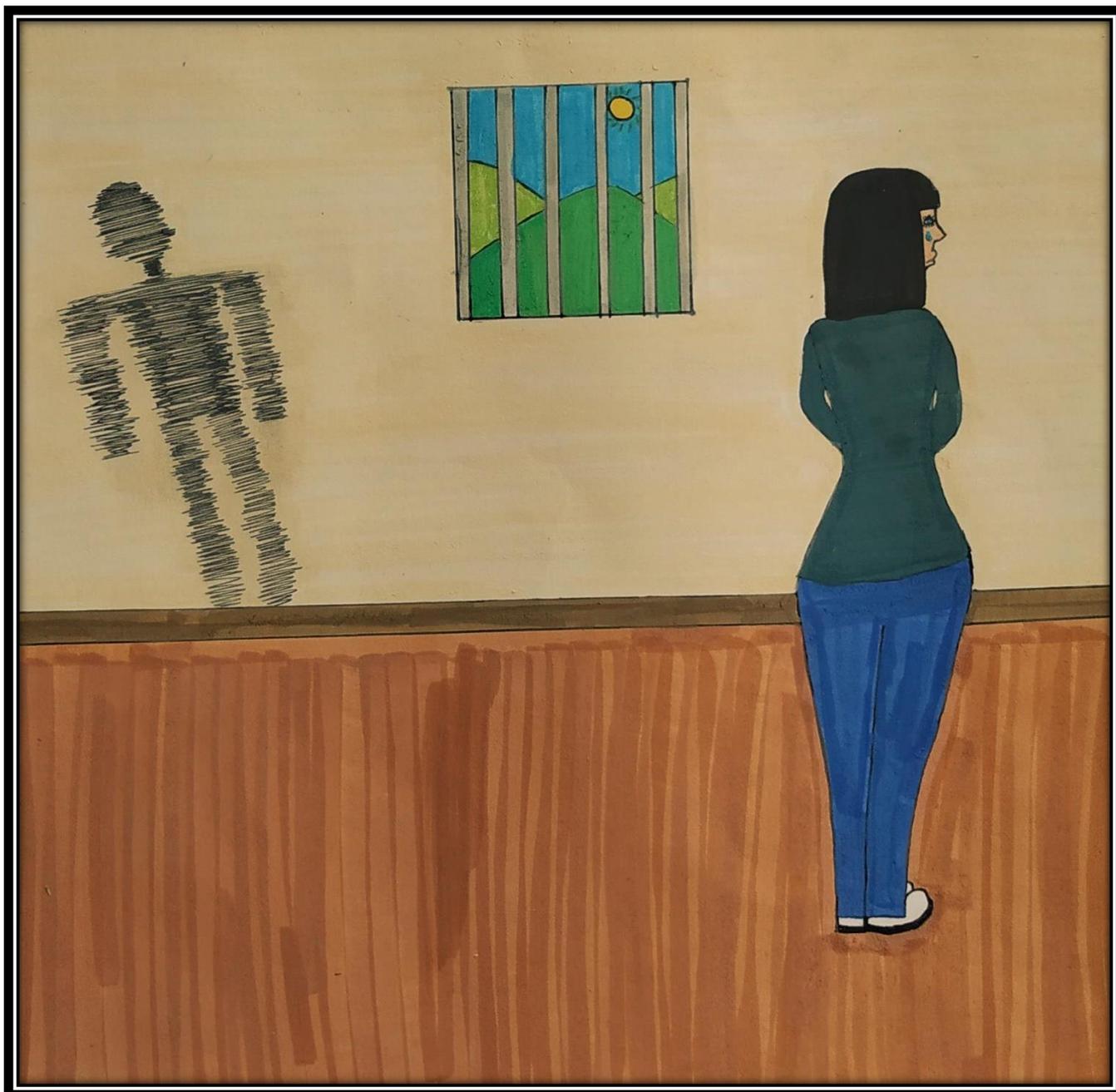
## LA IGUALDAD

Somos iguales.

No vemos diferencia.

Nos respetamos.

Marco Orjales e Iván Otero



## NECESITO SALIR

Quiero salir,  
pero no puedo hacerlo  
pues tengo miedo.

Mencía Aneiros y Daniela Villar



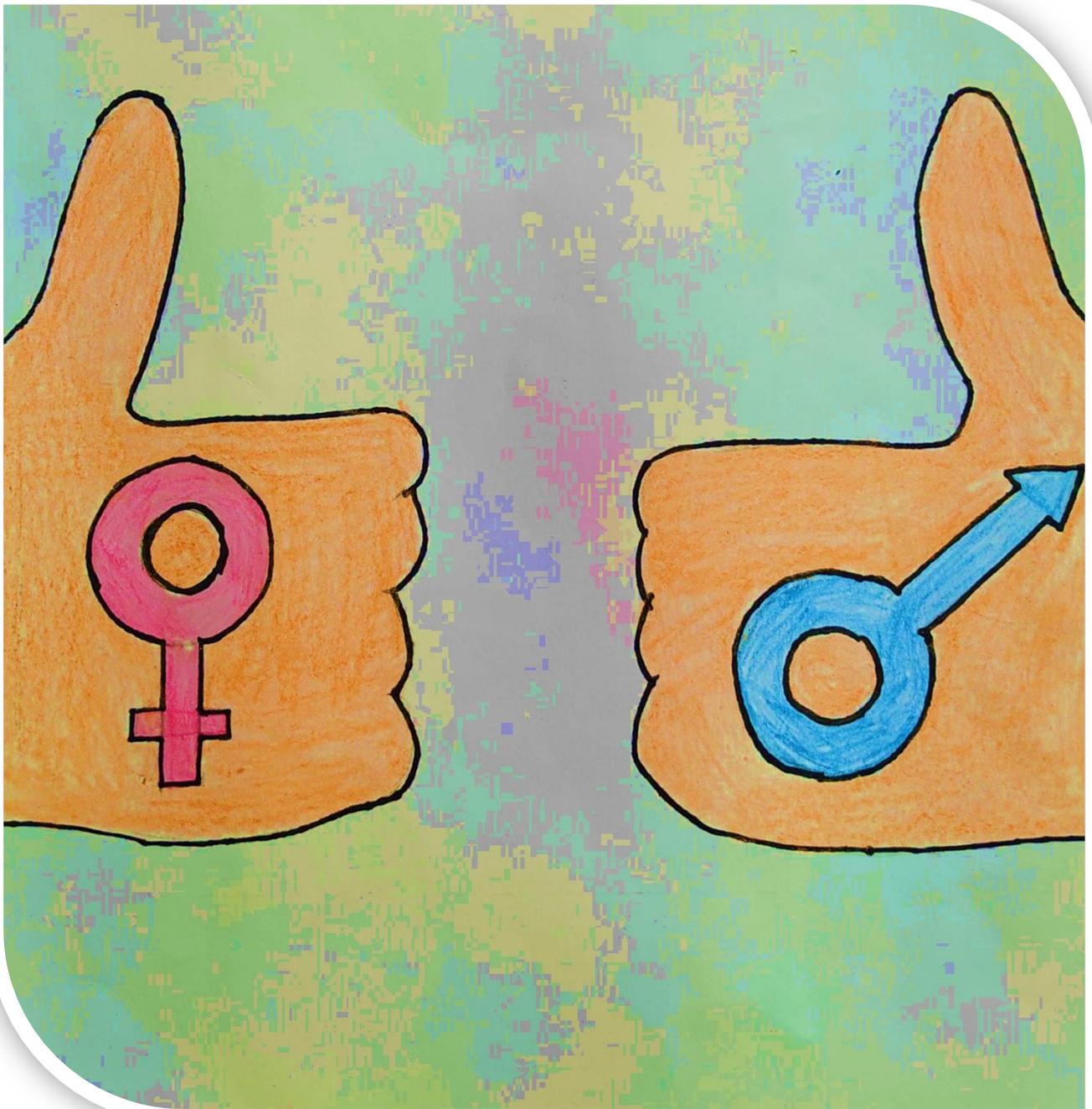
## PELEA IDEALIZADA

Ya no pelees.

Seas hombre o mujer

te va a doler.

**Néstor Fustes y David Andrés Aneiros**



## **RESPETO**

Respetar siempre  
es mejor que buscar  
las diferencias.

**Elián Martínez y Marcos Teijeiro**



## **LÁGRIMAS DE COCODRILO**

Por el engaño  
las lágrimas brotaban  
de tu mirada.

**Claudia Penabad y Claudia Fernández**



## ESTEREOTIPOS

¿Rosa o azul?

Nacimos enseñados.

Clasificados

Aroa García y Candela Martínez

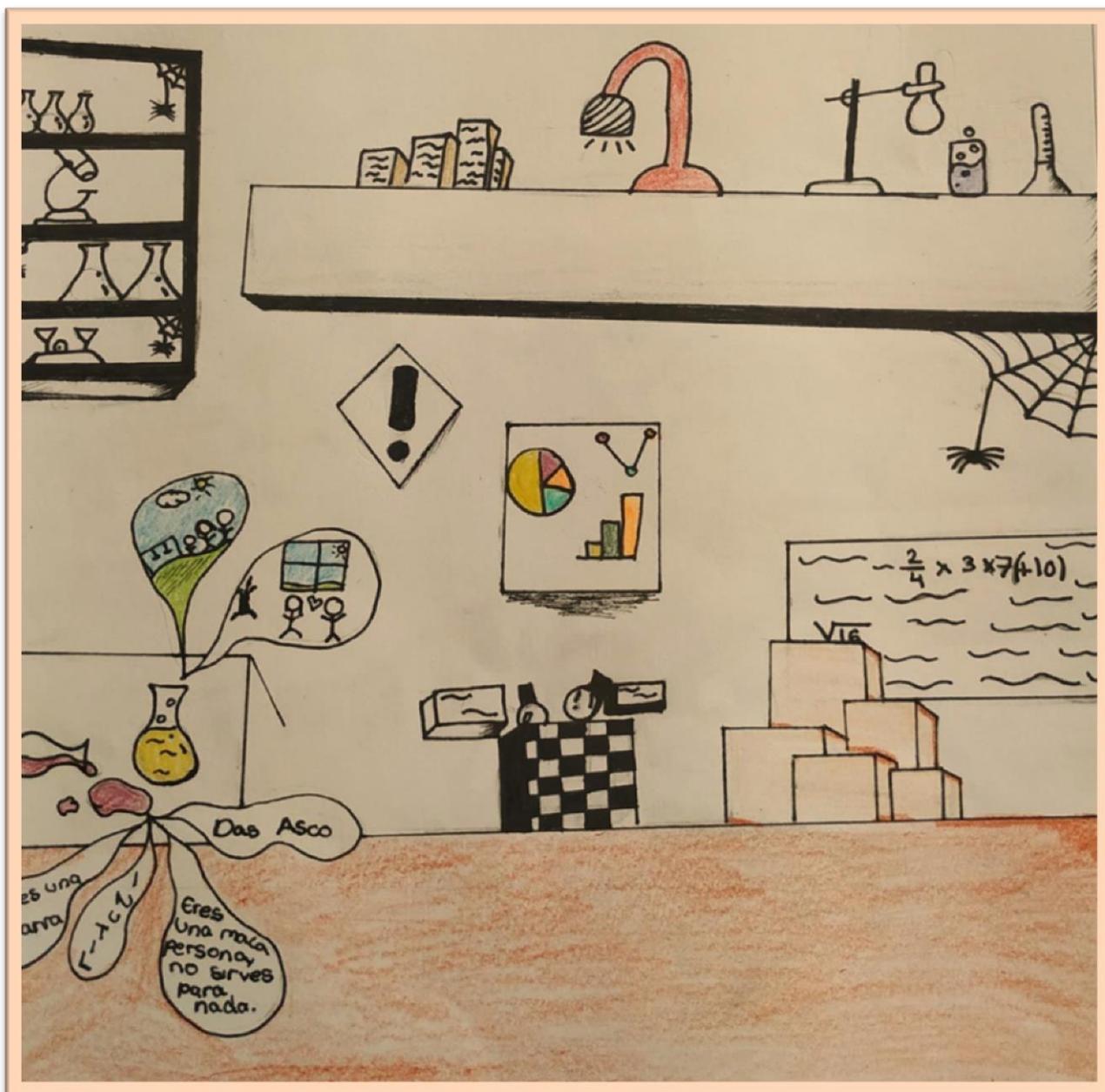


## **VIOLETA**

Non quero golpes,  
tampouco quero berros.

Solo son erros.

**Eloi Miranda y Antonio Gayoso**



## PALBRAS QUE DAÑAN

Una palabra  
que penetra en el alma  
llena de rabia

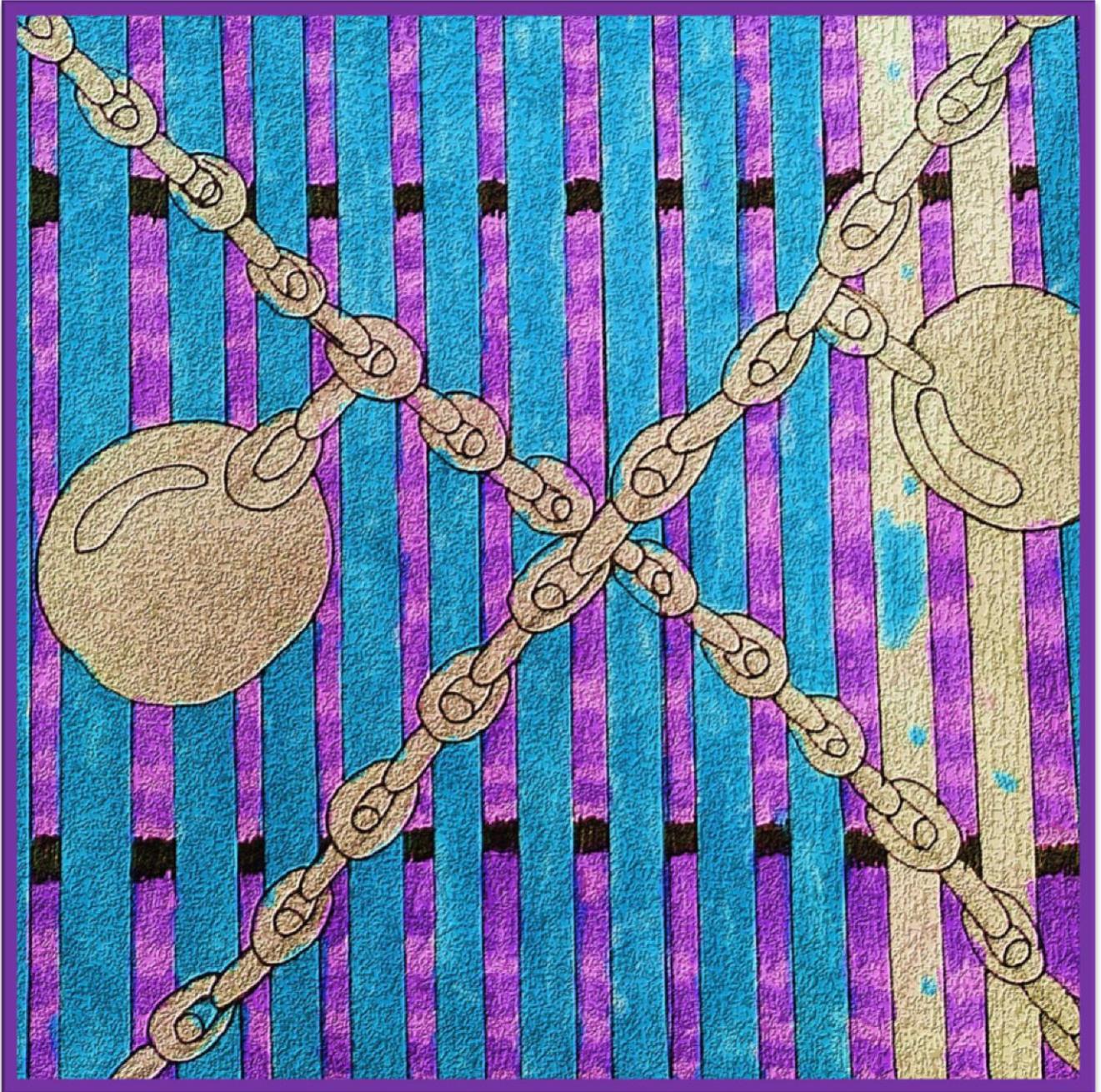
Naiara Báez, Ana Romero y Marta Martínez



## CONSECUENCIAS

Xa nada escoito  
sentada nun rincón  
con moita dor.

Haidée González y Valentina Calvín



## **PRISIONERA**

Encadenada.

No me puedo soltar.

Todo es mental.

**Julián Baamonde y Yasser Alejandro**



## ¿CONTIGO O SIN TI?

Mi mente duda.

Recapacito y pienso:

¿Eres veneno?

Sandra Iglesias y Silvia Rivera



## DOLOR

Yo me callaba  
mientras él me pegaba.  
No me ayudaban.

Antía Bellas, Marta Penabad e Iván Domínguez



## **LIBERTAD DE PALABRA**

Para muy pocos  
es una realidad  
poder hablar.

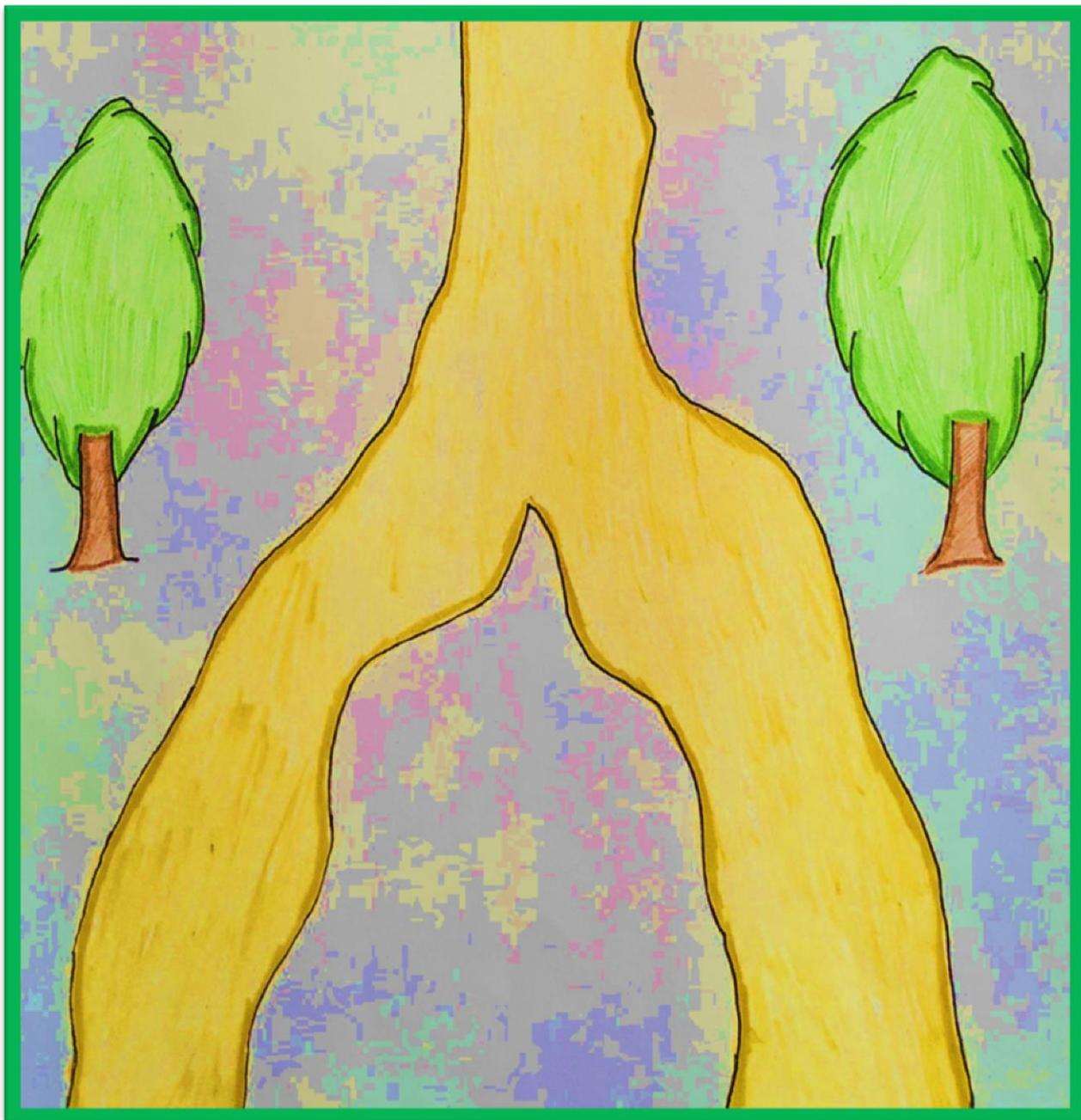
**Tristán Pinies y Jhon E. Semante**



## **AGRESIÓN**

Un gran dolor  
siente mi corazón  
cuando me pegas.

