

DIARIO DEL BUEN QUERER

GUÍA INTROSPECTIVA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA ADOLESCENTES



DIARIO DEL BUEN QUERER

GUÍA INTROSPECTIVA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA ADOLESCENTES

DIARIO DEL BUEN QUERER

GUÍA INTROSPECTIVA DE PREVENCIÓN DE LA
VIOLENCIA DE GÉNERO PARA ADOLESCENTES

Autoría: Belén Martos Losada
Diseño y maquetación: Grupo Tariro
Imagen Portada: Daphnis and Chloe,
Elizabeth Jean Gardner Bouguereau (1882)

Depósito legal: MU 427-2021

©Murcia, 2021

ESTE MATERIAL ES GRATUITO Y
QUEDA PROHIBIDO CUALQUIER
COMERCIALIZACIÓN DEL MISMO.

ÍNDICE

PARA TÍ	9
Confesión	11
Ser yo misma	15
Contar conmigo	19
¿Qué significa cuidarme?	23
Aprendiendo a decir no	27
Alerta!	31
Necesito ayuda	35
PARA TÍ	37
Decir lo que siento	39
Valentía de verdad	43
Cariño del bueno	47
No significa no	51
Necesito ayuda	55
PARA TOD@S	57
Nos quiero libres	59
Fuentes y referencias	64

EL BUEN QUERER

**ESTA GUÍA PRETENDE SER UNA
HERRAMIENTA DE APOYO, UNA ESPECIE
DE DIARIO QUE OS ACOMPAÑE Y OS
SIRVA DE ESPEJO DONDE MIRAROS,
RECONOCEROS, REINVENTAROS...
ES UN RECURSO QUE OS PERMITIRÁ
REFLEXIONAR SOBRE LA RELACIÓN QUE
TENÉIS CON VOSOTR@S MISM@S, CON
VUESTRAS PAREJAS, Y CON LAS DEMÁS
PERSONAS DE VUESTRO ENTORNO.**

**AUNQUE HAY UNA PARTE ESPECIAL-
MENTE DEDICADA A CHICAS Y OTRA A
CHICOS, OS ANIMAMOS A QUE LA LEÁIS
COMPLETA, PORQUE SEGURO QUE HAY
ASPECTOS EN LOS QUE TAMBIÉN, OS
VEIS REFLEJAD@S Y QUE OS PUEDEN
SERVIR DE IGUAL MANERA.**

¡ESPERAMOS QUE OS GUSTE!



La Tempestad, Pierre Auguste Cot (1880)

PARA TÍ

VENGO AQUÍ A HABLAR CONTIGO.

A DECIRTE QUE NO ESTÁS SOLA.

**TIENES INFINITAS POSIBILIDADES
PARA SER QUIÉN TÚ QUIERAS SER.**

**MERECES RELACIONES DONDE
TE CUIDEN Y TE IMPULSEN.
MERECES SER TÚ Y EXPRESARTE
A TU MANERA POR EL MUNDO.
DE FORMA ÚNICA E
IRREPETIBLE. SIN MIEDO.**

¡PRIMA!

¡HERMANA!

¡AMIGA!

ERES FUERTE, VALIENTE, Y LIBRE.

YO SÓLO QUIERO VERTE FELIZ.



Confesión

Te voy a contar un secreto: 🤫
 Estoy conociendo a un chico por Instagram...
 Y me hace muuucha ilusión, es taasaaan
 guapo. 😍😍 Nos escribimos mensajes todos
 los días. Dice que soy su media naranja. 🍷🍷
 Yo le quiero. 💖 Sueño con ser su novia y
 escaparme con él. 🌈

20:14 ✓

¿Pero de qué le conoces?

20:14

Ya te lo he dicho... de Instagram. 🍷🍷🍷

20:14 ✓

¿Y tú crees que puedes conocer y querer a una
 persona sólo de lo que has visto en las redes
 sociales? 😊

20:15

Yo creo que sí.

20:15 ✓

A ver... cuéntame:

¿Cuáles son las cosas que más le importan en
 la vida? ¿Qué tenéis en común? ¿Os lleváis bien?
 ¿Os lo pasáis bien junt@s? ¿Cuándo se enfada
 qué hace? ¿cómo resuelve los problemas? ¿De
 qué tiene miedo? ¿qué hace cuando se siente
 así? ¿Cómo trata a la gente? ¿y a ti cuando
 estáis a solas?

20:15

Mmmmm...