**Sergio Castro y Mateo Galdo**



## **IGUAL QUE TÚ**

En esta vida  
todos somos iguales,  
chicos y chicas.

**Adrián Criado y Álvaro Filgueiras**



## TRAICIÓN

En aquel bosque  
ella fue maltratada  
con puñaladas.

Antón Franco y Alberto Fraga



## **LAZOS ROTOS**

Sigo con vida,  
maniatada mujer  
Ante los hombres.

**Benicio Arenas e Izan Lestón**



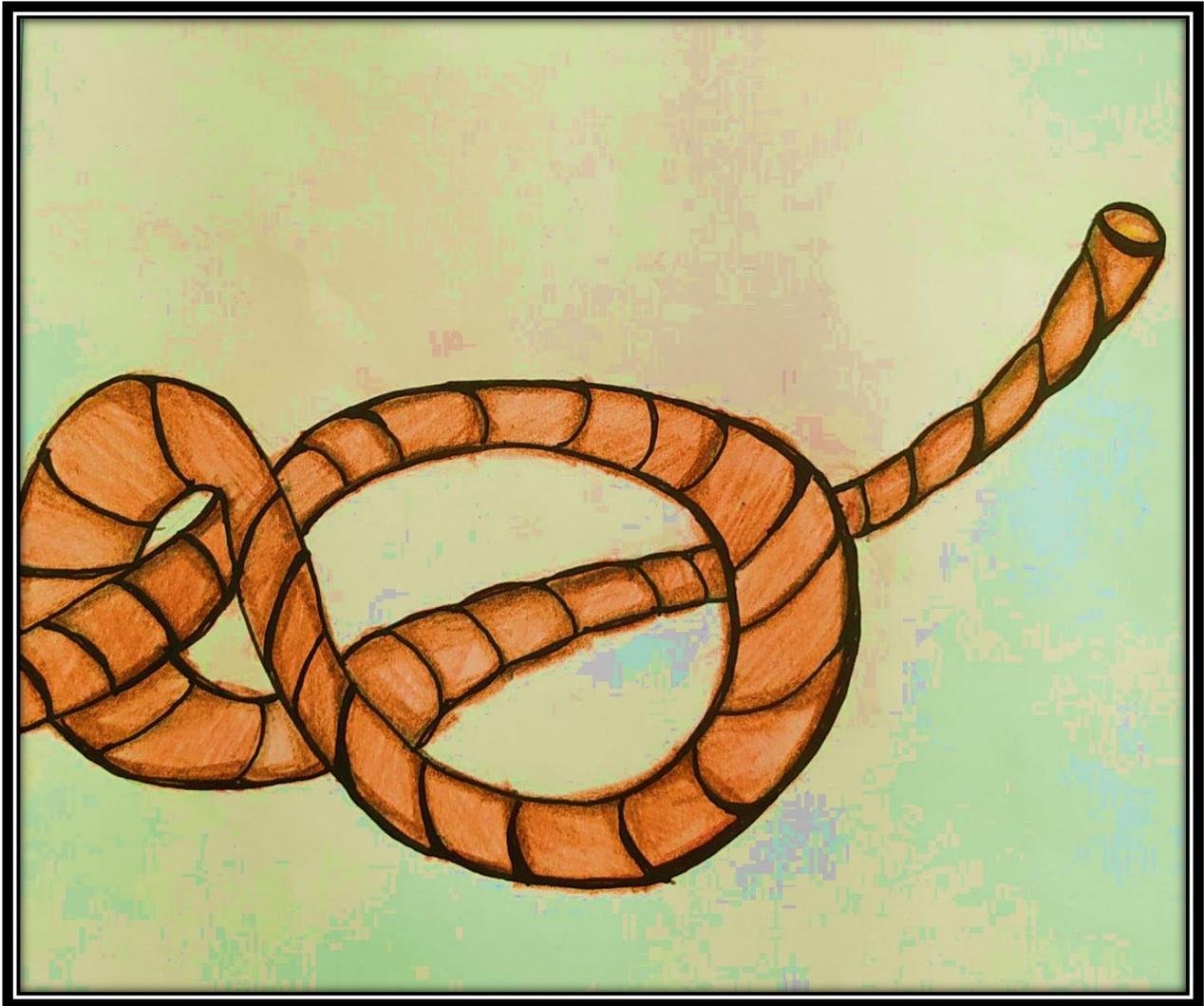
## **OPRESIÓN**

Estoy dolida.

Siento tal impotencia

que no respiro.

**Antón Sierra y Sheila Martínez**



## **ATADURA**

Abajo atado.

Ahora ya no sé cuánto  
tiempo ha pasado.

**Aldán Martínez e Iago Loureiro**

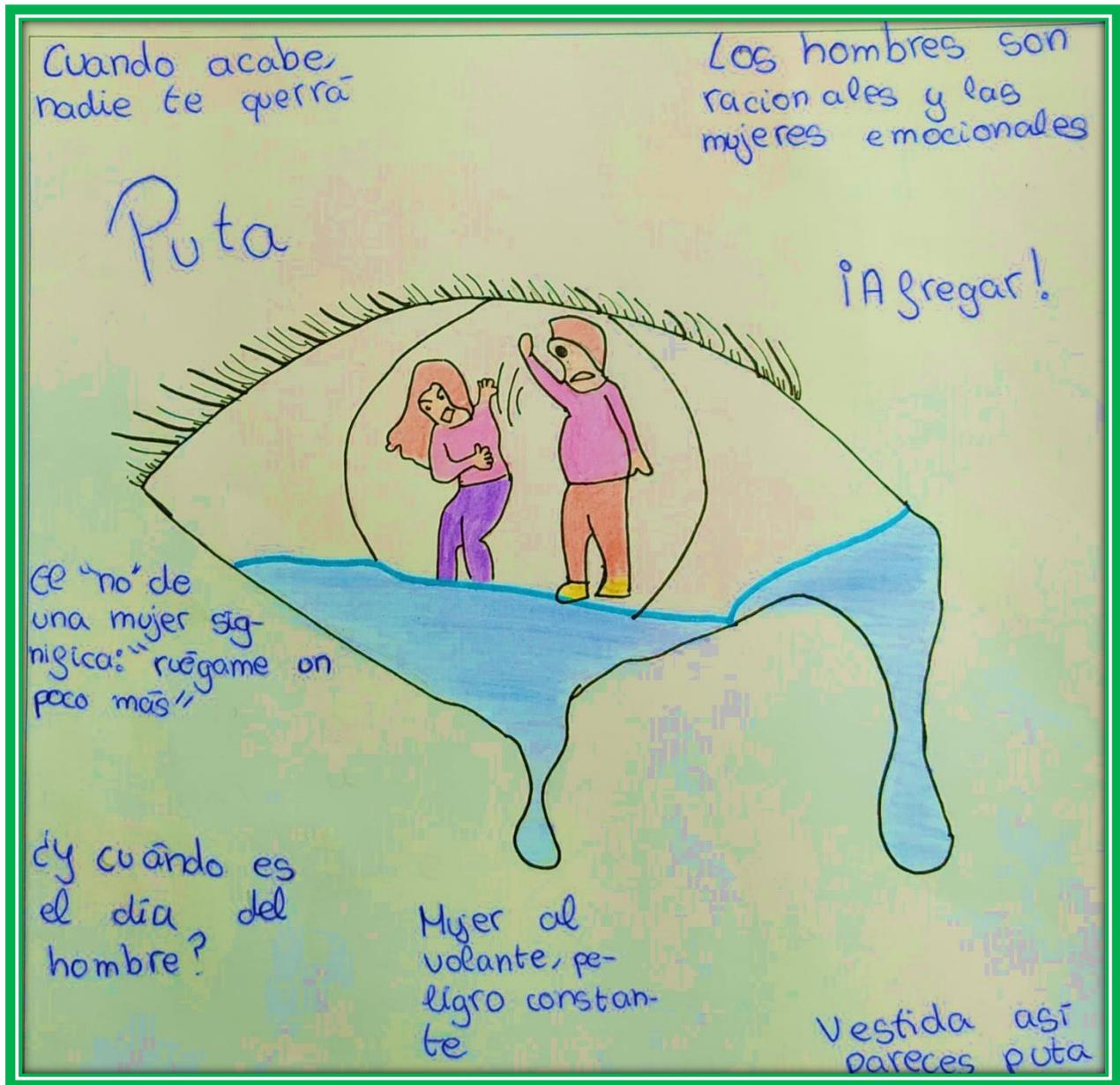


## **TODOS**

Todos iguales  
y nadie diferente.

Todos en paz.

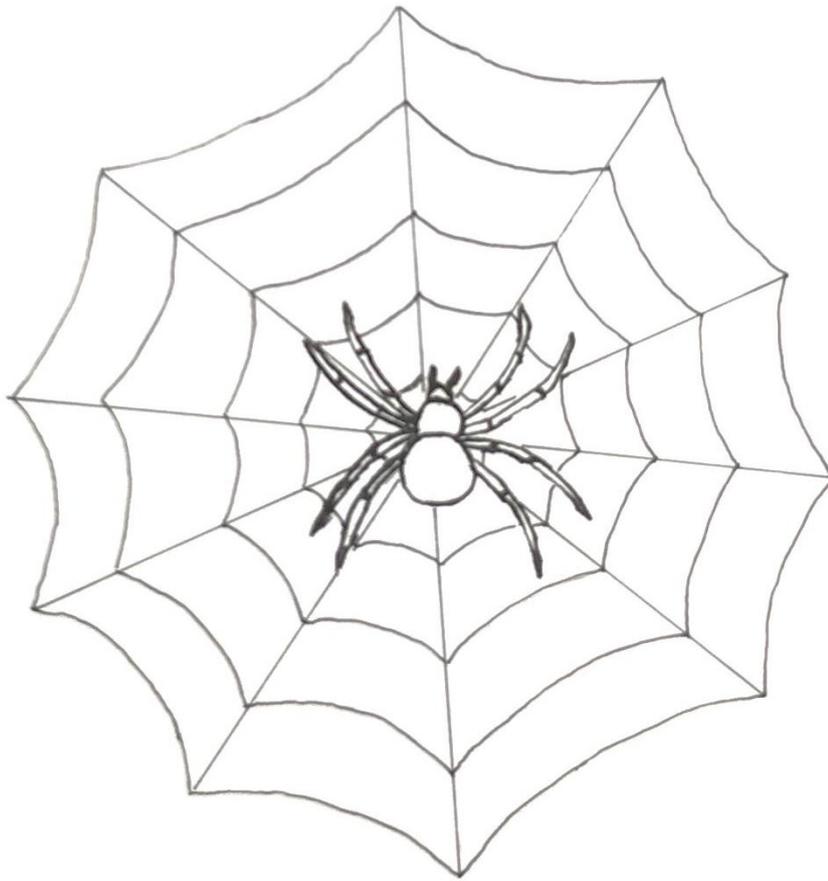
**Samuel Blanco, Sergio Galdo e Izan López**



## DOLOR

Sufre en silencio  
mi pobre corazón,  
todo el dolor.

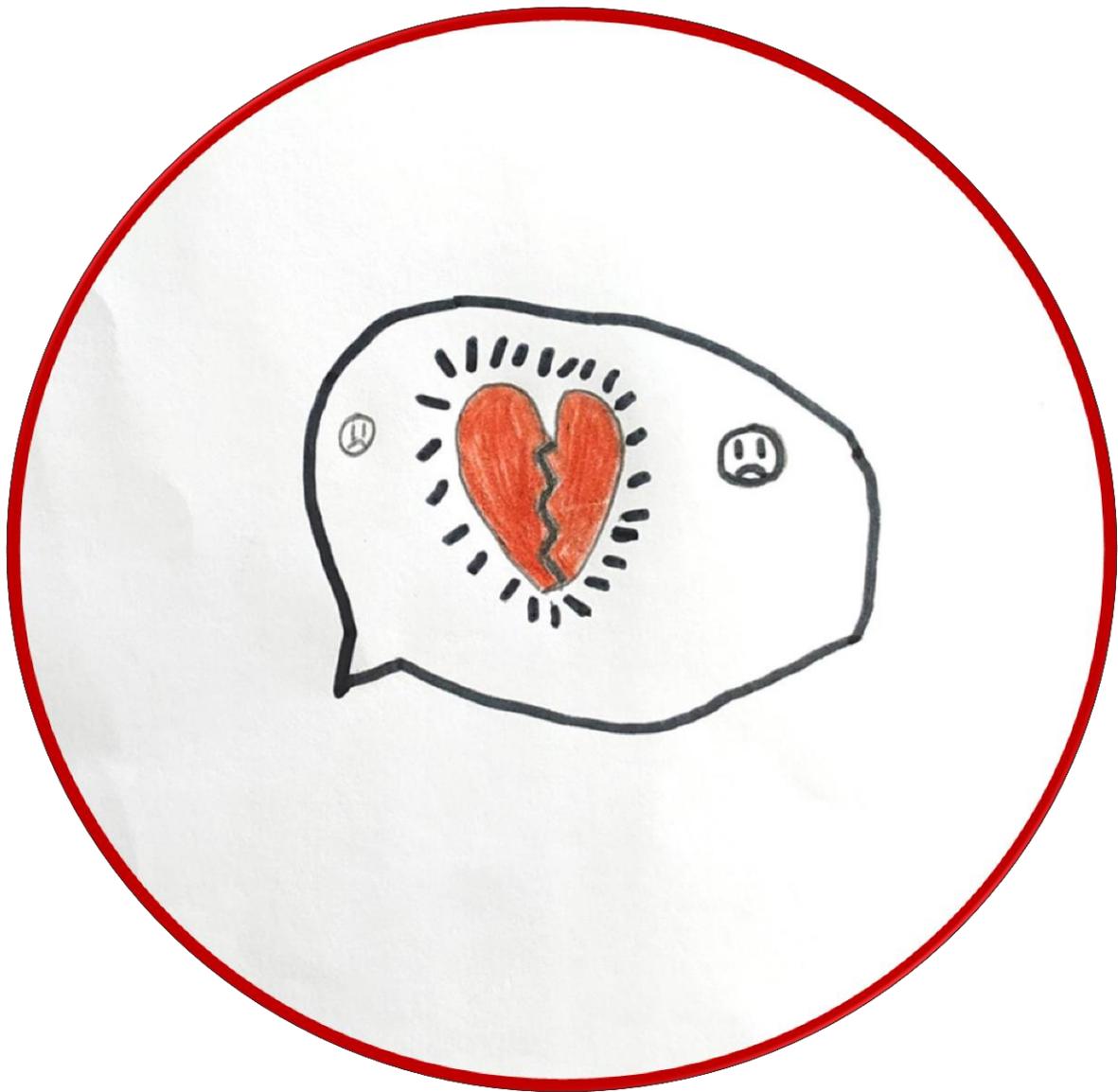
Irene Castro y Noa Aguiar



## **EL MIEDO**

La angustia es  
como una telaraña  
cuando te atrapa.

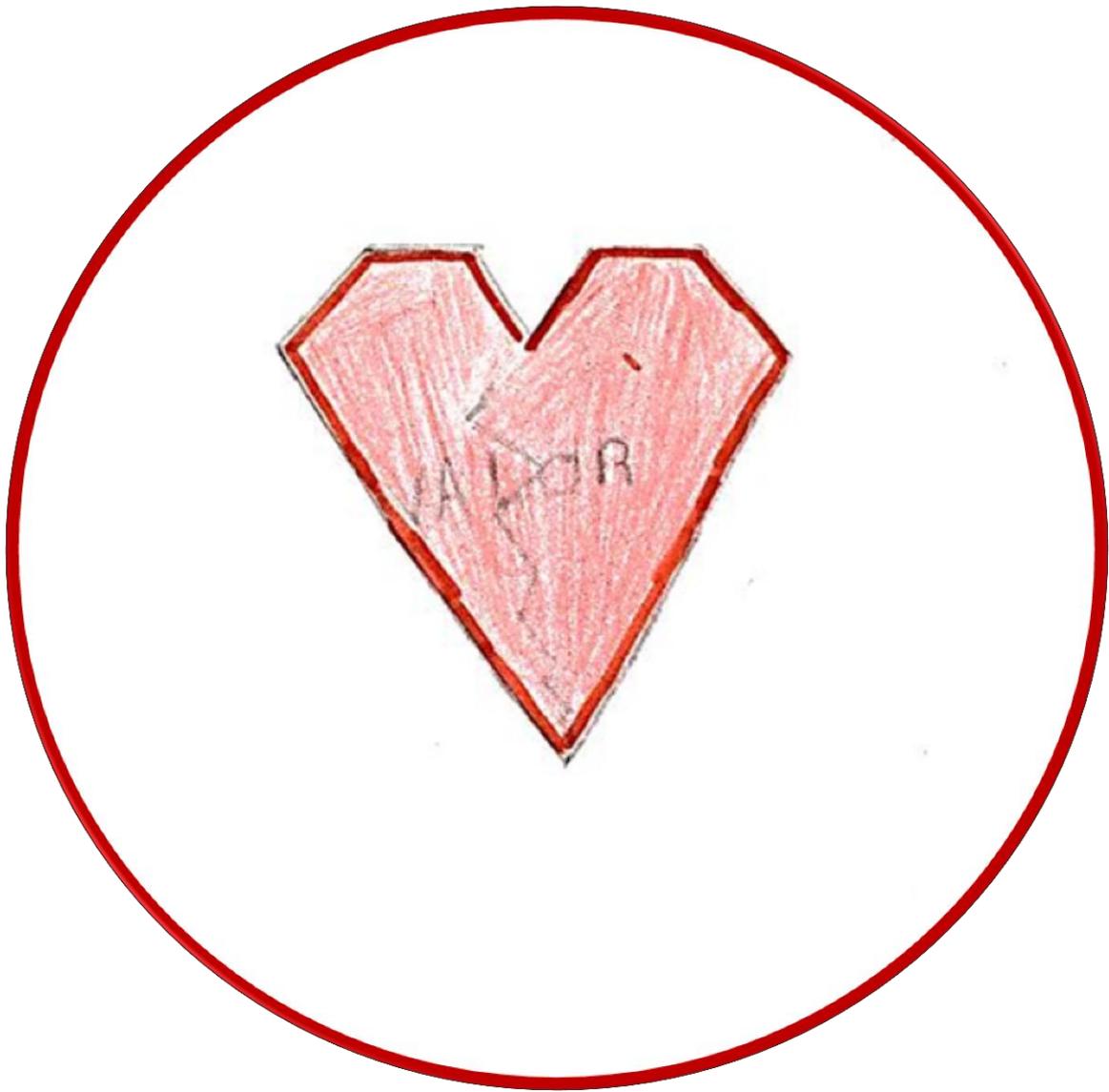
**Lisa Galdo y Ángela Seijas**



## **MALOS PENSAMIENTOS**

Quiero olvidar  
lo malo del pasado,  
pero no puedo.

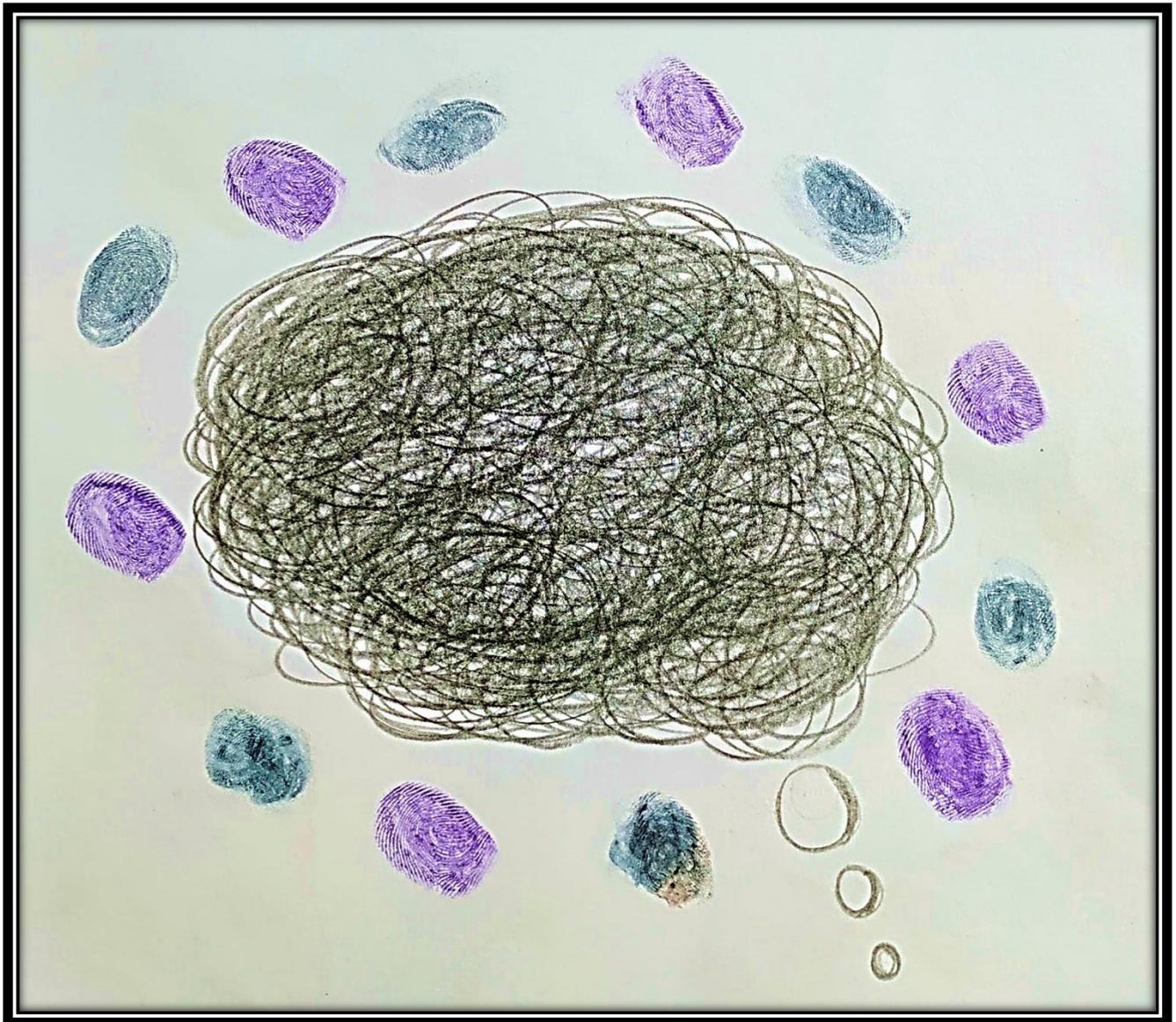
**Daniel Teixeira e I.Florentina Rugina**



## O VALOR

No parque chora  
porque non a valoran  
esas persoas.

Iván Díaz, Isaac Rivas y Alex Fojo



## **MIEDO**

En este mundo  
tantas cosas que pasan!  
Me siento mudo.

**Irene Ínsua y Jessica López**

3° y 4°

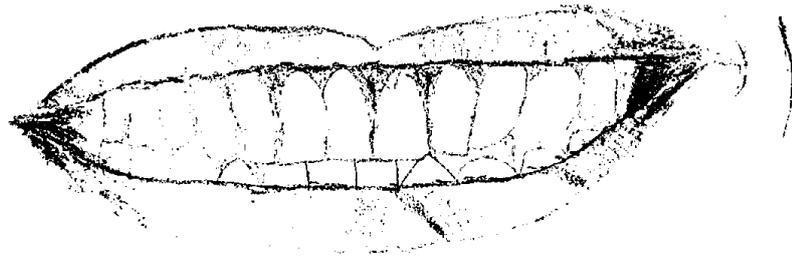
E

S

O



L A L A L A



### **SONRISA**

Llorar por ellos,  
llorar por los insultos.  
Ríe de todo.

**Lucas Bellos**

¡No!

لا!

¿POR SER YA NIÑA,  
ME Toca LA COCINA?  
¿ESO CREÍAS?

لأنني فتاة  
لدي المطبخ؟  
هل تعتقد ذلك؟



**Samira Et-Taouil, Siham Et-Taouil y Mohamed Ouankhar**

(Alumnos de Inmersión Lingüística)



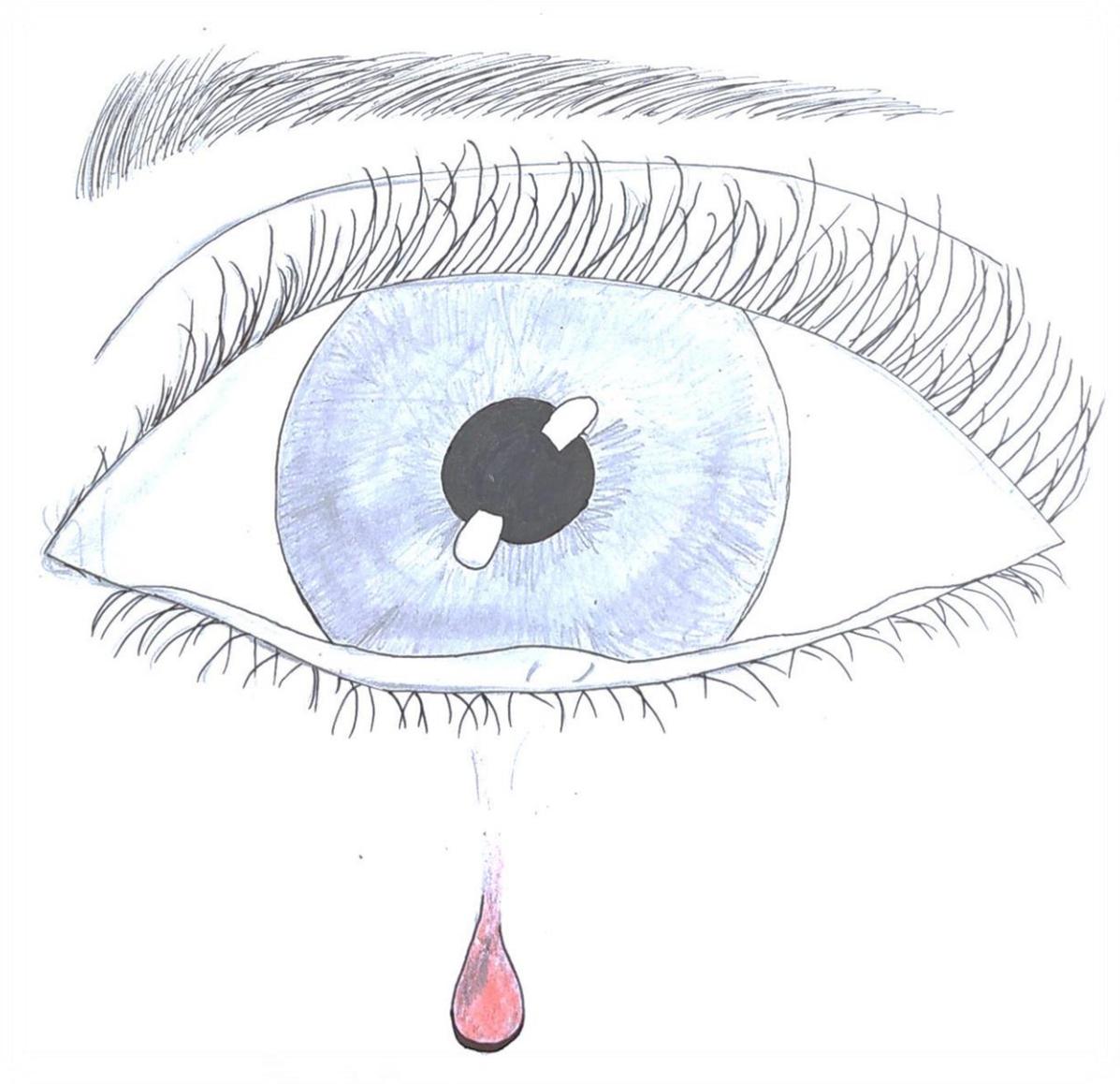
## **LIBÉRATE**

Abre tus alas.

Parte hacia la aventura

y vuela en paz.

**Simón Rodríguez y Lucas Doval**



## **UN MAL RECUERDO**

En esa calle  
lloraba al recordar  
aquella noche.

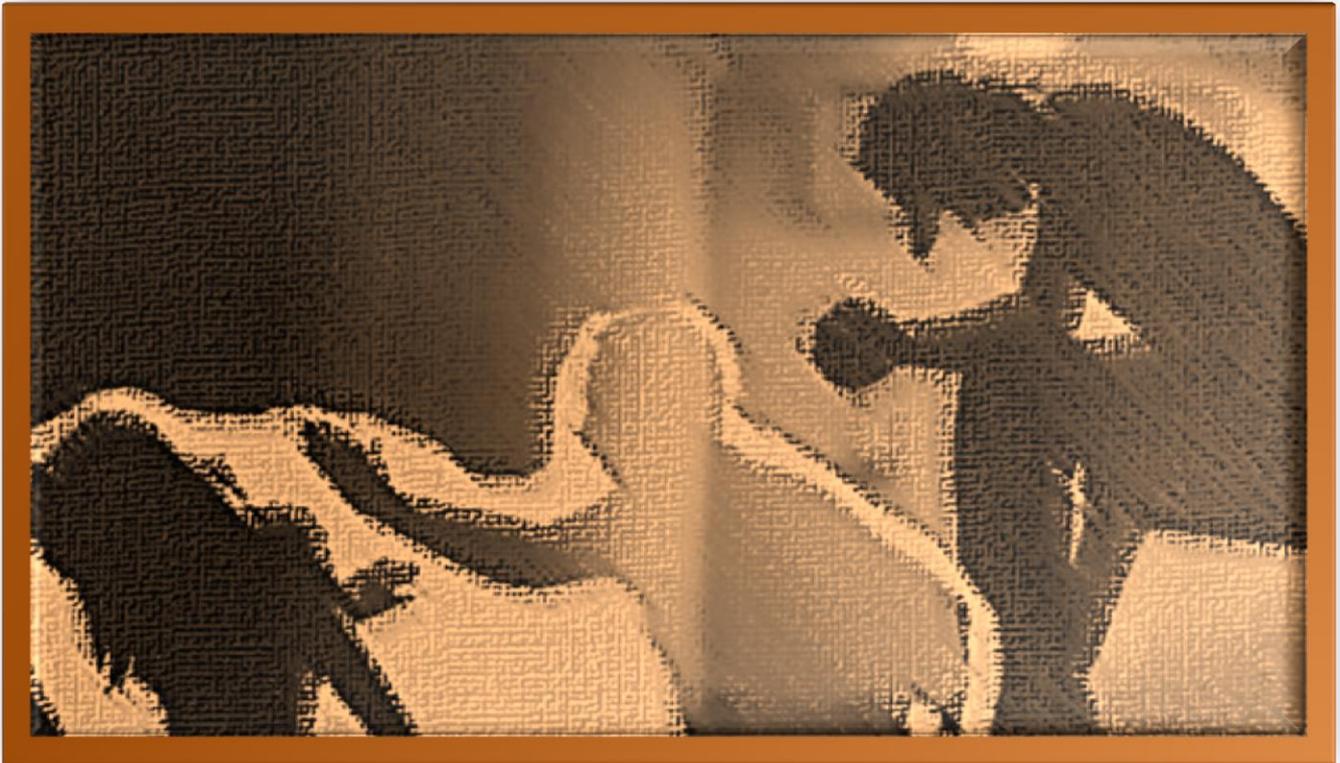
**Sabela Martínez y Minerva Verea**



## EL MIEDO

Quiero salir  
sin tener ese miedo  
a no volver.

Andrea Rey e Iria Area



## **A DESESPERACIÓN DA LOITA**

Es el abuso  
el miedo del señor.  
Siente temor.

**Manuel Aneiros y Jaime Pita**



## **IGUALDAD SIN RESTRICCIÓN**

Mujer y hombre,  
igual en dignidad,  
juntos avanzan.

**Nicolás Rivas y Miguel Fuentes**



## **LAS APARIENCIAS**

Tú no lo ves.

Las verdades se esconden  
como los golpes.

**Diego González y Ainara López**



## **MIEDO**

Siempre aparece  
cuando camino sola.  
Nunca está ausente.

**Julia Tallón y Noa Calvín**



## **LA OSCURIDAD DE LA VIOLENCIA**

Es la violencia  
tu mayor enemiga,  
tu peor miedo.

**Andrés Pérez y Adrián Lamelas**



## **LIBERTAD ENCONTRADA**

Logré escapar  
de quien no me dejaba  
vivir en paz.

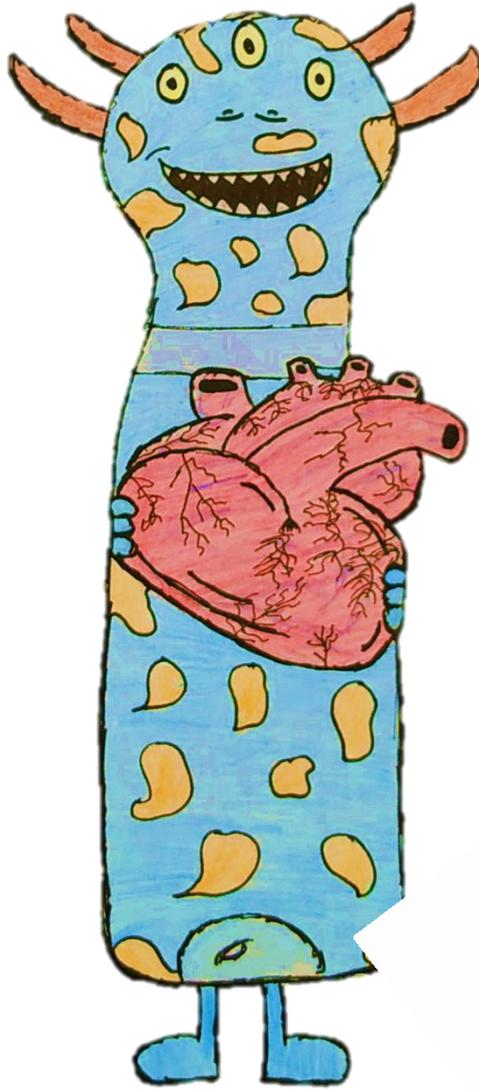
**Alex Sandomingo y Williams Riveiro**



## **LÁGRIMAS**

Su ojo sabía  
contar lo que su voz  
ya no decía.

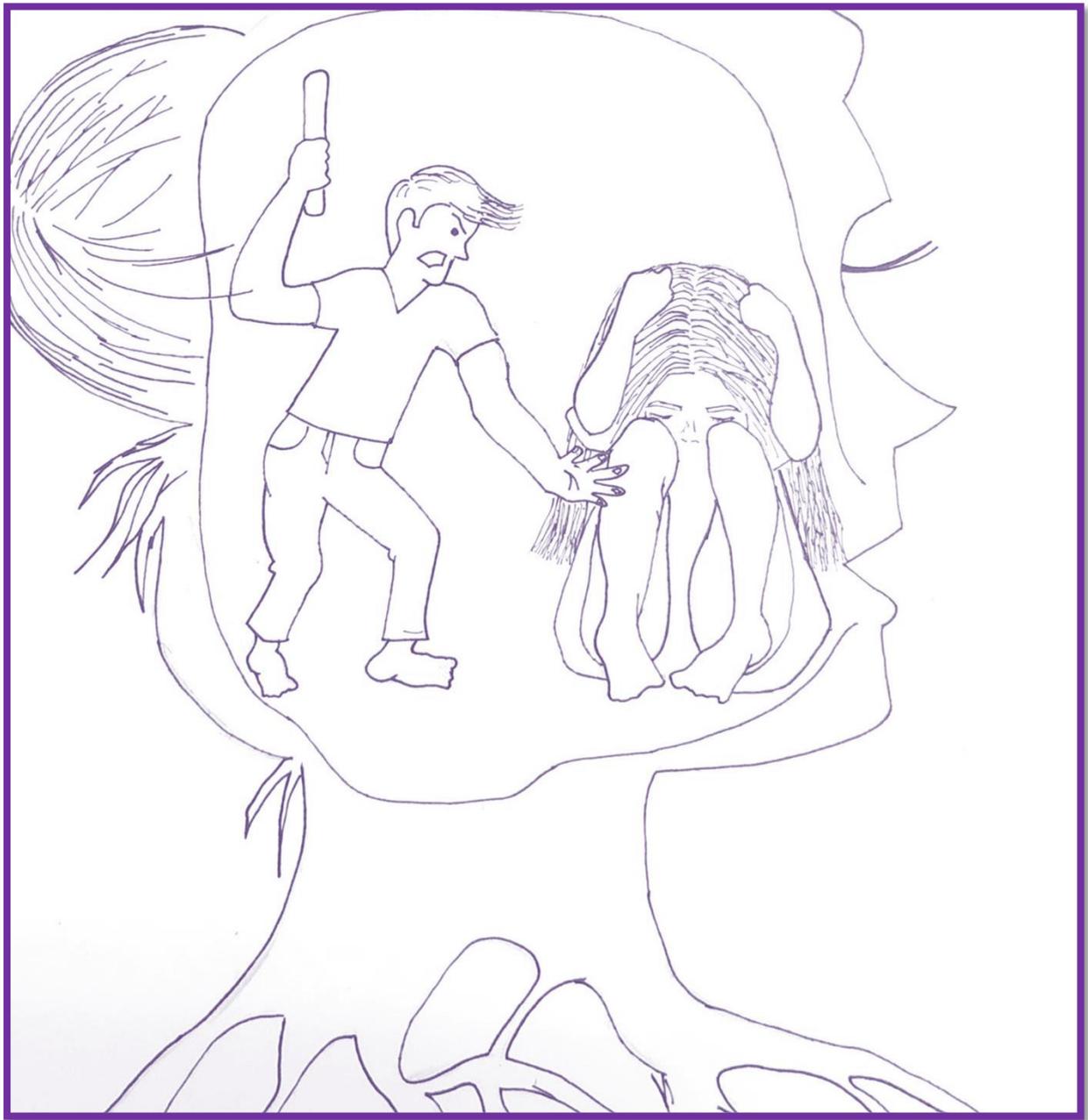
**Carla Cociña y Xiana Fustes**



## EL MALTRATO

Un viejo monstruo  
daña mi corazón  
y todo cambia.