20:15 ✓

¿Y si sales con él y con el tiempo descubres
 que no te gusta tanto como creías, que en
 realidad no es como habías imaginado? ¿Qué
 harías entonces?

20:16

Y para que sigamos pensando
 juntas en el amor, y separemos
 fantasía de realidad, te paso
 unos vídeos pinchando aquí:





Amor romántico

El amor romántico es la idea que tenemos acerca del amor y que está basada en una serie de creencias o mitos, que para Repullo (2014, p.24), se pueden agrupar en torno a los siguientes:

El amor todo lo puede.

El amor verdadero está predestinado.

El amor es lo más importante y requiere entrega total.

El amor es posesión y exclusividad.

Es una visión idealizada del amor que nos hace creer “que las mujeres son frágiles princesas y que el amor de un príncipe las salvará” (Herrera, 2018). Es pues, un “amor” que se convierte en el terreno idóneo para que la desigualdad en las relaciones aparezca.

Ser yo misma

¿Sabes? A veces siento que nunca voy a ser suficiente.

Suficientemente guapa.

Suficiente para ti y para los/as demás.

Suficientemente lista.

Suficientemente perfecta.

¡¡ESTOY HARTA!!



Y si me dijera a mí misma que

**YO YA SOY VALIOSA
TAL Y COMO SOY.**

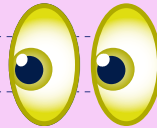
Con mis fortalezas y mis debilidades.

**Con mis caderas, mi barriga, mi nariz,
y todo mi cuerpo.**

**Con mis miedos, mis logros y mis
errores.**

**Con lo que ya sé y todo lo que me
queda por aprender.**

**Dime, ¿qué es lo que
te hace ser tú?**



**Así me quiero, de pies a cabeza,
perfecta en mis imperfecciones:**

**TAL Y COMO SOY,
CON TODO LO QUE ME
HACE SER YO.**



GUAPAA!!!

SELF LOVE CLUB

Autoestima

“La autoestima es la forma en que cada persona se valora a sí misma, la suma de cómo se siente respecto a su apariencia, a sus habilidades, a su conducta, cómo integra las experiencias del pasado y cómo se siente valorada. Es nuestro mundo interno al completo.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que somos competentes para vivir y tenemos derecho a la felicidad, y, por lo tanto, afrontamos la vida con mayor confianza. Supone aprender a conocernos mejor a nosotras mismas y valorarnos por lo que somos, investigar y asumir nuestros sentimientos (aunque sean dolorosos), aceptarnos y afirmarnos. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad para ser felices.”¹

¹ Texto extraído de:
La autoestima de las mujeres – Mujeres para la Salud

Contar conmigo

Descubrí que a veces me dejo llevar, que a veces me callo y no digo lo que pienso y lo que quiero, incluso puedo aceptar cosas que no me hacen bien.

¿Y POR QUÉ?

Supongo, que por miedo a no gustar, o a que no me quieran, o a que se enfaden conmigo, a quedarme sola...

Y entonces leo estas preguntas y sé que tengo que escribir las respuestas con

**ROTULADOR ROJO
Y EN MAYÚSCULAS**

y ponerlas por toda mi habitación, para que no se me olviden nunca:

- **¿Qué cosas son las más importantes para mí y a las que no pienso renunciar por nada del mundo?**

- **¿Qué me encanta hacer en mi tiempo libre?**



● **¿Cuál es mi sueño?**



● **¿Qué voy hacer para conseguirlo?**

● **¿Cuáles son mis virtudes?**



● **¿Cuándo fue la última vez que me escuché y tomé una decisión a favor de mí misma?**

Para que me entiendas un poco más, te dejo este cuento:



**YO QUIERO IR CONMIGO,
A DÓNDE YO ELIJA IR.**



Empoderamiento

Para Clara Murguialday (2013), supone un proceso personal de toma de conciencia sobre la propia situación y sus causas, en el que se va ganando fuerza interna, mientras se va tomando conciencia de los propios derechos, de las fortalezas e intereses, y se aumenta la autoestima y la confianza personal.

Es sentir que tenemos un **poder interno, que somos capaces, que “podemos hacer”**.

Es un proceso que requiere cambio, y como todos los cambios también necesitan su tiempo. Tiempo para reflexionar, para elegir, para desarrollar habilidades, para aumentar la confianza en nosotras mismas.

¿Qué significa cuidar-ME?