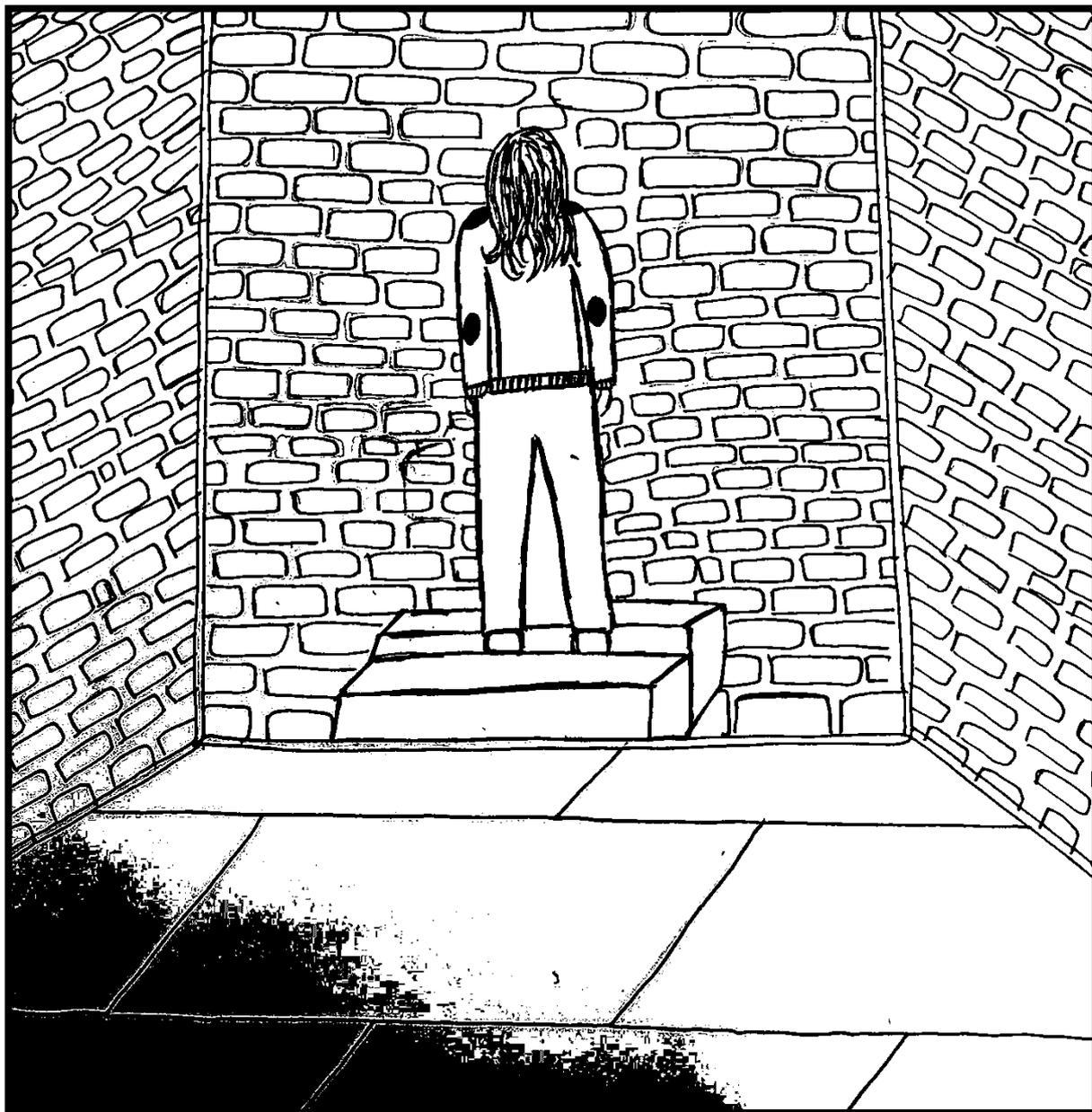
Nicolás Franco y Carlota Merino



## **ATRAPADA**

Fría me siento  
entre tantos insultos  
Y humillaciones.

**Evelyn Carlone y Violeta López**



## CALLEJÓN SIN SALIDA

Yo tuve miedo  
de aquella oscuridad.

Ya no hay salida.

Ainhoa Álvarez y Uxía Fernández



## GRITOS SILENCIOSOS

Avisarán,  
pero al ver la verdad  
¿Ayudarán?

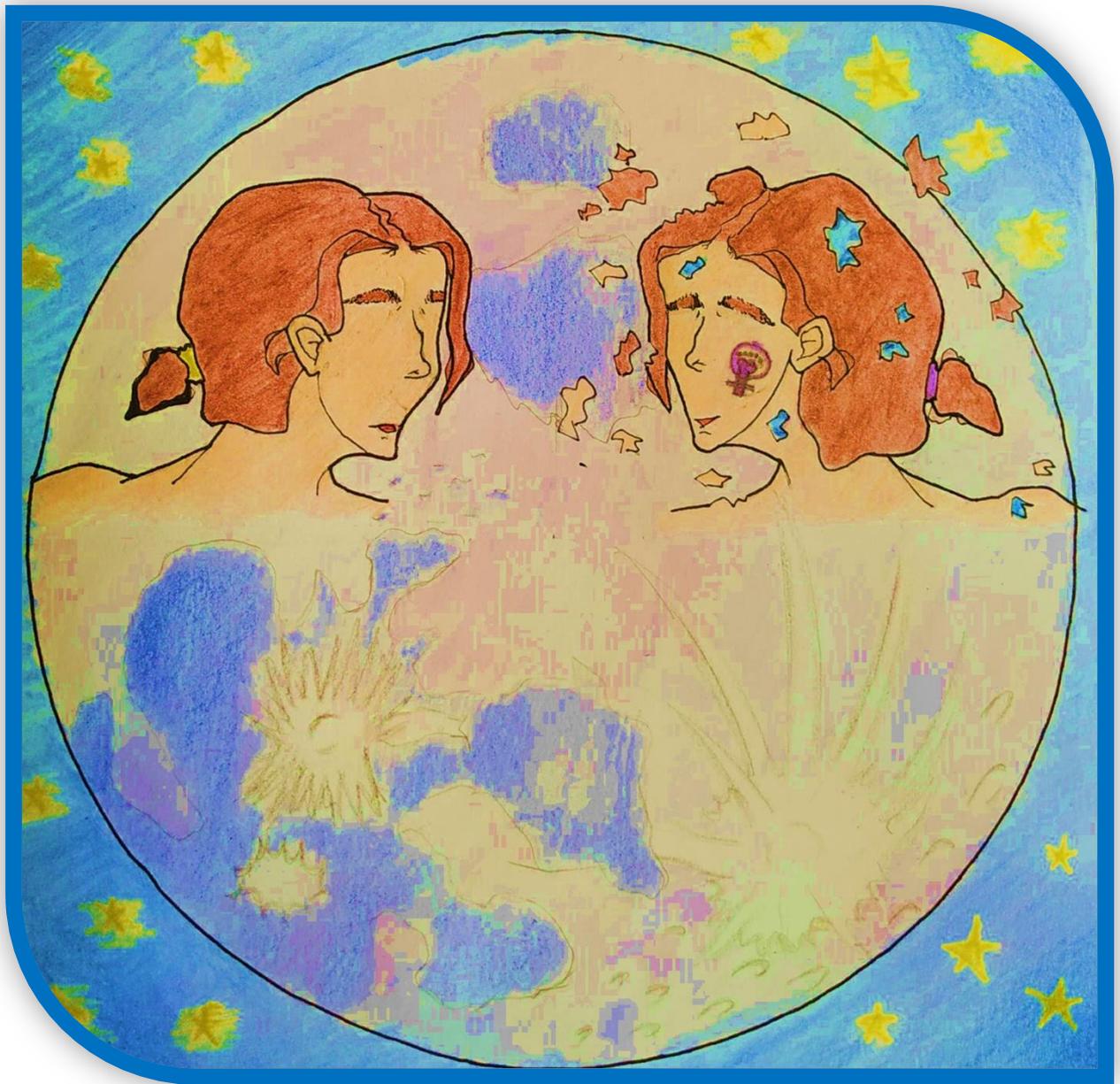
Ana Pita y Carlos Morán



## GUERRA

Es una guerra  
que rompe corazones  
con gran dolor.

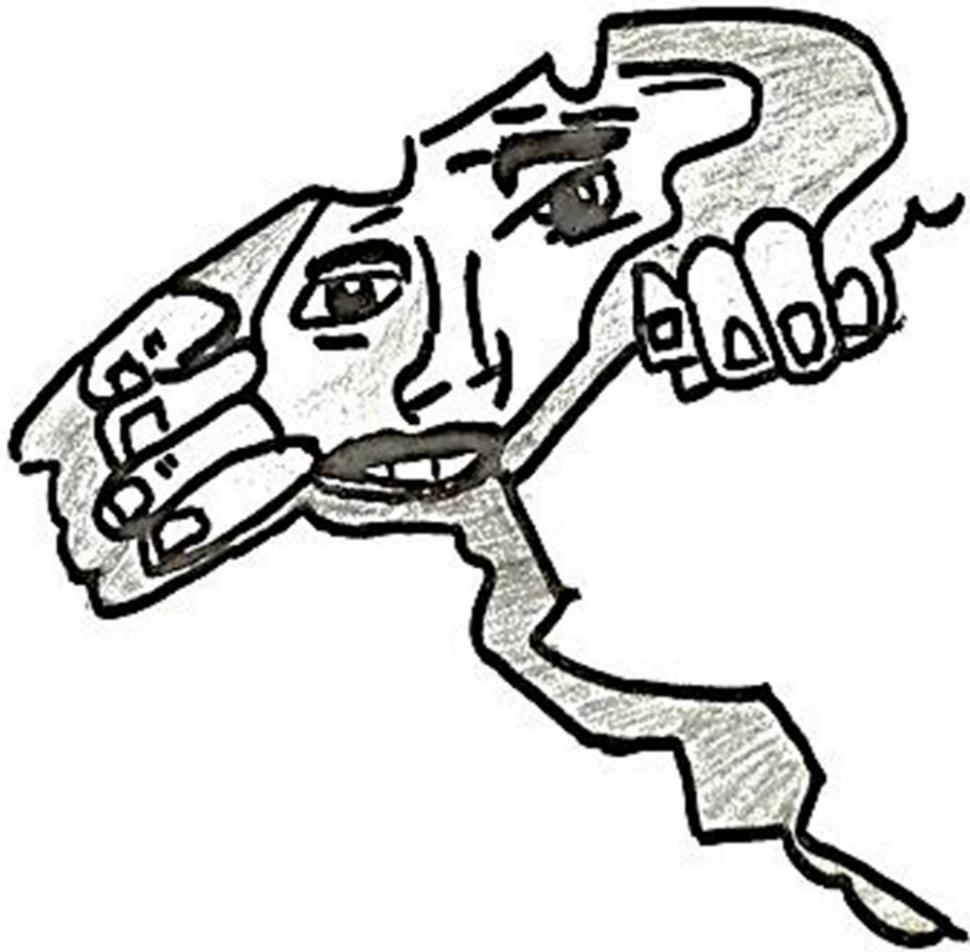
Luis Rego y Pablo Lorenzo



## **MI OTRO YO**

Vivo reflejo,  
bajo la luna llena,  
te desvaneces.

**María Sierra y Cristian Barcón**

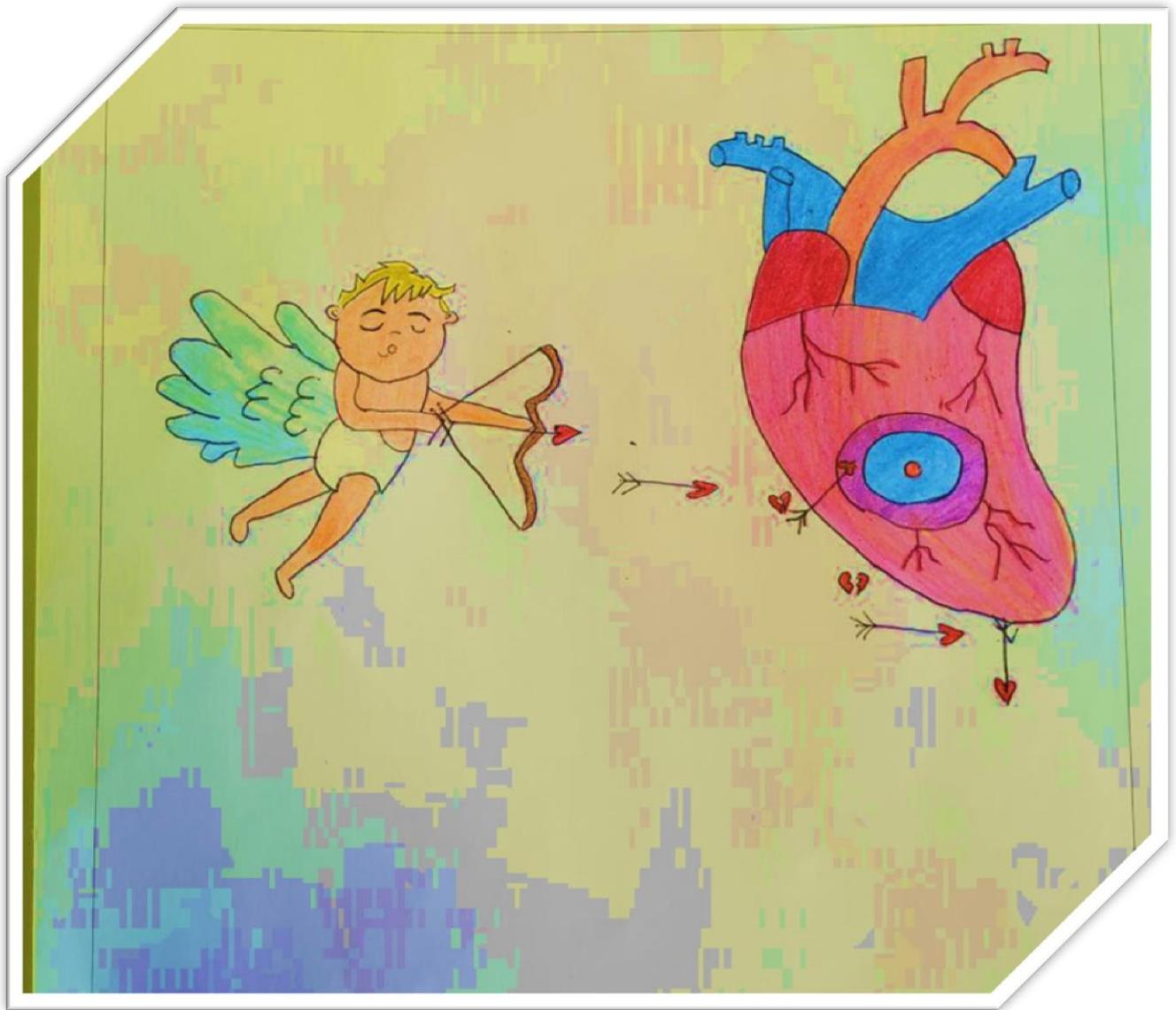


## LUCHA

Lucha nocturna.

Yo me siento atrapada  
todos los días.

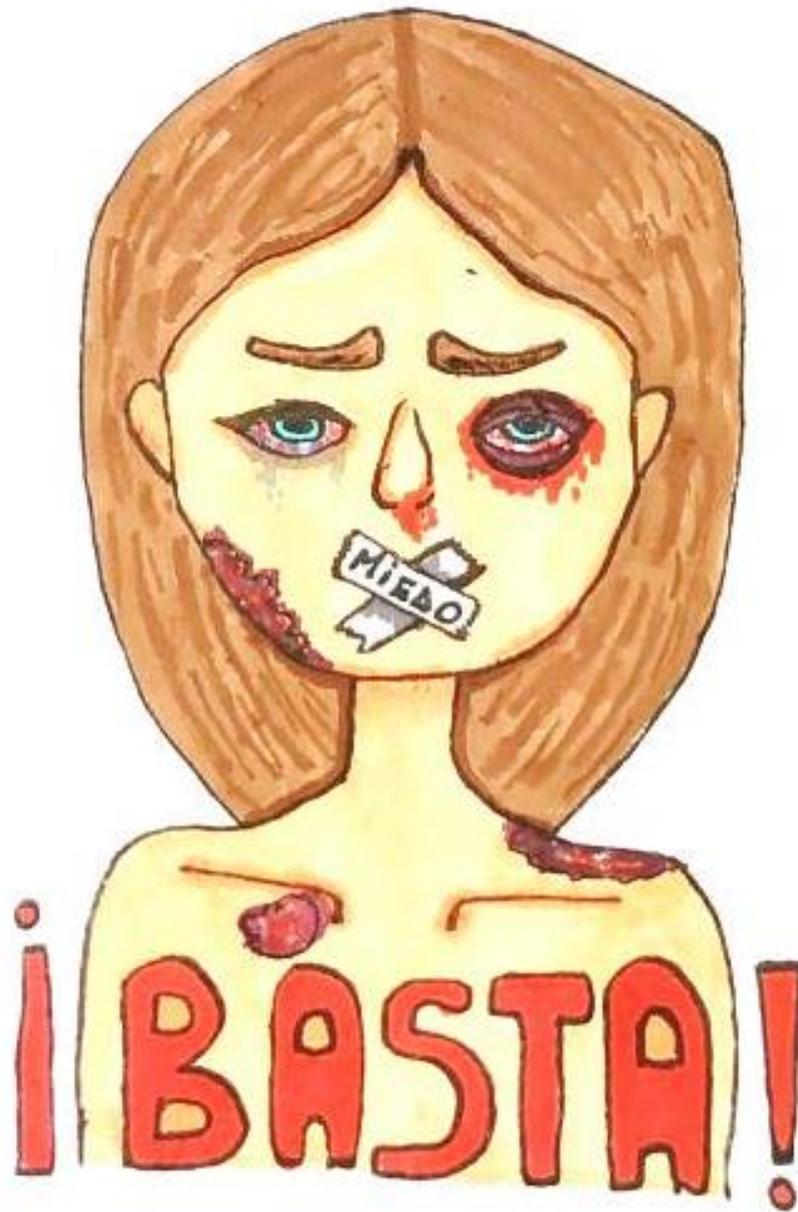
Raúl López y Julián Mauriz



## **INTENTO FALLIDO**

Tantos intentos  
y no da resultado.  
Estoy llorando.

**Jimena Martínez e Icíá Martínez**



## COLAPSO

Te dije: ¡Basta!  
Tú no me hiciste caso  
y ya estoy harta.

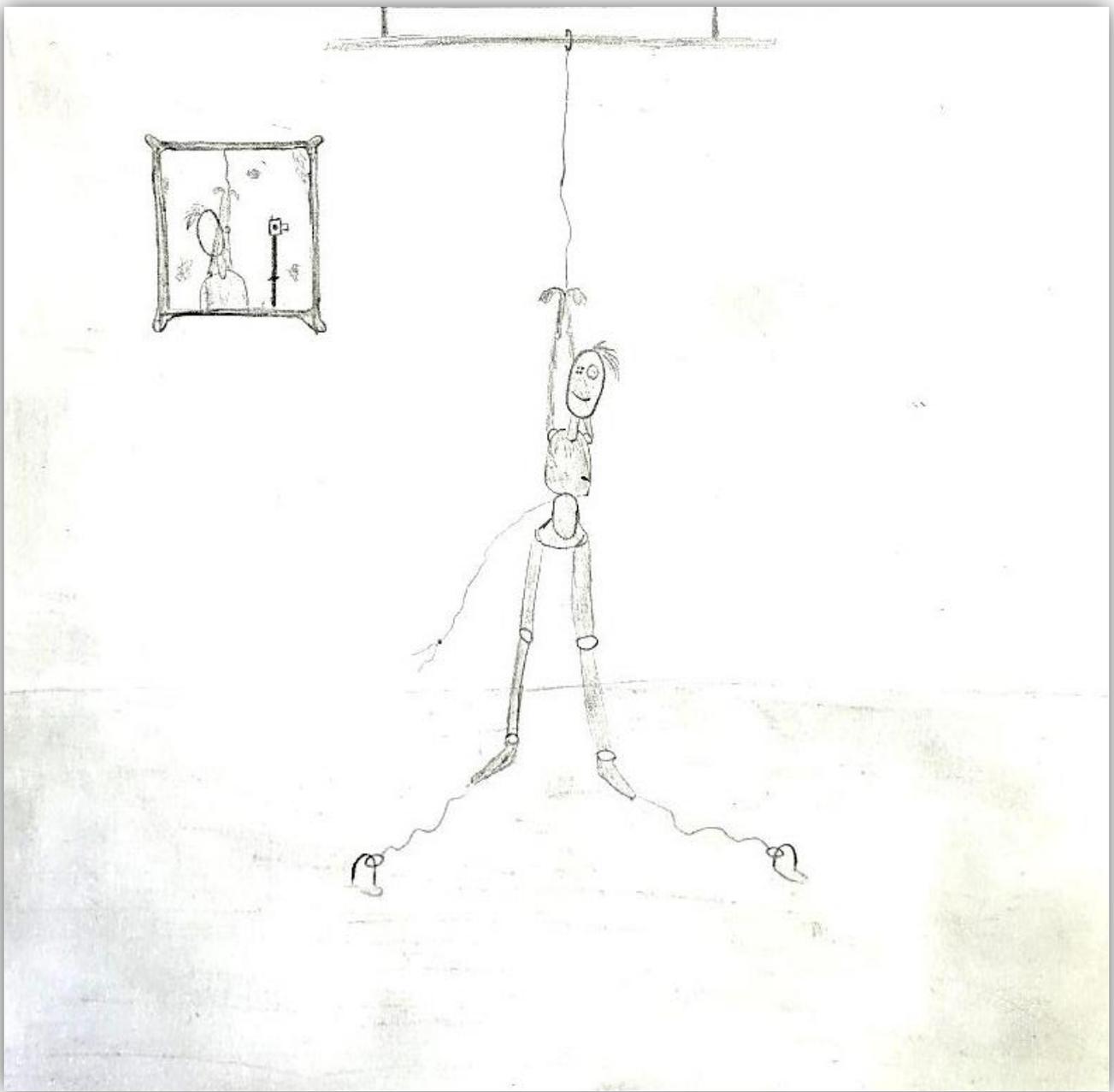
Leonor Paraños y Gonzalo Pérez



## **HASTA LA LUNA**

Quiero ser libre,  
rompiendo las cadenas  
de tu poder.

**Alejandro Armada y Alejandro Díaz**



## **SIN VIDA**

Los sueños rotos.

Machismo y descontrol.

Sin libertad.

**David Alonso y Adrián Díaz**



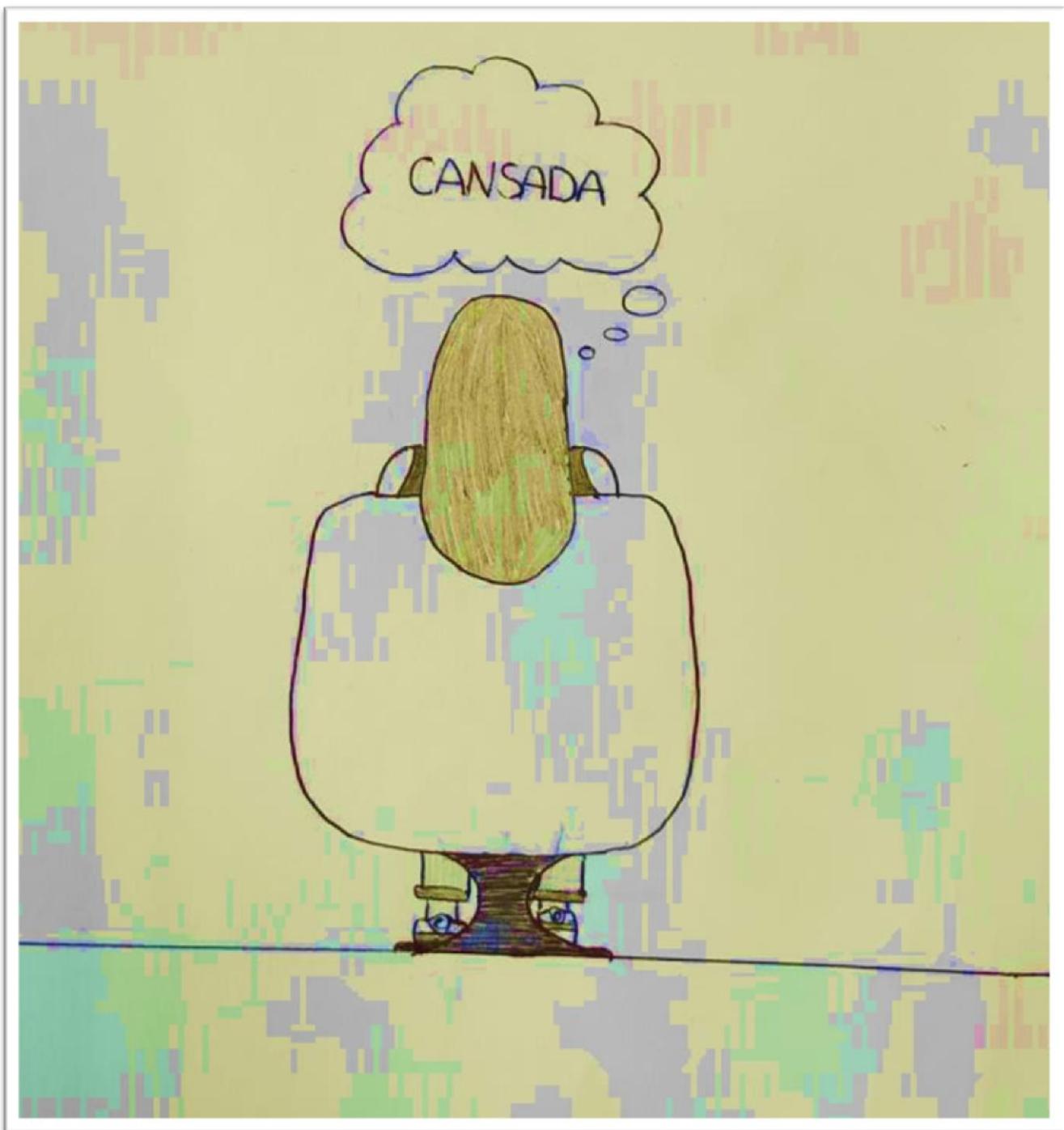
**016**

Tú no estás sola.

Olvídate del miedo.

Ya nadie te ahoga.

Lucía Martínez y Ainhoa Martínez



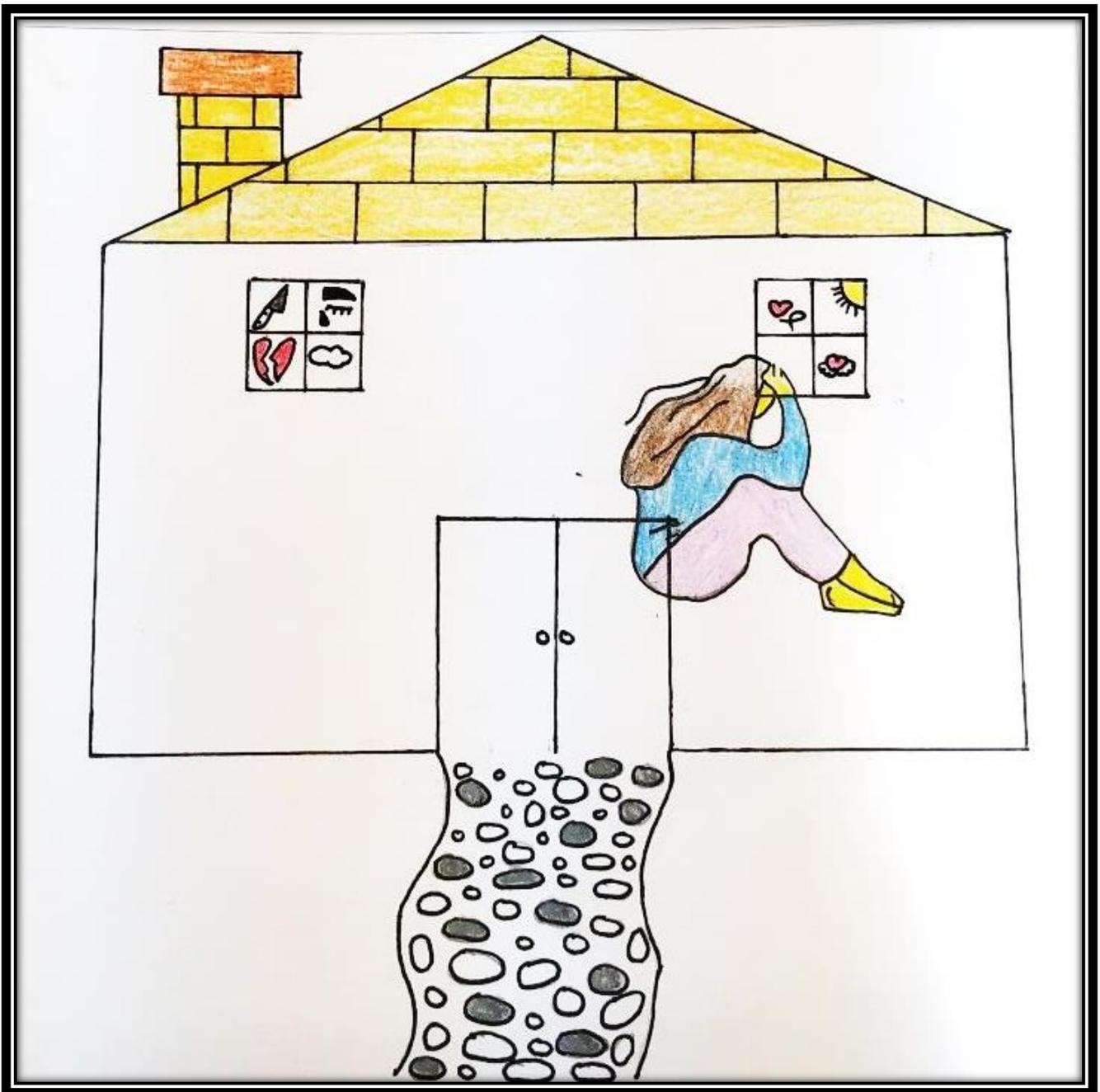
## TERAPIAS DE SOFÁ

Mío era el llanto.

Obsesión él tenía.

Terapia pido.

**Carmen Maragoto y Pau Cuevas**



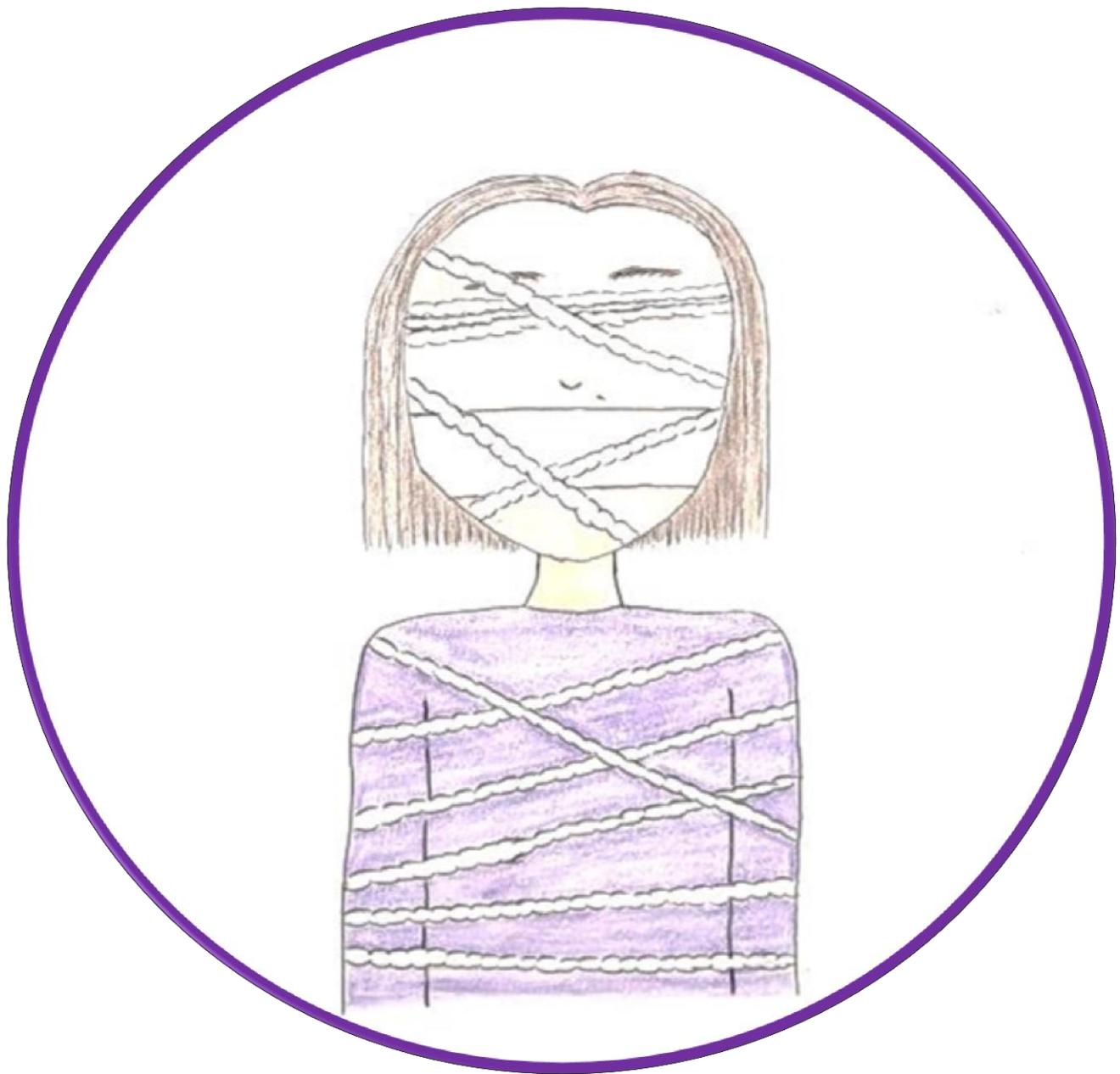
## **ATRAPADA**

Desilusión.

Sintiendo mucha pena

por tu dolor.

**Gabriel A. Díaz y Carlos Sampayo**



## **OPRESIÓN**

Encadenada.

Sociedad opresora.

Lucha con furia.

**Carmen Aneiros y Rocío Castro**



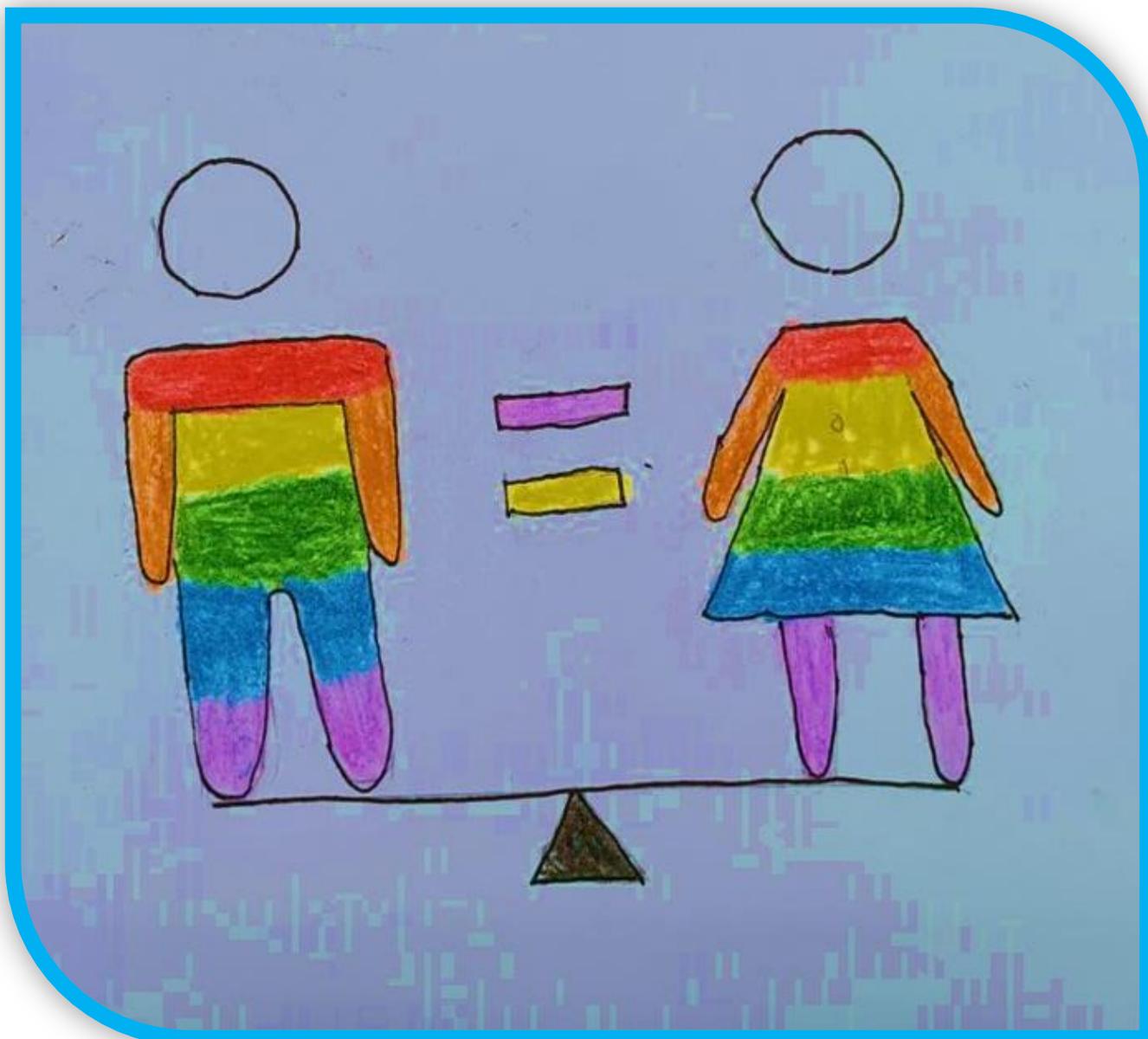
## **SENTIMIENTOS VACÍOS**

Yo te desprecio.

Demuéstrame el respeto

hacia mi ser.

**Ramón Cribeiro y Damián Formoso**



## **SILENCIO ROTO**

Tú a mi lado,  
el cielo azulado.  
Yo controlado.

**Marcos Mauriz y Gonzalo Fernández**



## **FEMINICIDIO**

Dolor oculto  
bajo sonrisas falsas.  
Rompe el silencio.

**Paula Crespo y Noa Fustes**

1° у 2°

B

A

C

H





## **NOS≠OTROS**

Entre él y yo  
ya no siento el cariño,  
sólo el dolor.

**Beatriz Costa y Antía Casal**



## OSCURIDAD

No es ella misma  
desde aquella mañana.

Siempre apagada.

Noel Villar y Alexis Martínez



## LA SOMBRA MORADA

Mujer ausente  
que a todo el mundo miente  
y que a él teme.

Lucía Landrove y Ángela Suárez

Busca en la sopa de letras las palabras relacionadas con la violencia

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



### SOPA DEL MIEDO

Tu pasatiempo  
no debería ser  
una mujer.

Diego López y Sofía Pérez

# OSCURIDAD

En ese pozo  
donde no sale el alba  
y yo tampoco.



Laura Fernández López y Lucía Álvarez Sanjurjo



## **MEA CULPA**

Ya se fue mi alma.  
No pueden ver mis ojos.  
Me quedo solo.

**Raúl Doce y Pablo Sanjurjo**



## DESESPERANZA

Oscuridad.

No soy capaz de ver  
luz al final.

Elodia González y Samuel Rodríguez



## **LIBERTAD**

No soy valiente.  
Cuando salga a la calle  
quiero ser libre.