Estaba navegando por internet y lei:

CUIDAR, porque querer quiere cualquiera.

Me acabo de dar cuenta que es la primera vez que pienso esto: y es que, si me quieren, pero no me cuidan, ni me respetan, ni me tratan bien, entonces ese amor no lo quiero para nada.

Ahora, pienso en mí y en mis relaciones, y me planteo:

¿YO ME CUIDO?

Te propongo UN RETO para que lo hagas conmigo ¿vale?

En primer lugar, tienes que preguntarte: ¿Qué puedo hacer YO SOLA para cuidar-me? Se trata de pensar en cosas que te sienten bien.



1

2

3



4

5

Y cada día, tendrás que hacerte el regalo de darte alguna de esas cosas que has puesto en tu lista (puedes hacerla tan larga como quieras).

Tranquila, si no se te ocurre nada para poner ahora mismo, yo te comparto la mía por si te ayuda a inspirarte:

- 1 Darme una ducha relajante y disfrutar la calma**
- 2 Bailar a todo volumen una de mis canciones preferidas**
- 3 Darme un masaje con aceite y acariciar todo mi cuerpo con cariño**
- 4 Irme a pasear a ese lugar que me encanta y respirar aire puro**
- 5 Mirarme en el espejo y recordarme todo lo valioso que hay en mí**
- 6 Quedar con mi mejor amigo/a y compartir nuestros secretos**





Autocuidado

Para Fina Sanz (2016), el autocuidado es “la práctica consciente, de hacernos cargo de nuestro propio bienestar a través de cosas pequeñas, que dependen de nosotras/os, y agradecerías y agradecemos el propio cuidado”.

En esta práctica hay dos condiciones:

- a) Que lo que me «regalo» dependa exclusivamente de mí y que sea solo para mí.
- b) Que me repercuta positivamente, que no me haga daño.

Aprendiendo a decir no

Como sé que muchas veces me cuesta decir que no, estoy practicando. Porque sé que **tengo derecho a decir que NO** cada vez que así lo sienta, y la otra persona tiene que aceptarlo sin enfadarse y sin presionarme.

Me he puesto diferentes situaciones para practicar y estar entrenada, por si me suceden, para que no me pillen desprevenida.

¿Las rellenas conmigo?

NO

TE VOY A DAR LA CONTRASEÑA DEL MÓVIL NI DEL INSTAGRAM PORQUE

NO

ME VOY A CAMBIAR DE ROPA, AUNQUE A TI NO TE GUSTE, PORQUE

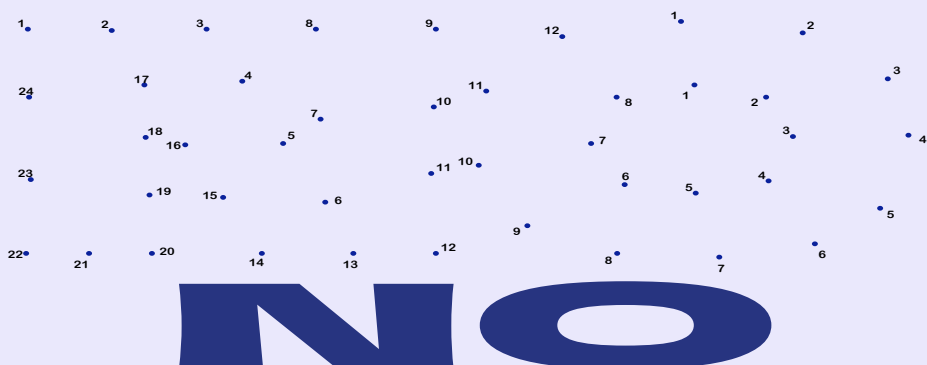
NO

ME VOY CONTIGO ESTA NOCHE PORQUE

NO

VOY A TOMAR DROGAS PORQUE

Une los puntos



VOY A DEJAR DE IR AL CURSO PORQUE

NO

VOY A CONSENTIR QUE ME LEVANTES LA VOZ PORQUE

NO

VOY A DEJAR DE QUEDAR CON MIS AMIGAS/OS PORQUE

NO

LO HAGO SIN PROTECCIÓN PORQUE

NO

VOY A CONTINUAR EN ESTA RELACIÓN PORQUE

Esta canción que han hecho en un insti,
me encanta... A ver qué te parece a ti:



Y te comparto también, un par de
vídeos más que a mí me han gustado:





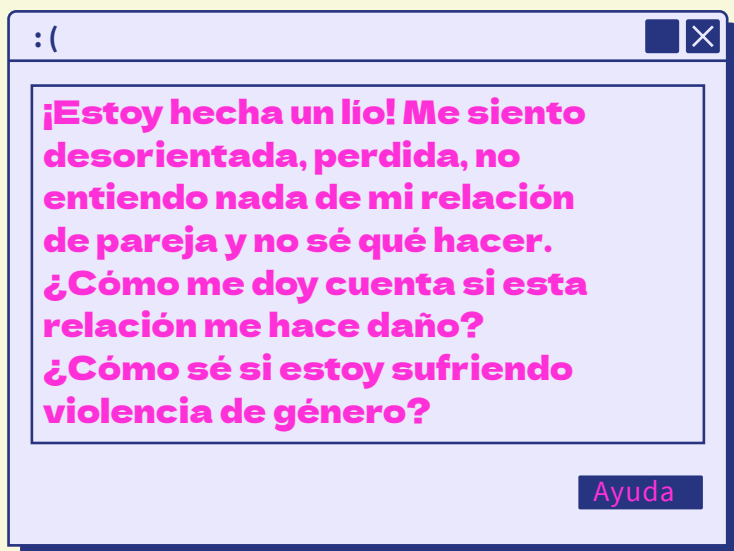
Nooo!!

Poner límites

"Poner límites consiste en escuchar tu voz interna y decir "no" a lo que no te sienta bien, de forma clara.

Recuerda, que la reacción de cada persona ante ese límite, es responsabilidad únicamente de esa persona, y no nos podemos hacer cargo de la vida, necesidades y frustraciones de los/as demás, a costa de renunciar a nosotras mismas."²

2 Por Villanueva Martín, B. (2018) en 8 claves prácticas de autocuidado feminista #CuidateElCoco - (pikaramagazine.com)



Aquí te dejo algunas señales de peligro que debes tener en cuenta





TU PAREJA TE NINGUNEA:
NO VALORA TU OPINIÓN.
NO APRECIA LO QUE HACES.
A VECES NO TE ESCUCHA.

ES MUY CELOSO/A:
TE CONTROLA EL MÓVIL Y
TODO LO QUE HACES O DICES.
NO LE GUSTA QUE HABLES
O SALGAS CON AMIGOS/AS.

SIEMPRE TIENE RAZÓN:
ES CABEZOTA Y NUNCA CEDE.
CIERRA LA DISCUSIÓN CON LA ÚLTIMA
PALABRA. TE ECHA LA CULPA DE
TODO LO QUE SUCEDE.

ES QUIEN DECIDE TODO:
DECIDE QUÉ HACER, DÓNDE Y CON
QUIÉN IR. TRATA DE MANDAR E
INFLUIR SOBRE TÍ.

SE ENFADA MUCHO:
CUANDO HAY PROBLEMAS O
DESACUERDOS, GRITA, INSULTA,
PELEA, SE PONE VIOLENTO/A.

A VECES TE DA MIEDO
Y TU EVITAS DECIR Y HACER
COSAS PARA QUE NO
SE ENFADE CONTIGO.

Y también te comparto un vídeo, por si te ayuda:



**SI TE VES REFLEJADA CON ALGUNA DE ESTAS SEÑALES,
PIDE AYUDA, CUÉNTASELO A PERSONAS EN LAS
QUE CONFÍES Y CON LAS QUE TE SIENTAS SEGURA.**

¡ES MUY IMPORTANTE!



No!!



Violencia de género

La violencia de género es la que se ejerce sobre las mujeres por el mero hecho de serlo.

En el convenio del Consejo de Europa sobre Prevención y Lucha contra la Violencia sobre las Mujeres y la Violencia Doméstica, ratificado por España en 2014, se define la violencia contra las mujeres como: “todo acto de violencia basado en el género, que implica o puede implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada”.

Necesito ayuda

TENGO MIEDO.

Yo le quiero mucho, pero a veces nuestra relación se convierte en un infierno y yo lo paso fatal.

Estoy asustada.