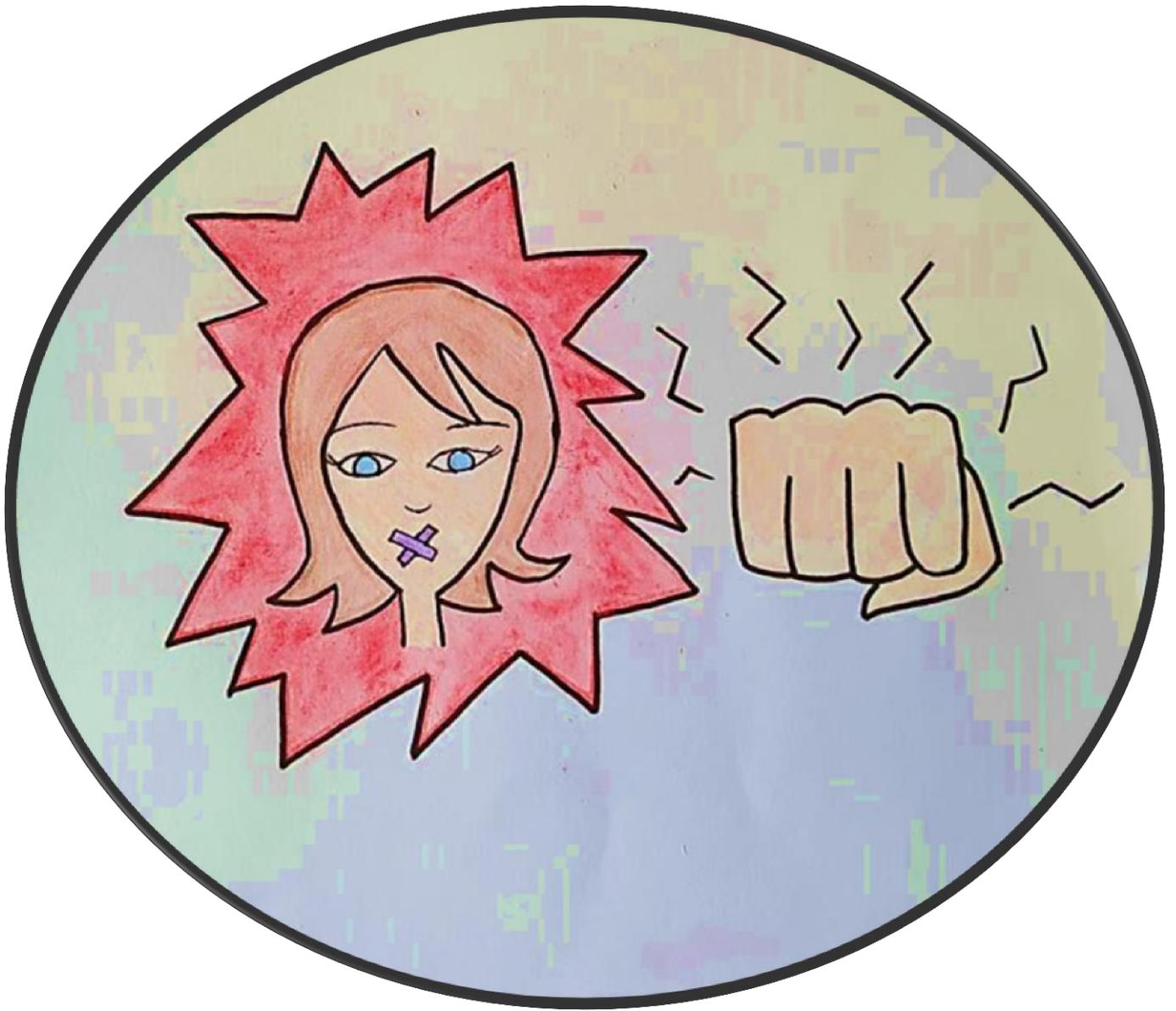
**Edgar Rodríguez y Elías Otero**



## **NUESTRA LIBERTAD**

Estamos juntas  
para sentirnos libres  
sin ataduras.

**Clara Villar y Uxía Calvín**



## **GOLPE A GOLPE. VERSO A VERSO**

En cada golpe  
me pierdo más y más  
en soledad.

**Laura Pérez y Claudia Giz**



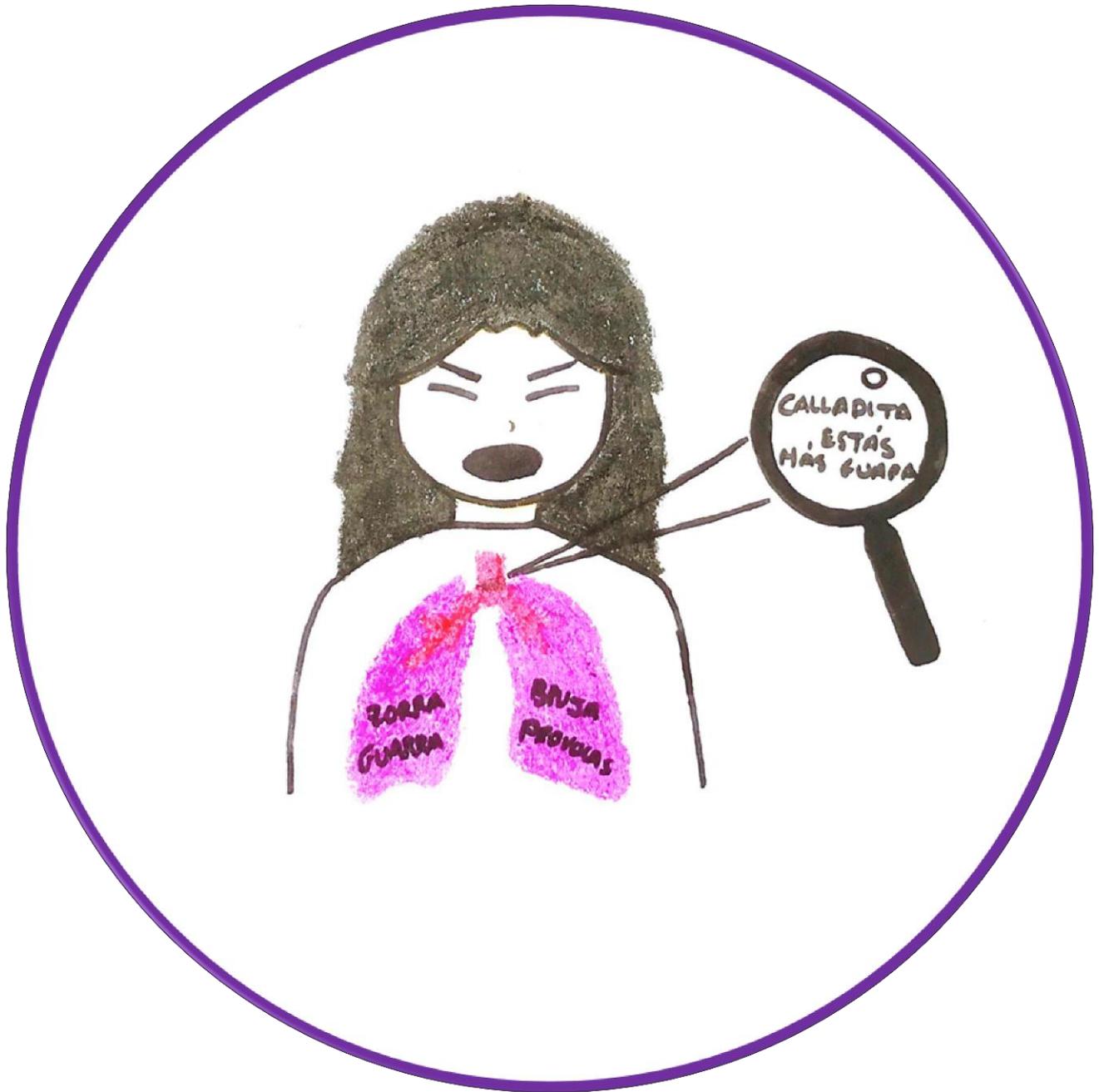
## ESPERANTO

Quiero volar.

Andar con libertad.

Mundo ideal.

Isabel Fustes y Xián Martínez

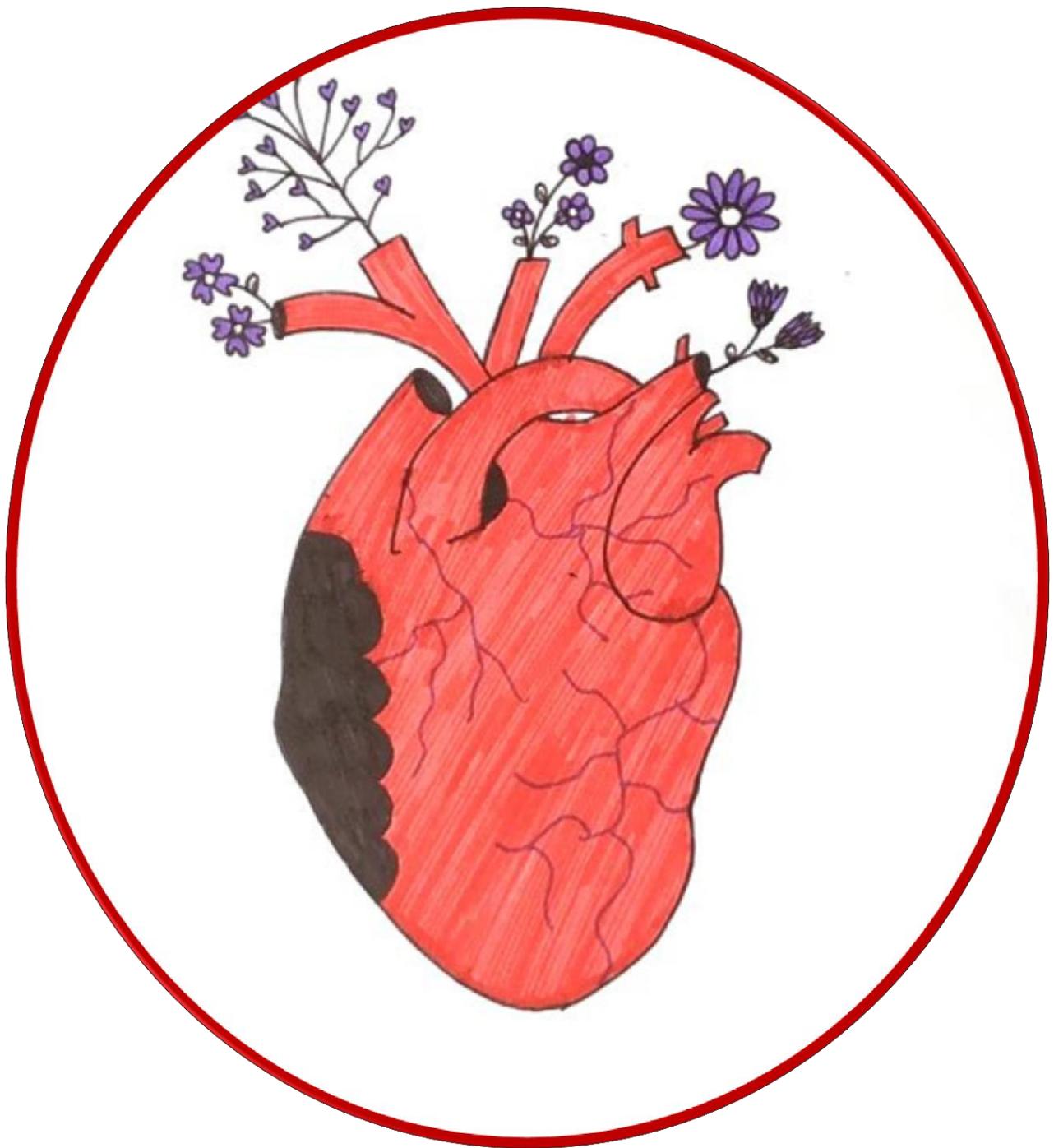


## SIN AIRE

Quiero gritar.

Teniendo los pulmones,  
falta el aire.

Paula Trigo y Francisco Pérez



## **NO LO SABEN**

Muertas por dentro,  
un desastre por fuera  
y no lo saben.

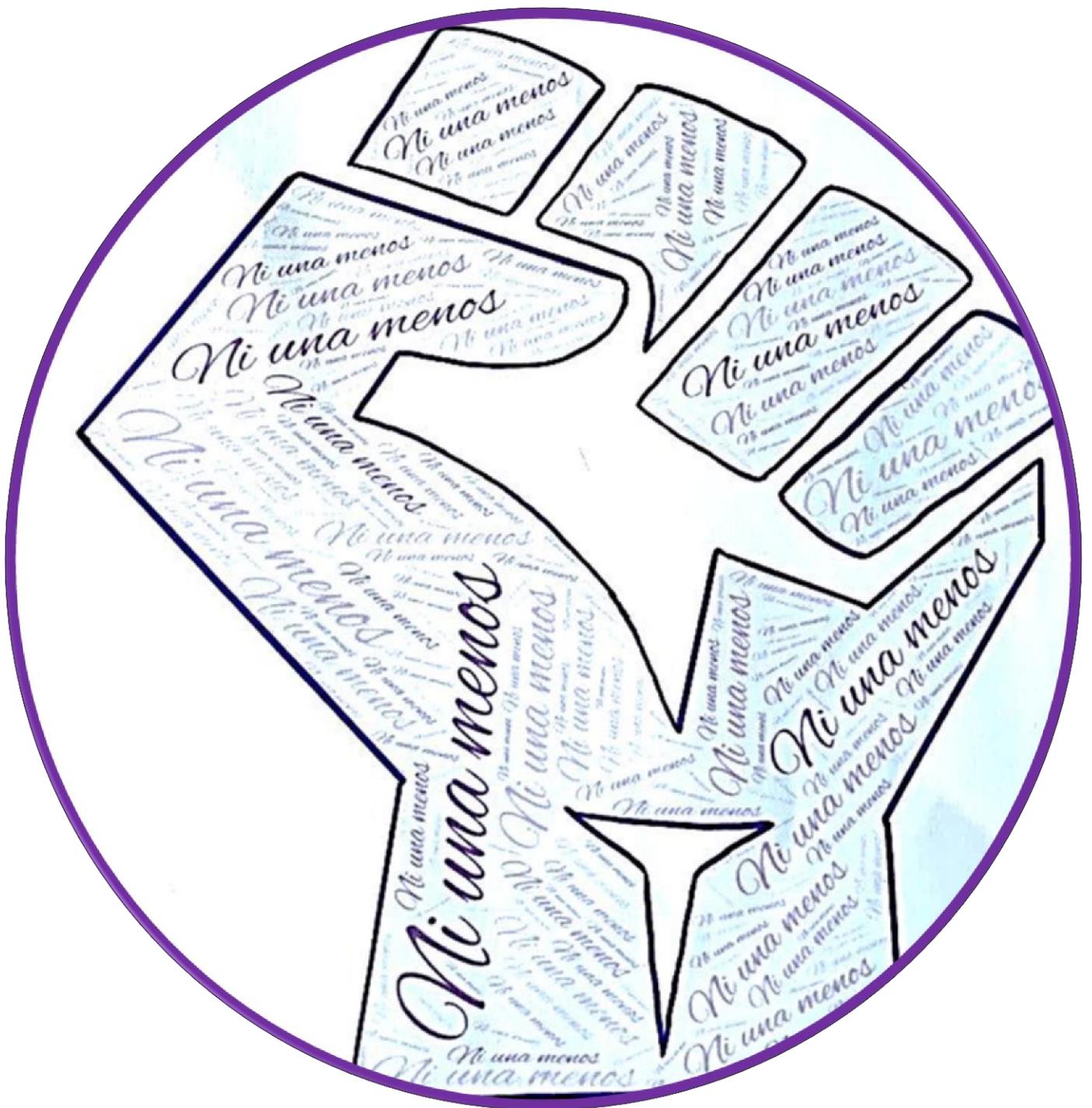
**Julia Pernas y Beatriz Valente**



## DESESPERACIÓN

El miedo llega  
junto a la oscuridad.  
Ya no es la misma.

Diego González y Kilian Sierra



## TEMER

Antes de ti  
no le temía a nada.  
Todo cambió.

Ana Rodríguez y Nahir Aneiros



## INCOMUNICADA

Me perdí sola.  
Mi antigua yo me llama.  
Ya no hay respuesta.

Uxía López y Aroa Miranda



## LA SEMILLA DE LA IGUALDAD

Talar el árbol  
para que la semilla  
pueda crecer.

Tomás López y Brais Dovale



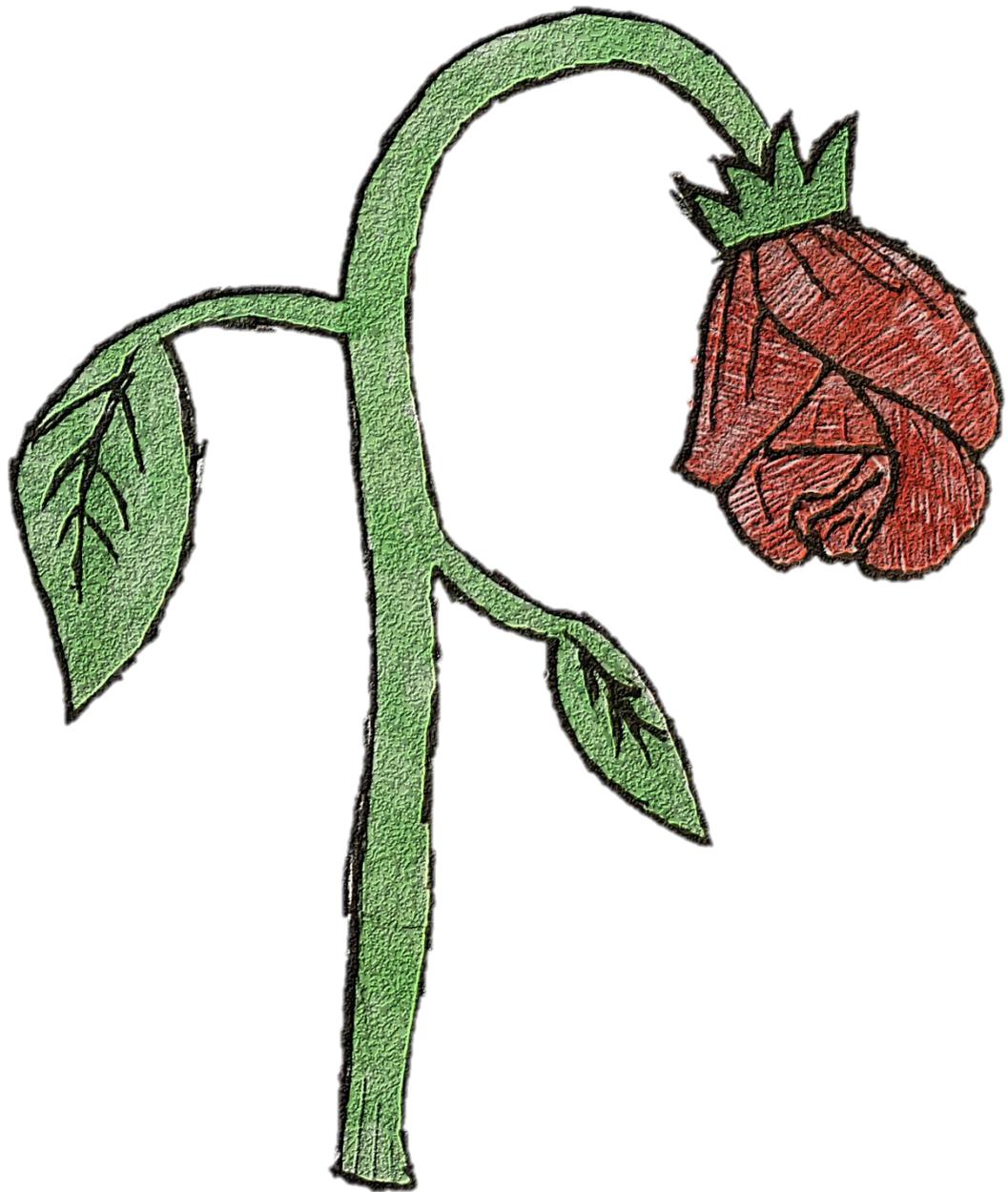
## **ABRE LOS OJOS**

Di la verdad.

La muerte te persigue

ya. Reconócelo.

**Iván Sobrino y Beatriz Galdo**

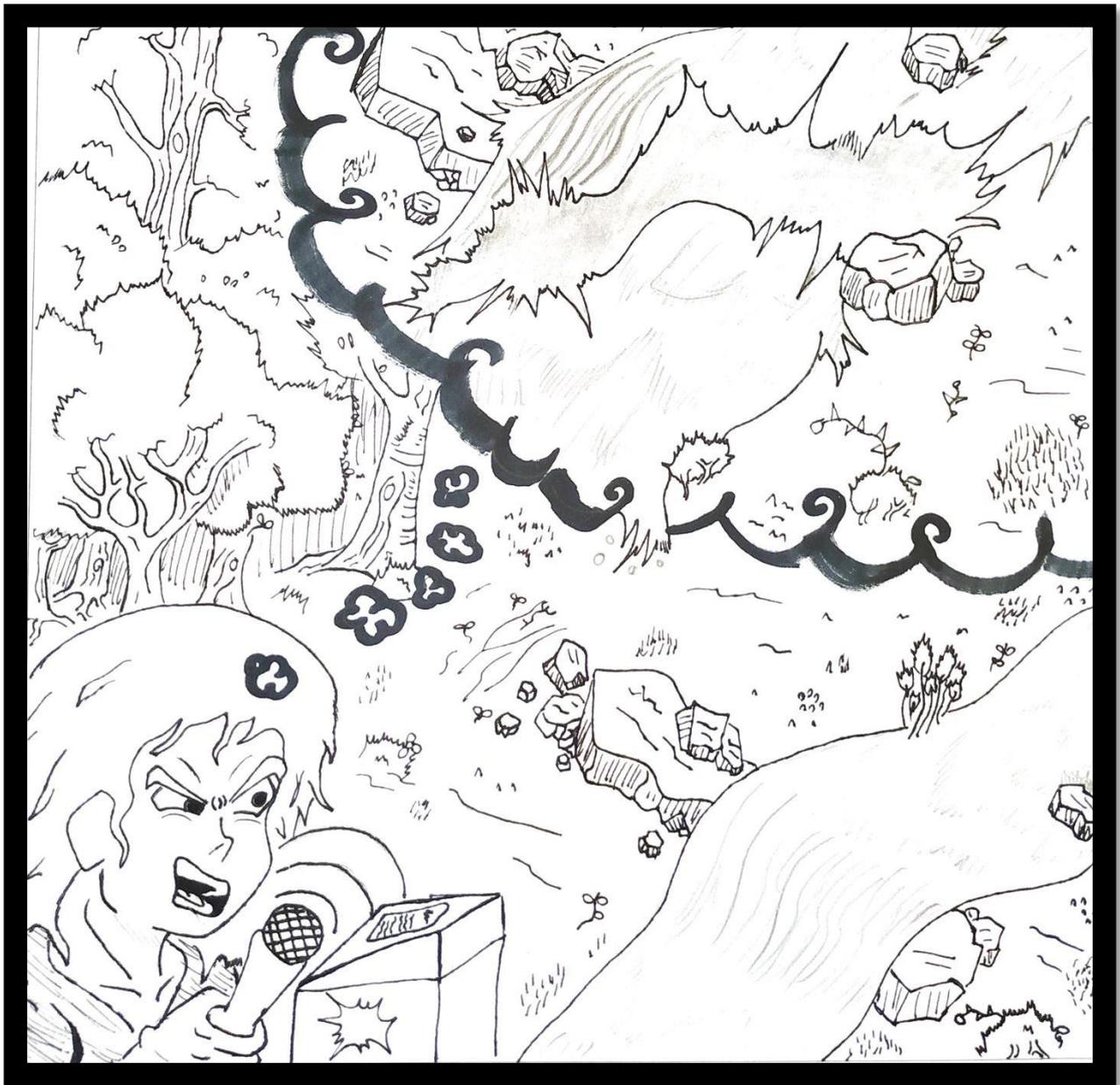


## **ROSA MARCHITA**

Llora en silencio,  
flor marchita y herida  
por manos crueles.

**Luis Amaro González**



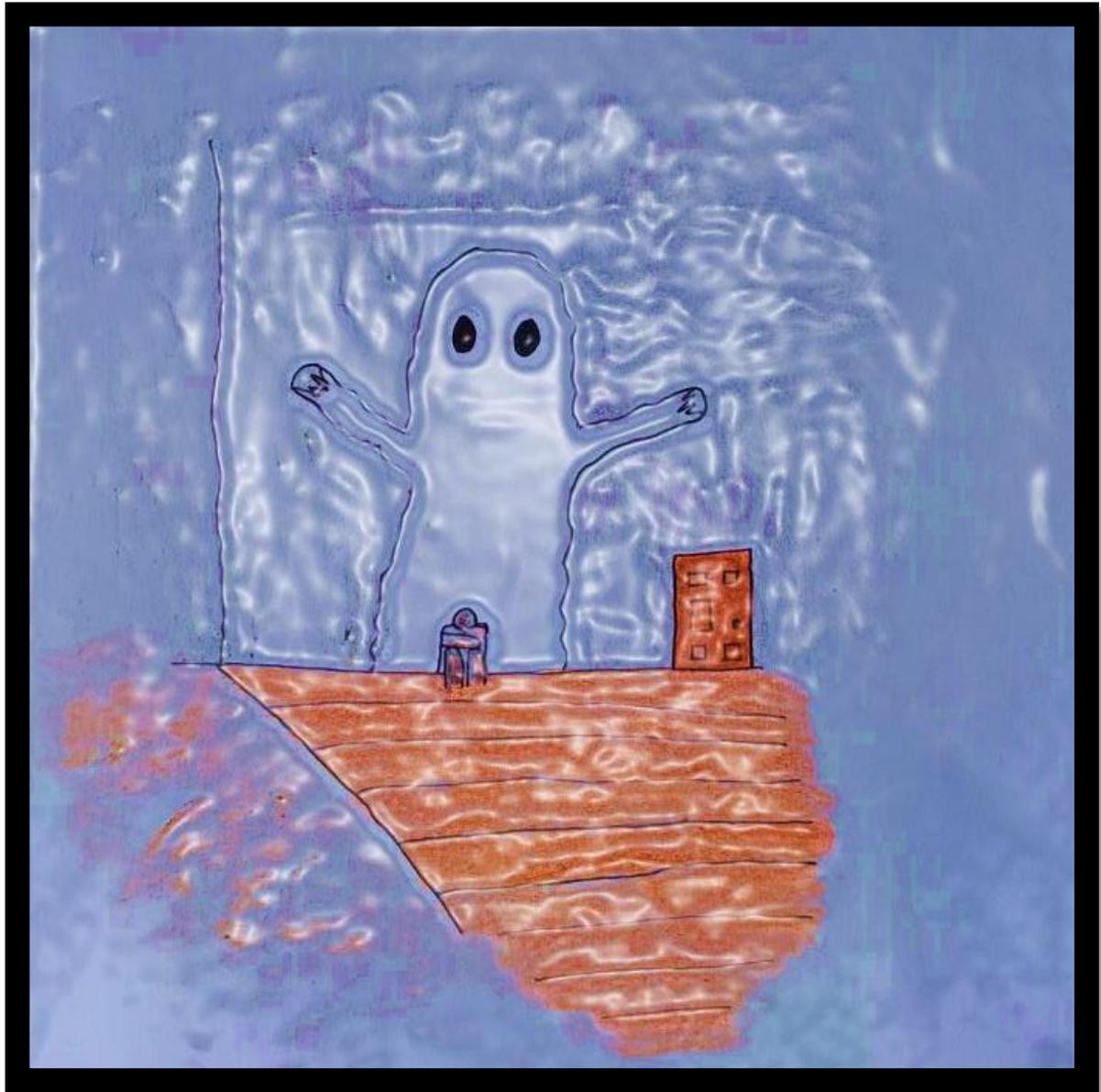


## EQUILIBRIO



Medo do Mero  
,protexer a Mera,  
é meronimia?

Iago Rodríguez



## DUELE

Sintiendo en ella,  
me consumo encerrada  
en el pasado.

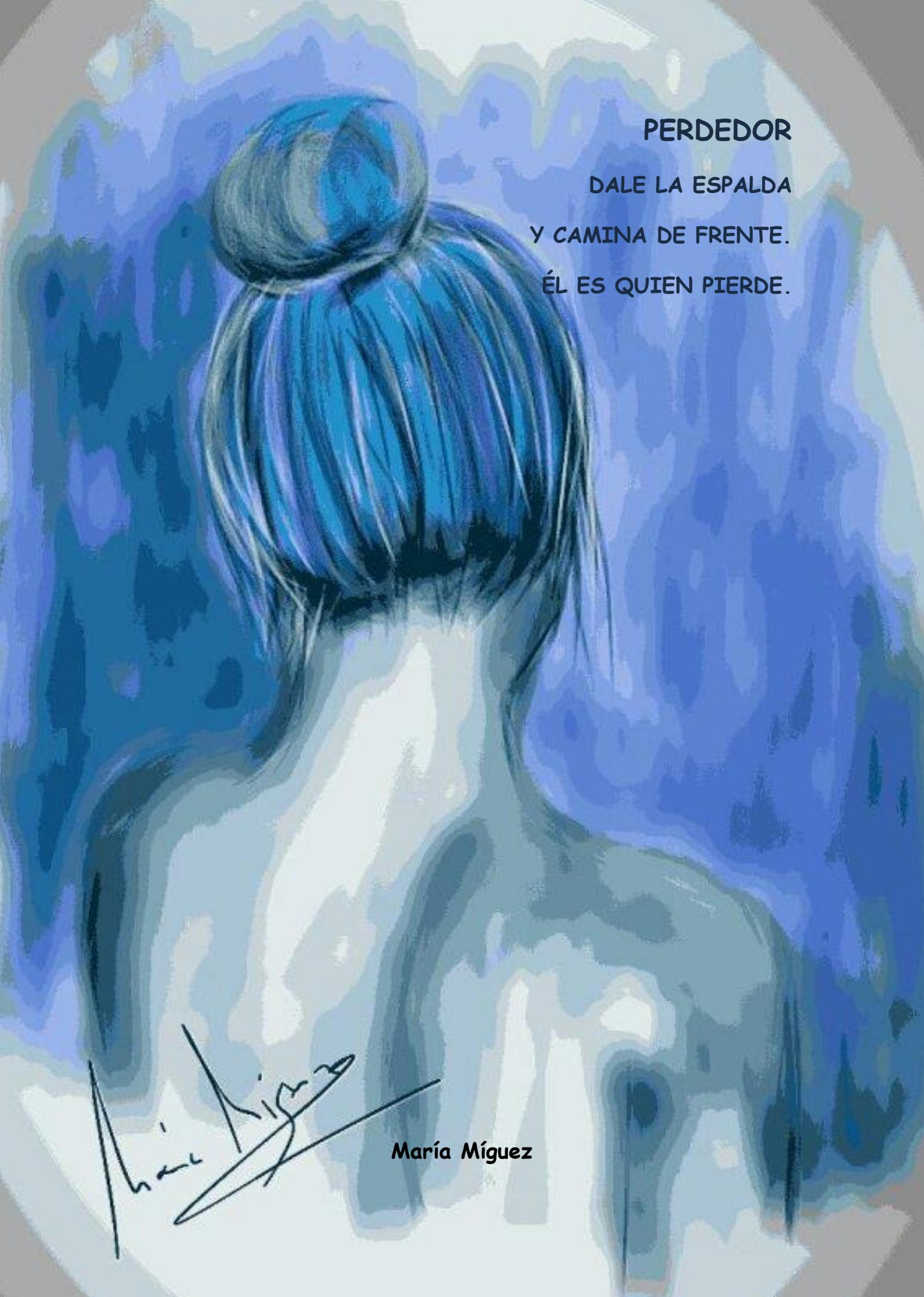
Ana Giz Grandío



C  
O  
M  
M  
U  
N  
I  
D  
A  
D

E  
D  
U  
C  
A  
T  
I  
V  
A

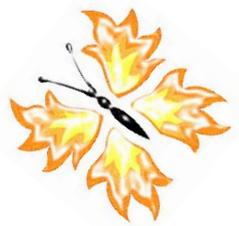




PERDEDOR  
DALE LA ESPALDA  
Y CAMINA DE FRENTE.  
ÉL ES QUIEN PIERDE.

*María Míguez*

María Míguez



## **INCANDESCENTE**

Arde tu luz  
en las rojizas llamas  
de la venganza.

Irene Durán



**ENGAIOLADA**

Vivir sen vida

Golpes e berros fríos.

Sigo contigo.



Rosa F. Montero



## **DOLOR SILENCIOSO**

La rosa herida.  
Silencio aullando, sordo  
su ser, su llanto.

**Ángel Muiño Blanco**



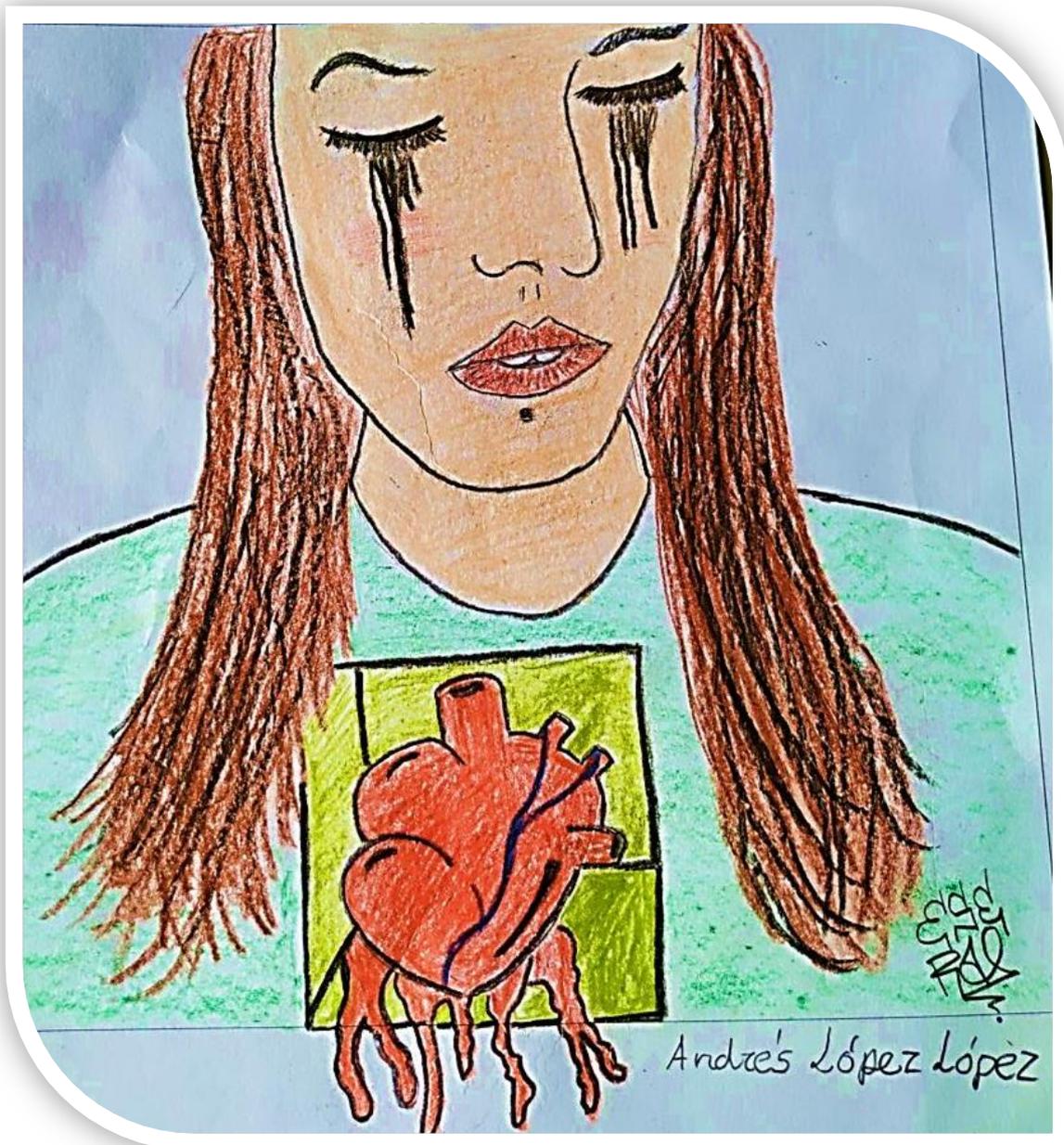
## DESPEGA

Que no te atrapen  
Ve y échate a volar.

Busca un lugar.

Isabel Castro



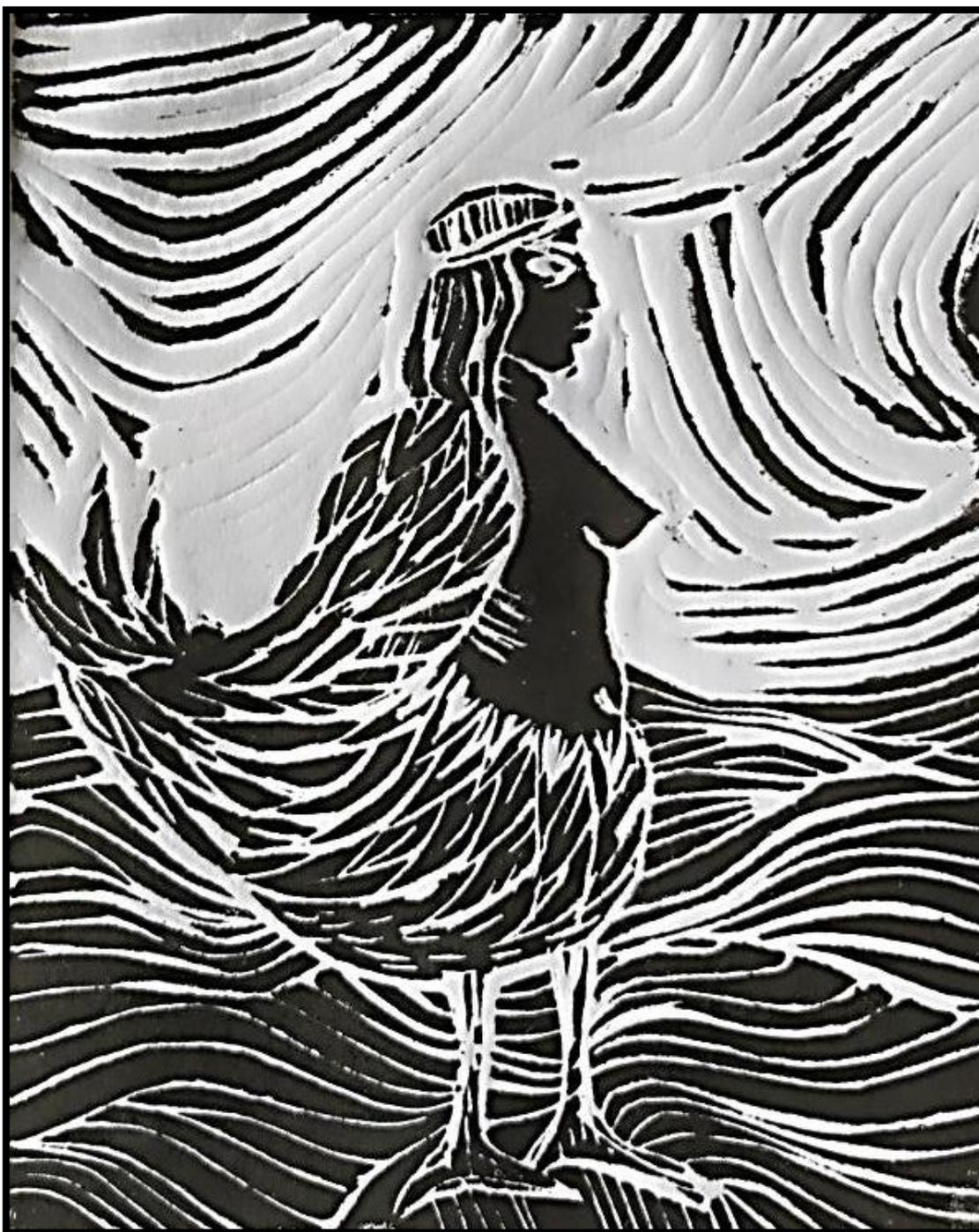


## SERENDIPIA

Sola y perdida,  
lamenta y no olvida.

Está herida.