Si necesitas ayuda porque estás hecha un lío, no entiendes lo que te está pasando, no sabes qué hacer, tienes miedo, etc. puedes ir al **CAVI más cercano (Centro de Atención Especializado para víctimas de violencia de Género). Allí habrá un equipo formado por una psicóloga, una trabajadora social y una abogada, dispuestas a ayudarte y a orientarte, y que puedas comprender y decidir qué hacer. Si eres menor de edad, necesitarás el consentimiento de tu madre/padre/tutor/tutora.**

CAVI



SI ESTÁS EN PELIGRO LLAMA AL

112

Dispositivo
de Atención
Telefónica Urgente
para Mujeres Víctimas
de Violencia de Género
de la Región de
Murcia

O AL

016

Teléfono
Nacional de
Atención a
Víctimas de
Violencia de
Género

**968
573
271**

CAVI
SAN JAVIER

**900
710
061**

RED REGIONAL
CAVI



La Tempestad, Pierre Auguste Cot (1880)

PARA TÍ

**VENGO AQUÍ A HABLAR CONTIGO.
A DECIRTE QUE NO ESTÁS SOLO.
TIENES INFINITAS POSIBILIDADES PARA
SER QUIÉN TÚ QUIERAS SER.**

**MERECES RELACIONES DONDE OS
CUIDÉIS Y RESPETÉIS
MUTUAMENTE, DONDE NO TENGAS
QUE HACERTE EL FUERTE.**

**MERECES SER TÚ Y PODER
EXPRESARTE MOSTRANDO LO QUE SIEN-
TES EN CADA MOMENTO.**

DE FORMA ÚNICA E IRREPETIBLE.

¡PRIMO!

¡HERMANO!

¡AMIGO!

**ERES SENSIBLE, CARIÑOSO Y ÚNICO
YO SÓLO QUIERO VERTE FELIZ.**

Decir lo que siento

No llores... ¡que **LOS HOMBRES NO LLORAN!**.
He escuchado esta frase mil veces.

¿Por qué no puedo expresar lo que siento?

Tengo la sensación de que he aprendido a
tragármelo todo, a no contarle a nadie lo que
me pasa en el fondo. Y **me siento solo.**
Parece que llevo armadura.
Y a veces me pesa.

¿Y si cambio esto? ¿Y si empezara a decir lo
que me da miedo, lo que me pone triste, lo que
me preocupa?

Te propongo un reto. ¿Lo harías conmigo?

Voy a escribir lo siguiente:

Me da miedo:



Me pone triste:



Y voy a contárselo a alguien, aunque sea algo pequeño, por muy estúpido que parezca, o por muy ridículo que me sienta al principio.

Me da fuerza Roy Galán (2020) que dice:

**“EL ÚNICO COBARDE ES
EL QUE NO SE MUESTRA”**

¿ESTÁS BIEN?

BOYS
DON'T
CRY

Expresión de emociones

Supone escuchar lo que sentimos y ser capaces de verbalizarlo de forma asertiva: la alegría, la rabia, la tristeza y el miedo.

Es compartir nuestra intimidad de forma honesta, desde el respeto y el cuidado.

Valentía de verdad

**ME DOY CUENTA QUE
A VECES, CUANDO
NOS JUNTAMOS UN
GRUPO DE COLEGAS,
ME CUESTA DECIR
LO QUE PIENSO
REALMENTE.**

**A VECES TENGO LA
SENSACIÓN DE QUE
NOS PASAMOS EL
RATO INTENTANDO
DEMOSTRAR QUIÉN
ES EL MÁS MACHO,
EL MÁS CHULO: EL
QUE CORRE MÁS
CON LA MOTO, EL
QUE LIGA CON
MÁS TÍAS...**

Y AUNQUE YO NO
ESTÉ DE ACUERDO
O ME SIENTA
INCÓMODO CON SUS
COMENTARIOS, ME
QUEDO **CALLADO.**
NO DIGO NADA. A
VECES SÓLO ME
RÍO PARA **SEGUIR**
LA CORRIENTE.
ME GUSTARÍA QUE
PARARAN, QUIERO
TENER LA VALENTÍA
DE DECÍRSELO. Y
YO SÉ QUE ESO NO
ME HACE MENOS
HOMBRE, TODO LO
CONTRARIO.

Te comparto unos vídeos que a mí me han impactado:



YO TAMBIÉN PASO

YO PASO DE ESO



Romper el pacto entre varones

Es el proceso mediante el cual un hombre muestra desacuerdo o frena a otros hombres cuando tienen actitudes machistas o sexistas. Supone también, mostrar la propia incomodidad o la propia vulnerabilidad ante otros hombres.

“Para los hombres es un proceso complejo, porque de alguna forma tenemos que desaprender todo lo que nos han inculcado desde pequeños sobre lo que significa ser un hombre de verdad. Implica necesariamente que nos coloquemos en una posición incómoda porque tendremos que superar un estatus que a nosotros siempre nos ha beneficiado”. (Salazar, 2019).

Cariño del bueno

¿Y si en vez de estar siempre compitiendo entre nosotros, nos diésemos más abrazos?

Me gustaría:

Decirle a mi padre que le quiero o escuchárselo decir a él.

No tener que aparentar que nada me afecta.

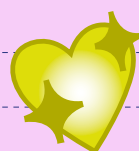
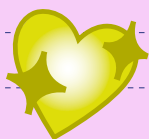
Ser más cariñoso con mis amigos.

Decir “lo siento” cuando meto la pata.

Aprender a reírme de mi mismo.

Apoyarme en l@s demás cuando me siento perdido y frágil.

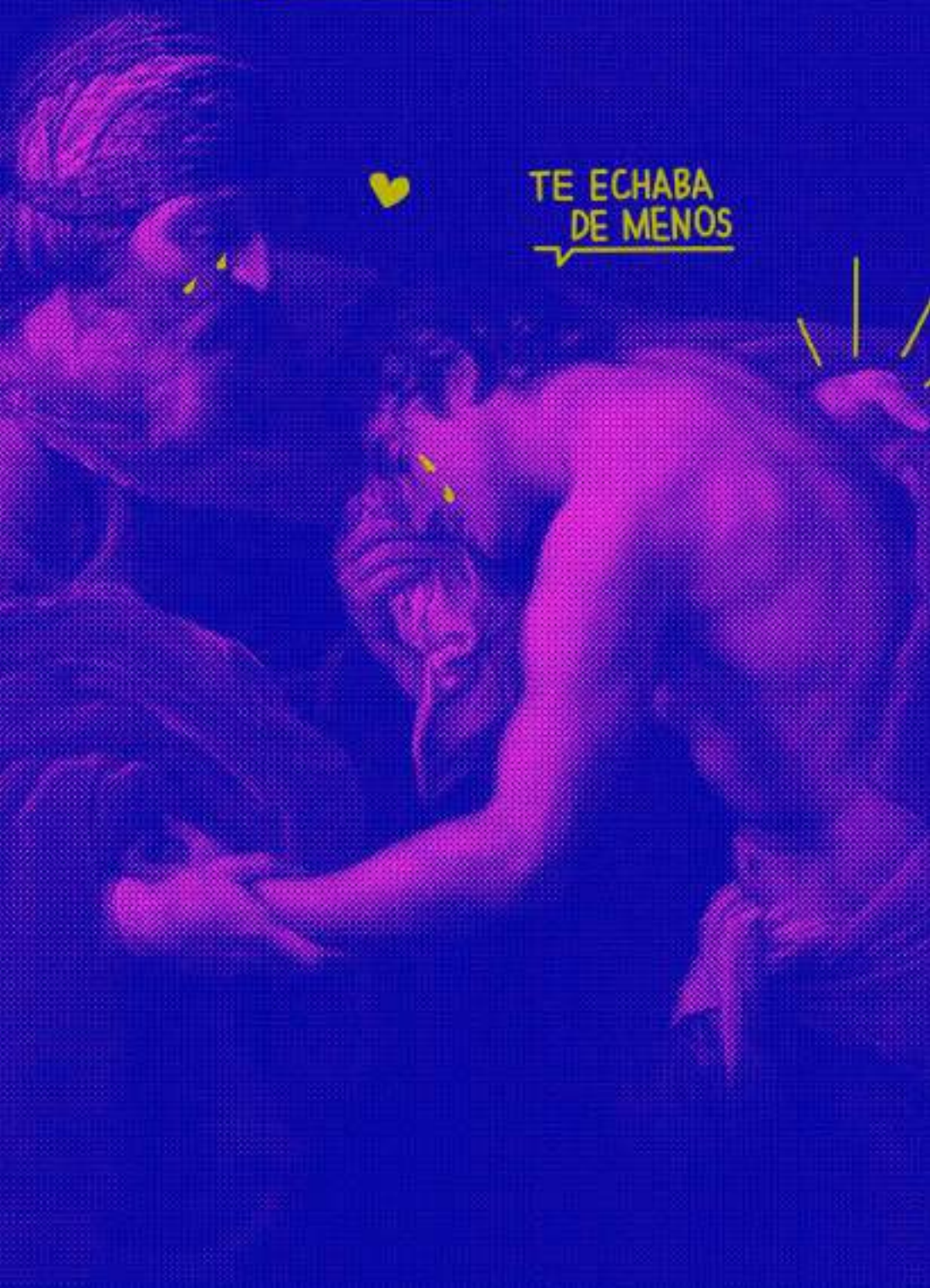
¿Y a tí? ¿Qué te gustaría?