Andrés López López

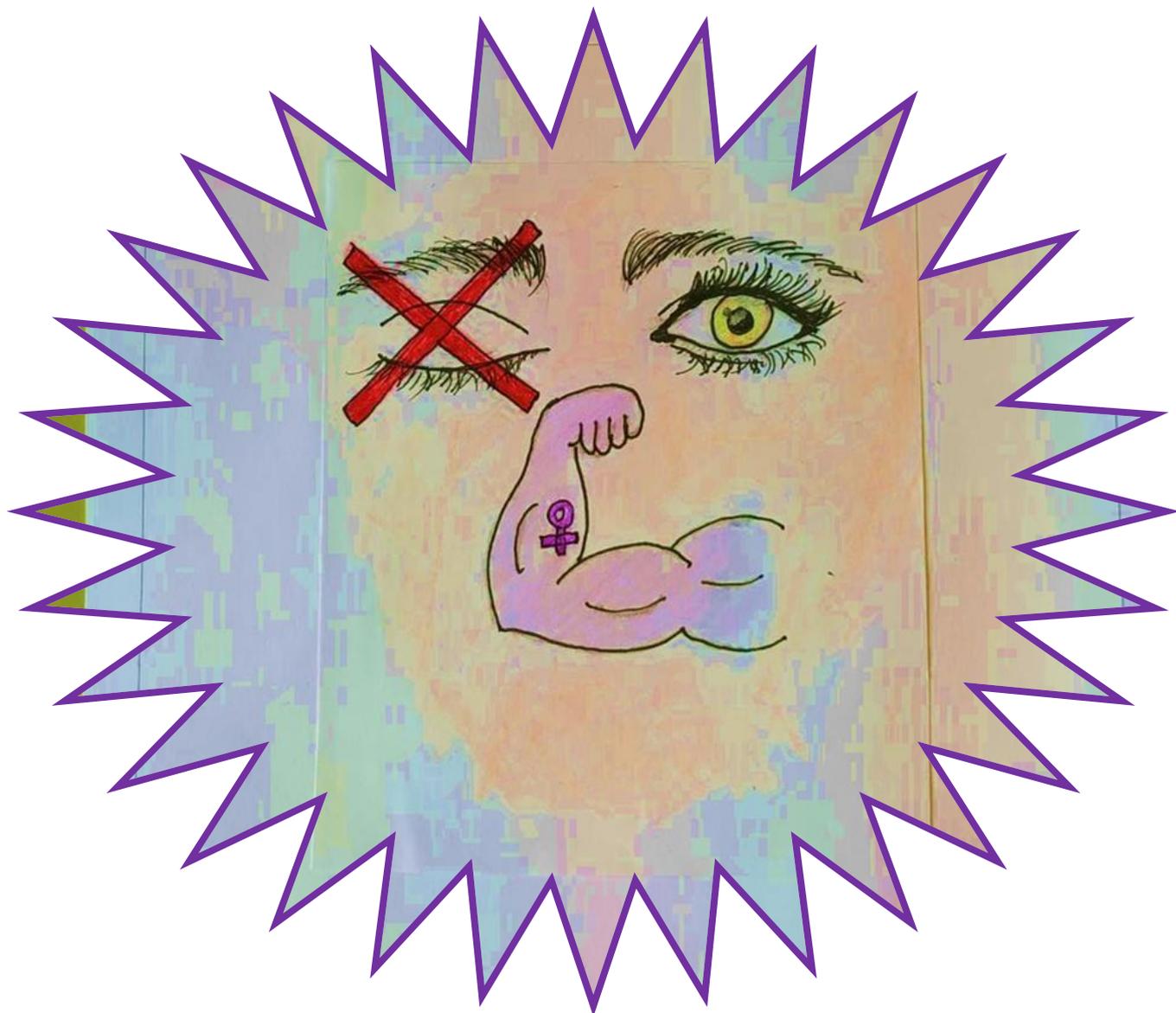


## **SALVAXE**

Aló no fondo  
seu ollar indomable.

Ela, salvaxe.

**Patricia Pérez**



## SEN MEDO

Xa non hei ter  
que pechar máis os ollos  
por medo a ver.

María Xosé Leiras (Chefi)



## **CONTROLADOR**

Chuchas mais sorbes  
da miña vida ebrio.  
Deus do meu eu.

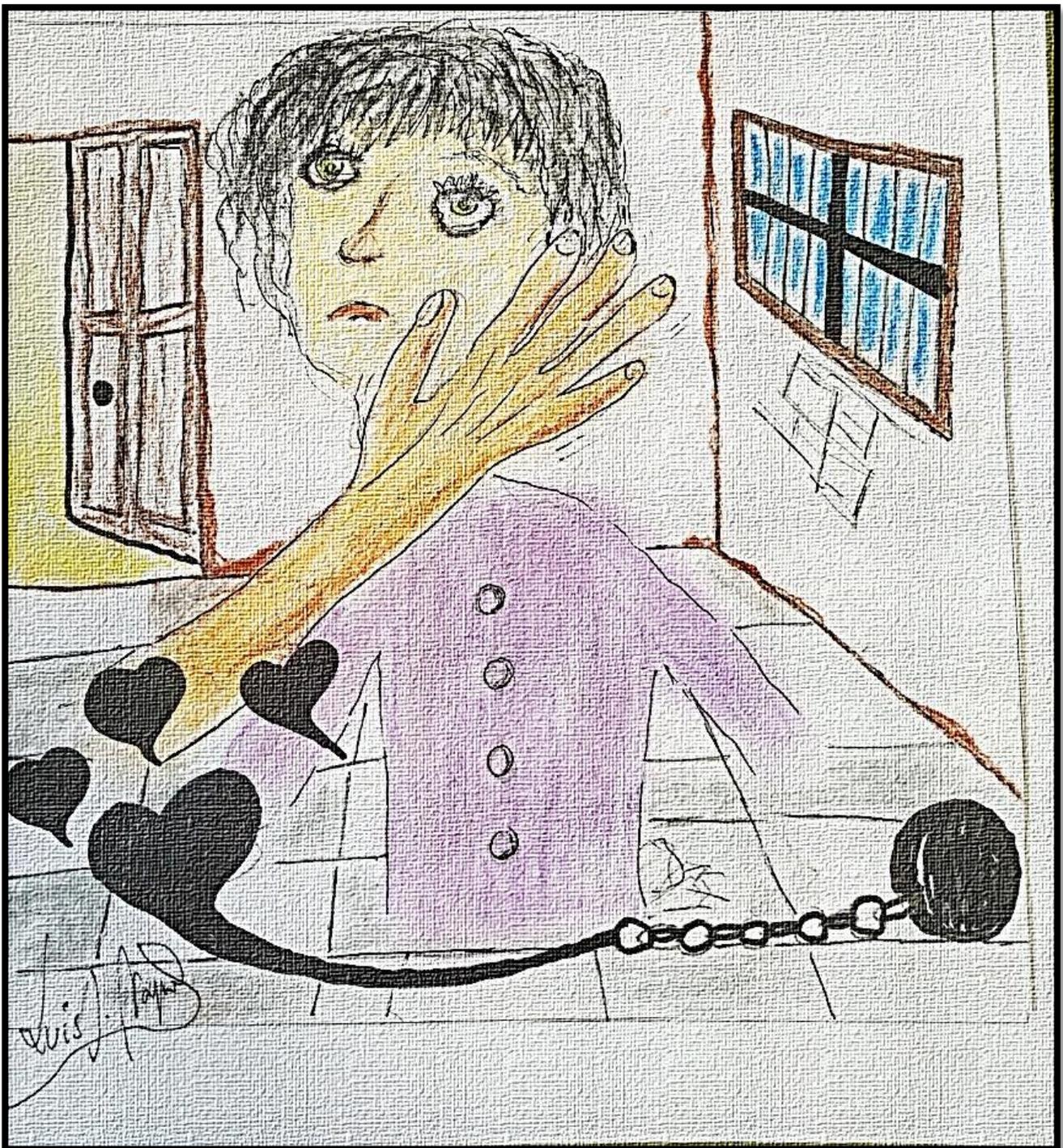
**Anselmo Lorenzo**



## ANTÍDOTO

Bico que das  
con gozoso veleno,  
eu non o quero.

Erundina Veiga



## DIÁLOGO

O teu perdón?

Outro moquete máis.

Xa pasará!

Luis Yáñez

Coas ás *partidas*.

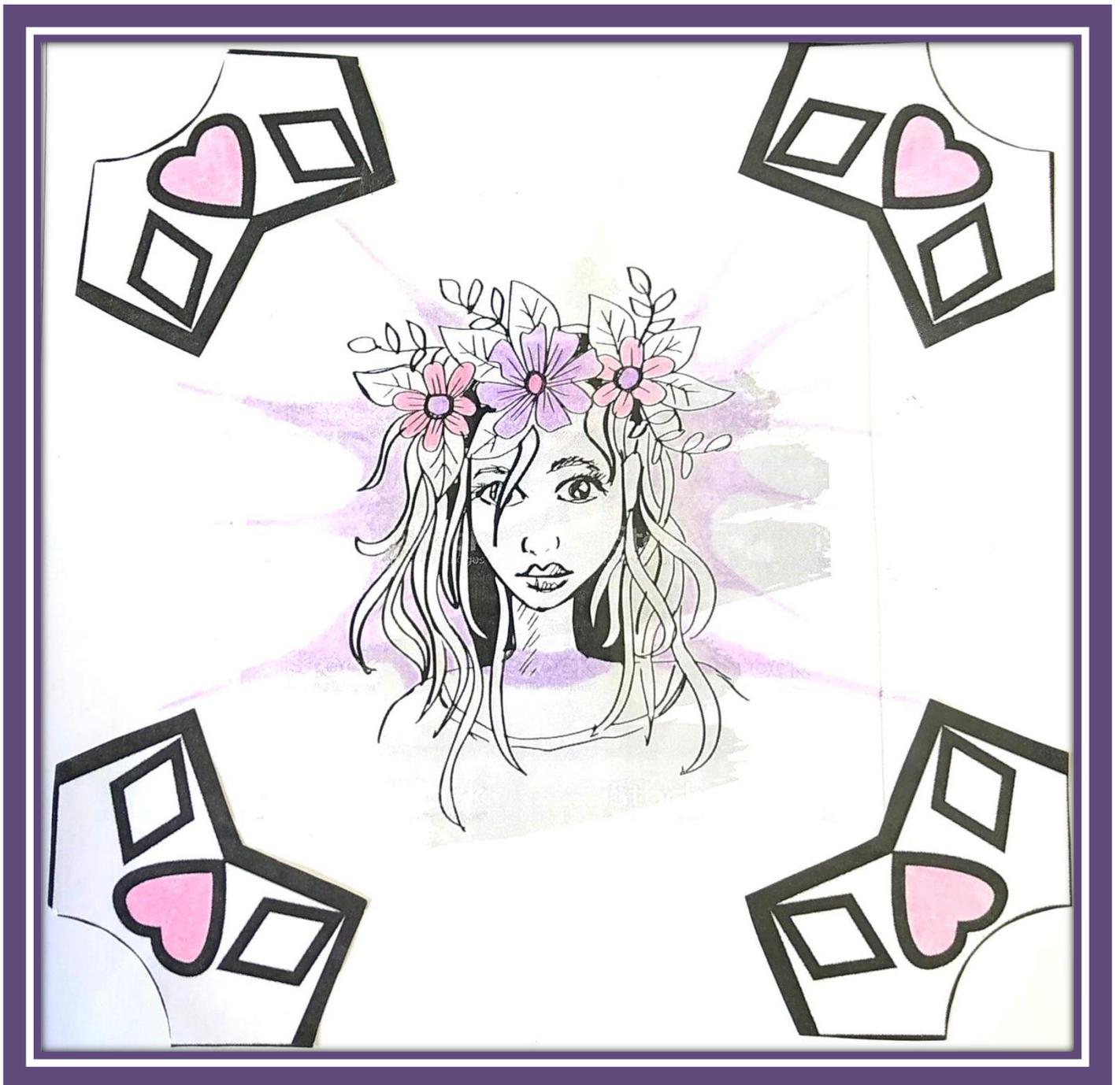
BERRA o meu SILENCIO,



*doe* o MEDO.



**Alicia Vilar**



## QUERO VIVIR

Se non me queres  
invítote a marchar  
que me fas mal.

Ana Paineira





Created by "Deep Dream Generator"

## **ILLADA**

Sinto soidade  
fonda, escuridade  
e incomprensión.

**Patricia Hermida**



# Quero igualdade

(Haikino)

José Antonio García Mato

$\text{♩} = 50$

Voz 1  
Que-ro res - pe - to. Que-ro igual -

Voz 2  
Que-ro res - pe - to. Que-ro igual - da - de.

Piano  
Ped.

4

V.1  
da - de. Que-ro res - pe - to.

V.2  
Que-ro res - pe - to. Que-ro un mun - do me -

Pno.  
Ped.

7

V.1  
Que-ro un mun - do. Que-ro igual - da - de.

V.2  
llor. Que-ro igual - da - de. Que-ro res -

Pno.  
Ped.



2

11

V.1

Que-ro res - pe - to. Que-ro,i gual -

V.2

pe - to. Que-ro,i gual - da - de.

Pno.

14

V.1

da - de, un mun-do me llor.

V.2

Que-ro un mun - do me - llor. Que-ro,i gual -

Pno.

17

V.1

Que-ro,i gual - da - de. Que-ro res - pe - to.

V.2

da - de. Que-ro res - pe - to. Que-ro,i gual -

Pno.



3

21

V.1

Que-ro... Que-ro\_un mun - do me - llor.

V.2

da - de... Que-ro\_un mun - do me - llor.

Pno.

Rit...

Rit...

Res.

Res.

### **HAIKIÑO**

***Quero respeto.  
Quero un mundo mellor.  
Quero igualdade.***

Ortigueira, 24 de maio de 2023.

**J.A. García Mato**



**1º Y 2º DE ESO**

A LA VEZ	11
LA IGUALDAD	12
NECESITO SALIR	13
PELEA IDEALIZADA	14
RESPETO	15
LÁGRIMAS DE COCODRILO	16
ESTEREOTIPOS	17
VIOLETA	18
PALABRAS QUE DAÑAN	19
CONSECUENCIAS	20
PRISIONERA	21
¿CONTIGO O SIN TI?	22
DOLOR	23
LIBERTAD DE PALABRA	24
AGRESIÓN	25
IGUAL QUE TÚ	26
TRAICIÓN	27
LAZOS ROTOS	28
OPRESIÓN	28
ATADURA	30
TODOS	31
DOLOR	32
EL MIEDO	33
MALOS PENSAMIENTOS	34
O VALOR	35
MIEDO	36

**3º Y 4º DE ESO**

SONRISA	39
¡NO!	40
LIBÉRATE	41
UN MAL RECUEDO	42
EL MIEDO	43
A DESESPERACIÓN DA LOITA	44
IGUALDAD SIN RESTRICCIÓN	45
LAS APARIENCIAS	46
MIEDO	47
LA OSCURIDAD DE LA VIOLENCIA	48
LIBERTAD ENCONTRADA	49
LÁGRIMAS	50
EL MALTRATO	51
ATRAPADA	52
CALLEJÓN SIN SALIDA	53
GRITOS SILENCIOSOS	54
GUERRA	55
MI OTRO YO	56
LUCHA	57

INTENTO FALLIDO	58
COLAPSO	59
HASTA LA LUNA	60
SIN VIDA	61
016	62
TERAPIAS DE SOFÁ	63
ATRAPADA	64
OPRESIÓN	65
SENTIMIENTOS VACÍOS	66
SILENCIO ROTO	67
FEMINICIDIO	68
<b>1º Y 2º DE BACH</b>	
NOS≠OTROS	71
OSCURIDAD	72
LA SOMBRA MORADA	73
SOPA DEL MIEDO	74
OSCURIDAD	75
MEA CULPA	76
DESESPERANZA	77
LIBERTAD	78
NUESTRA LIBERTAD	79
GOLPEA GOLPE,, VERSO A VERSO	80
ESPERANTO	81
SIN AIRE	82
NO LO SABEN	83
DESESPERACIÓN	84
TEMER	85
INCOMUNICADA	86
LA SEMILLA DE LA IGUALDAD	87
ABRE LOS OJOS	88
ROSA MARCHITA	89
EQUILIBRIO	90
DUELE	91
<b>COMUNIDAD EDUCATIVA</b>	
PERDEDOR	95
INCANDESCENTE	96
ENGAIOLADA	97
DOLOR SILENCIOSO	98
DESPEGA	99
SERENDIPIA	100
SALVAXE	101
SEN MEDO	102
CONTROLADOR	103
ANTÍDOTO	104
DIÁLOGO	105
ROTA	106
QUERO VIVIR	107
ILLADA	108
QUERO IGUALDADE	109



## Valiente

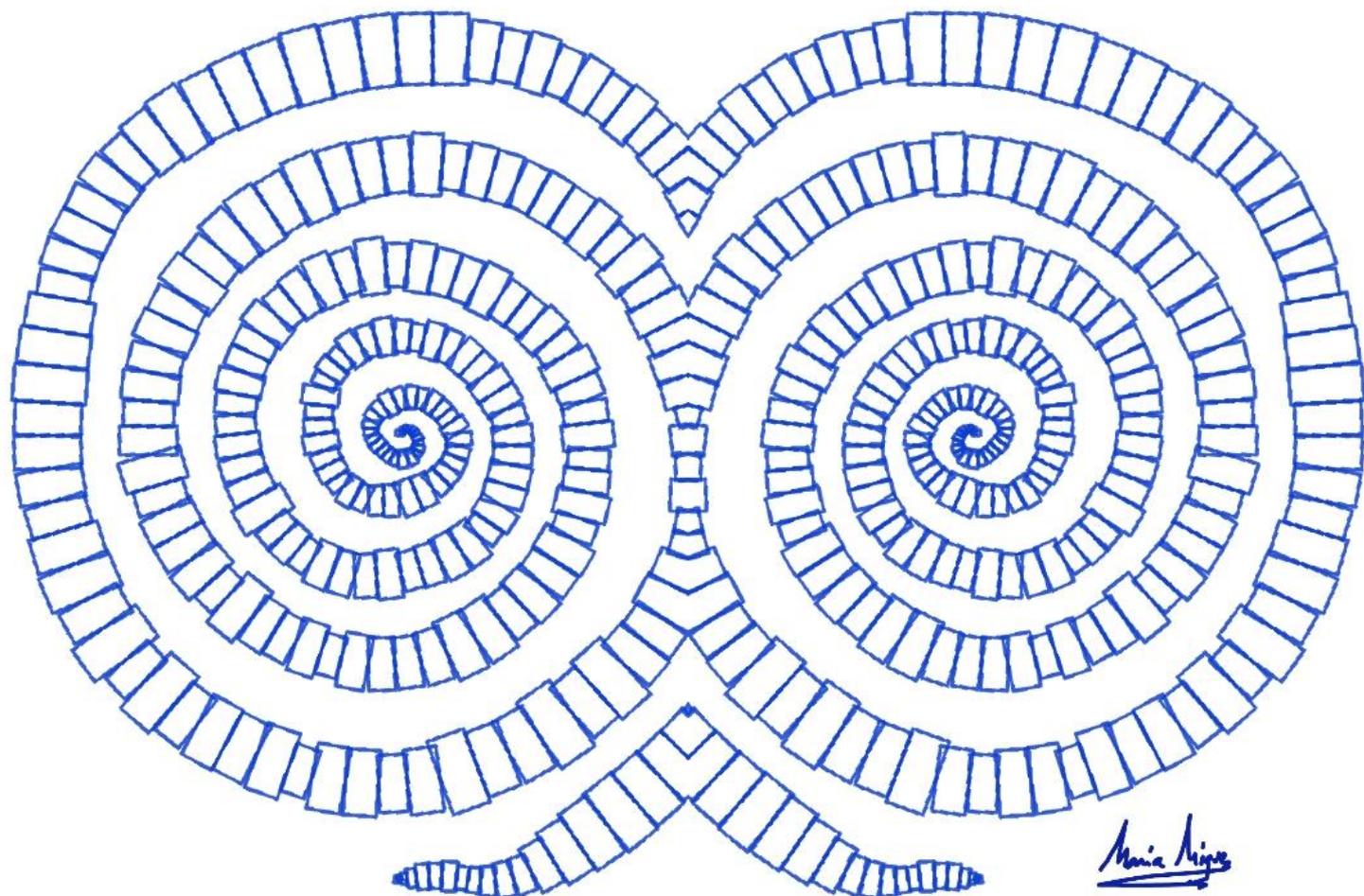
Cuando su alma se quebró,  
se oyó por fin su voz:  
«Cuánto más me desprecies,  
más me querré yo.  
Cuánto más me niegues,  
más me afirmaré yo.  
Cuánto más me pegues,  
más débil te harás tú,  
más fuerte me haré yo»



María Míguez



# ORTIGUEIRA



en **PÉ**

pola **IGUALDADE**

**DEPARTAMENTO DE LINGUA CASTELÁ E LITERATURA**

DEPARTAMENTO DE LINGUA GALEGA. DEPARTAMENTO DE PLÁSTICA. DEPARTAMENTO DE TECNOLOXÍA.  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN E EQUIPOS DE DINAMIZACIÓN DA LINGUA GALEGA E DA BIBLIOTECA.



**Ortigueira 2023**