DAME UN ABRAZO



TE ECHABA
DE MENOS



La expresión de los afectos y el cuidado

Supone reconocer la necesidad que tenemos de cariño, afecto y ternura, de apoyo emocional, y cuidado psicosocial, y que podamos expresarlo ya sea de forma verbal (a través de palabras) o no verbal (gestos, abrazos, caricias, etc).

Para los hombres, esto es especialmente importante, ya que, en general, hemos sido educados, para contener y reprimir esta expresión afectiva.

NO significa NO

Me contaron que a las mujeres hay que insistirles, que las chicas a veces dicen que no cuando quieren decir SÍ.

Últimamente no paro de leer por todas partes:

SI TE DICEN QUE NO, SIEMPRE ES NO.

¿Eso qué quiere decir?

Me estoy haciendo una lista de compromisos. Porque yo no quiero convertirme en uno de esos hombres a los que las chicas temen.

Quiero ser amigo y compañero, alguien de confianza para ellas.

¿Las rellenas conmigo?

Me comprometo a:

NO

HACER COMENTARIOS SOBRE EL CUERPO DE LAS CHICAS PORQUE

NO

DIFUNDIR CONTENIDO SEXUAL, QUE IMPLIQUE A OTRA PERSONA, SIN SU PERMISO, PORQUE

NO

INSISTIR SI ME DICEN QUE NO PORQUE

Une los puntos



NO

CONTROLAR A MI NOVIA, CON QUIÉN QUEDA, LO QUE HACE Y LO QUE NO, PORQUE

NO

PRESIONARLA PARA QUE HAGA LO QUE YO QUIERO PORQUE

Y te comparto esta canción que he encontrado:



VALE

QUE NO



Aceptar límites

Aceptar los límites que marca otra persona es respetar su individualidad y sus necesidades concretas. Supone mantener una actitud de apertura y negociación para establecer acuerdos que respeten las necesidades y el bienestar de todas las personas.

Necesito ayuda

Necesito ayuda.

De repente me doy cuenta, que a veces mi relación no va bien.

Yo a mi novia la quiero más que a nada en el mundo, pero pasa alguna cosa y me enfado y exploto y siento que se me va de las manos.

No sé qué me pasa, pero **no puedo controlar mi rabia y luego me siento mal, porque yo la quiero y no quiero hacerle daño.**

Si te ves reflejado, es importante que pidas ayuda. Aunque te cueste, sería un paso muy valiente por tu parte.

En esta asociación realizan talleres y formaciones para que puedas aprender a relacionarte mejor contigo y con las personas que más quieres.

**ASOCIACION
R-INICIA-T**

Recurso con especialistas en sensibilización en violencia de género y prevención de actitudes y conductas agresivas y no igualitarias.

Ayuda





La Tempestad, Pierre Auguste Cot (1880)

PARA TOD@S

EL AMOR NO HACE DAÑO

**EL CONTROL Y LOS
CELOS NO SON AMOR.**

**LOS INSULTOS Y
DESCALIFICACIONES
SON MALOS TRATOS.**

**LOS GOLPES, LAS HUMILLACIONES,
Y EL MALTRATO NO SON FORMAS
CORRIENTES DE RESOLVER
PROBLEMAS EN UNA PAREJA.**

SON FORMAS DE VIOLENCIA.

**NADA, NINGUNA ACCIÓN, POR
TERRIBLE QUE PAREZCA,
JUSTIFICA LA VIOLENCIA NI EL
MALTRATO CONTRA NADIE.**

**UNA VÍCTIMA NUNCA ES CULPABLE DE LAS
SITUACIONES
DE VIOLENCIA QUE SUFRE.**

Os dejo unos vídeos que a mí me han hecho
pensar sobre las relaciones y sobre el AMOR:



Nos quiero libres.
Relaciones de Buentrato

**EN UNA RELACIÓN
SANA, EL AMOR
ES PARA DISFRUTAR.
ESTE AMOR NO NOS
DUELE, AL CONTRARIO,
NOS SIENTA BIEN.
CONFÍO EN MI
PAREJA Y EL/ELLA
EN MÍ. NADIE
CONTROLA A NADIE.
NOS SENTIMOS LIBRES
PARA MOSTRARNOS
COMO SOMOS.
NOS RESPETAMOS
SIEMPRE.
RESOLVEMOS LOS
CONFLICTOS HABLANDO.
NOS APOYAMOS**

Y NOS CUIDAMOS.
ENTRE L@S DOS,
HACEMOS CRECER
NUESTRA RED DE
FAMILIA Y AMIG@S.
NOS LO PASAMOS
BIEN JUNT@S.
NOS REÍMOS Y
COMPARTIMOS COSAS
QUE NOS GUSTAN.
CADA UN@ TIENE
SUS SUEÑOS Y
SUS PROYECTOS
PERSONALES.
SIENTO QUE
APRENDEMOS
MUTUAMENTE
Y NOS IMPULSAMOS.



GRACIAS

A TÍ, CARI

Buentrato

El buentrato es una forma de expresión del amor, una manera de vincularnos con las demás personas en claves de respeto, cooperación, solidaridad y cuidado. El buentrato nos permite establecer acuerdos de forma asertiva, desde la empatía y el respeto a las diferencias, con el fin de lograr una convivencia sana y armoniosa. (Sanz, 2018).



Cuidado mutuo

“El cuidado mutuo es una manera de **dar placer y recibir placer, de introducir la práctica del bienestar en las relaciones**. Todas las personas merecemos tratarnos con respeto y cariño y que se nos preste atención y cuidado” (Sanz, 2020).

FUENTES Y REFERENCIAS

Alonso, C., Cacho, R., González, I., Herrera, E., y Ramírez, J. (2016). Guía de buen trato y prevención de la violencia de género. Protocolo de actuación en el ámbito educativo. Sevilla: Junta de Andalucía. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/f2243473-a7e7-417a-b9ca-ab73b70248fa>

Bacete, R. (2017). Nuevos hombres buenos: La masculinidad en la era del feminismo. Barcelona: Ediciones Península.

Bonino, L. (2001). La masculinidad tradicional, obstáculo a la educación en igualdad. En Xunta de Galicia, Comunicación presentada en Congreso nacional de Educación en Igualdad. Santiago de Compostela.

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2020). La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España. Disponible en: Estudio_ViolenciaEnLaAdolescencia.pdf (igualdad.gob.es)

Galán, R. (2020). Fuerte. Madrid: Editorial Alfaguara.

Herrera, C. (2018). Mujeres que ya no sufren por amor: Transformando el mito romántico. Madrid: Catarata.

Lagarde, M. (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Madrid: Editorial Horas y Horas

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres. Disponible en: http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2007-6115

Marañón, I. (2018) Educar en el feminismo. España: Plataforma Editorial

Marroquí, M. (2017). Eso no es amor. España: Editorial Planeta.

Murguialday, C. (2013). Reflexiones feministas sobre el empoderamiento de las mujeres. Barcelona: Cooperació. Disponible en: https://www.cooperaccio.org/wp-content/uploads/2014/03/Empoderamiento_Cast_web.pdf

Naciones Unidas. (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. Disponible en: <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>

Palenciano, P., Larreynaga, I. (2017). Si es amor, no duele. Madrid: Alfaguara

Ruiz Repullo, C. (2009). Abre los ojos, el amor no es ciego. Instituto Andaluz de la Mujer.

Ruiz Repullo, C. (2014). Graduando violencias cotidianas: La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia. Jaén: Diputación provincial de Jaén.

Ruiz Repullo, C. (2016) Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.

Salazar, O. (2018). El hombre que "no" deberíamos ser. Barcelona: Editorial Planeta.

Salazar, O. (2019). We too. Brújula para jóvenes feministas. Barcelona: Editorial Planeta.

Sanz Román, F. (2016). El buentrato como proyecto de vida. Barcelona: Editorial Kairós.

Sanz Román, F. (2020). La pareja, un proyecto de amor. Barcelona: Editorial Kairós

Varela, N (2017). Íbamos a ser reinas: Mentiras y complicidades que sustentan la violencia contra las mujeres. España: Ediciones B.



AYUNTAMIENTO DE SAN JAVIER



Centro de Atención al Visitante
Atención al Cliente
Municipio de San Javier
78 de Avenida de España

CAVI



Pacto de Estado
unidos por el futuro de España



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD