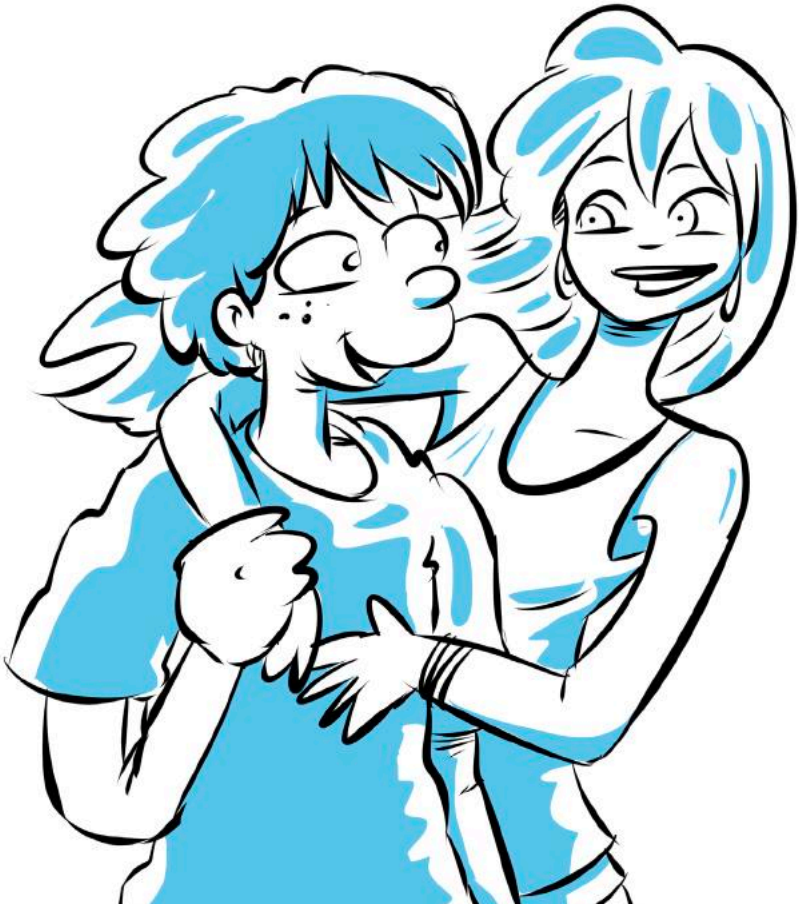
Versión en Lectura Fácil

Aprendiendo a relacionarme con BUENOS TRATOS



Gobierno de Canarias

Plena inclusión Canarias

Créditos

Aprendiendo a relacionarme con buenos tratos

Este documento en Lectura Fácil
ha sido adaptado y validado
por el servicio **Más Fácil**
de **Plena inclusión Canarias**.

Autoría de los contenidos:
Andrea Fonzalida Estupiñán (Plena inclusión Canarias)
Cristina Medina Díaz-Llanos (Draga Espacio Feminista LGTBIQ*+)

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:
Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:
José Jorge Amigo Extremera

Validación:
Pablo Buhigas Lorenzo
Nereida Hernández Santana

Maquetación e ilustraciones:
Bruno Lanzarote

Primera edición:
Diciembre de 2019

Depósito legal: GC 49-2020

© Inclusion Europe: www.easy-to-read.eu

Índice

Aprendiendo a relacionarme con buenos tratos

1. ¿Qué vas a encontrar en esta guía?.....5
2. No todo vale en el amor.....10
2.1. Ponemos límites a los malos rollos y a las violencias 11
2.2. El amor 21
2.2.1. ¿Qué nos han contado sobre el amor?.....21
2.2.2. ¿Qué es el amor? 26
3. Los buenos tratos 27
3.1. Autoconocimiento 29
3.2. Autoestima 30
3.3. Igualdad de género 31
3.4. Responsabilidad 34
3.5. Resolución pacífica de conflictos.....35
3.6. Respeto 35
3.7. Libertad.....37
4. Actividades sobre los buenos tratos.....39
5. ¿Qué sí vale en el amor? 56
6. Lugares en los que te pueden ayudar.....59
Gran Canaria 61
Tenerife 62
Lanzarote.....63
La Palma.....64
La Gomera.....64
El Hierro.....65
Fuerteventura 65
7. Materiales usados para escribir esta guía 68

1. ¿Qué vas a encontrar en esta guía?

Las relaciones son muy importantes
en la vida de las personas.

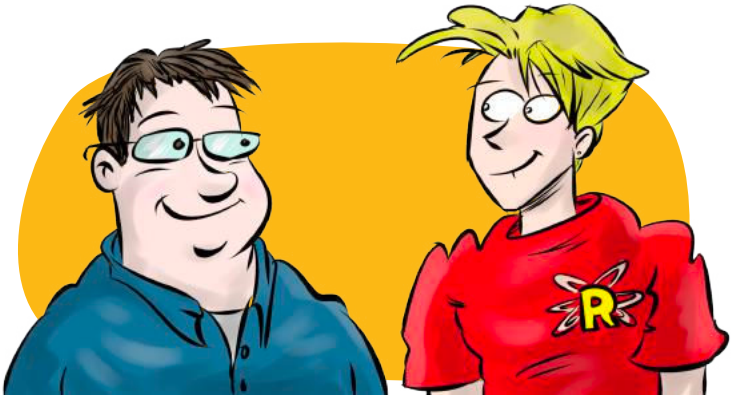
Entre las relaciones más importantes,
están las **relaciones de pareja**.

Las relaciones de pareja
unen a 2 personas
que sienten amor.

Las relaciones de pareja
pueden ser de diferente tipo,
por ejemplo, noviazgo o matrimonio.

Las relaciones de pareja
pueden aportarnos muchas cosas buenas.
Algunas cosas buenas son:

- Apoyo.
- Bienestar.
- Diversión.
- Seguridad.



Podemos disfrutar mucho
en las relaciones de pareja
y ser muy felices.

Por estas razones,
merece la pena esforzarse
y dedicar tiempo a crear relaciones.
Las relaciones de pareja
deben siempre **sumar**.
No deben nunca **restar**.

Las relaciones deben sumar buenos momentos
y no deben, nunca, restar felicidad.

En esta guía en Lectura Fácil,
te explicamos lo que no se puede permitir
en una relación:
cuando, en lugar de aportar felicidad,
se convierte en una **relación tóxica**
y llena de dolor.

Una **relación tóxica** es una relación en la que las personas se hacen daño de forma continua.

En esta guía,
también te ayudamos a tener relaciones de pareja
que se basan en los buenos tratos.

Para ello,
te damos varias **claves**.

Las claves son recomendaciones y reglas
que puedes seguir en tus relaciones.

Las relaciones de buenos tratos
son sanas, satisfactorias
y libres de malos rollos.

Además, en esta guía hay actividades
que te ayudan a pensar sobre las relaciones
y a entender mejor las claves que te damos.

Por último, hay un apartado
con direcciones de lugares a los que puedes ir
si tienes dudas,
necesitas que te acompañen
o crees que estás en una relación de violencia.

Importante

Las claves sobre relaciones de pareja
que te explicamos en esta guía
se pueden usar
para otras relaciones.

Por ejemplo,
para relaciones con amigos y amigas
y familiares.

2. No todo vale en el amor

En este capítulo,
te hablamos primero sobre los **límites**
en las relaciones personales
en el **apartado 2.1**.

En el apartado 2.1.,
también te planteamos
varias preguntas
que te pueden ayudar
a valorar tus relaciones.

Además, tienes un cuadro muy importante
con algunos ejemplos
de lo que **no vale** en amor.

En el **apartado 2.2.**,
puedes leer sobre más el amor:
lo que nos han contado sobre él
y lo que es en realidad.

2.1. Ponemos límites a los malos rollos y a las violencias

A veces, las relaciones
nos hacen sentir mal.
Incluso, a veces,
hay violencias.

Es normal que haya problemas de vez en cuando.
Las relaciones tienen cosas buenas
y cosas malas.

Pero ten en cuenta una cosa:

Importante

Las relaciones solo tienen sentido
cuando nos hacen sentir bien
la mayoría del tiempo.

Por ello, las relaciones
tienen límites.

No hay que pasar los límites,
pues hacerlo nos puede hacer mucho daño.

Los límites de las relaciones son los siguientes:

1. **Nos tratamos mal o tenemos malos rollos.**
   Cuando pasa esto,
   hacemos daño a la otra persona
   y a nosotras y nosotros.
   Dañar es justo lo contrario de **amar**.

2. **Hay violencia de género.**
   La violencia de género
   es la violencia física o emocional
   que sufren niñas, adolescentes y mujeres
   por el hecho de ser mujeres.

   También es la violencia
   contra las hijas e hijos de las mujeres
   y contra las personas
   que dependen de ellas.

Importante

Para saber más sobre
la violencia de género,
visita la página web
www.diviolenciacero.org

Di Violencia Cero
es la página web de un servicio
para prevenir la violencia de género
de mujeres con discapacidad intelectual.
Tiene mucha información en Lectura Fácil
y vídeos fáciles de entender.

Plena inclusión Castilla y León
y la Junta de Castilla y León
han hecho este servicio.

Para saber más sobre tus relaciones,
hay varias preguntas que puedes plantearte:

1. **¿Hay violencia**
   o hay buenos tratos en mi relación?
   Escucha tus emociones.
   Las emociones ayudan mucho a saber.
   Son grandes pistas.

   Si en tu relación pasas miedo,
   tristeza o enfado,
   eso puede implicar que la relación no va bien.

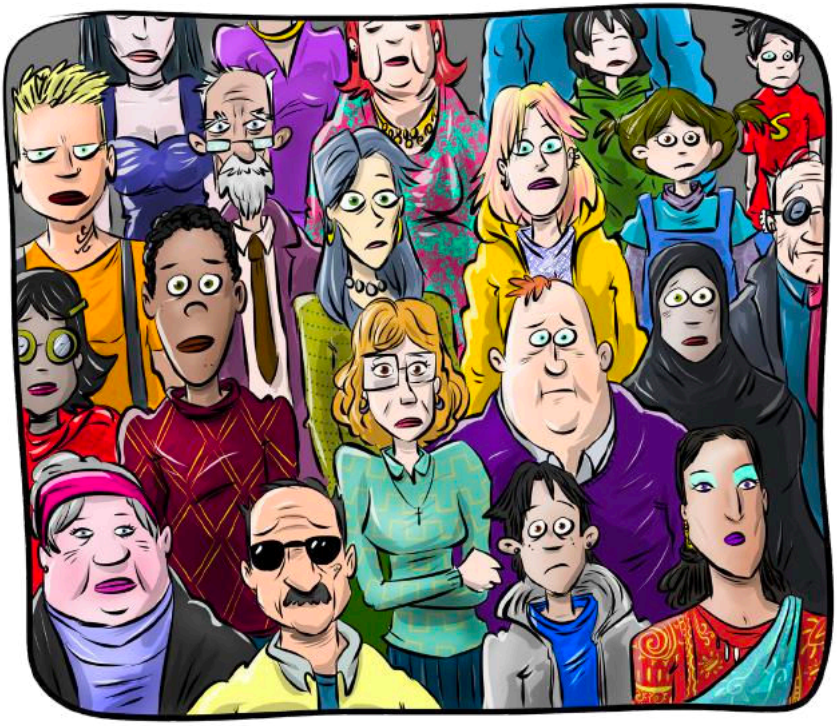
   Además, esto puede significar
   que estás en una relación
   en la que hay violencias.

Recuerda que las relaciones deben hacer sentirnos bien la mayoría del tiempo.

2. **¿A quién le pasa?**

Todas las personas pueden tener relaciones malas. Esta situación no tiene que ver con:

- La edad.
- El dinero que tienen.
- El lugar en el que han nacido.
- Si tienen discapacidad intelectual.



3. ¿Qué puedo hacer?

- Tu bienestar es lo primero.
  Pon límites a lo que no soportas
  en una relación.

- Habla sobre el tema
  con una persona de confianza,
  como una amiga o un amigo
  o una persona de la familia.
  Es importante buscar apoyo.

- Lee el capítulo 6 de esta guía.
  En este capítulo,
  hay información sobre lugares
  a los que ir si tienes dudas,
  si necesitas acompañamiento
  o si crees que estás en una relación con violencias.

A continuación,
te mostramos un cuadro
con algunos ejemplos de acciones
que no valen en el amor.

Si tienes alguno de los problemas
que aparecen en el cuadro,
vuelve a leer el apartado anterior
titulado **¿Qué hacer?**
Toma una decisión y actúa.

Lo que no vale en el amor

- Pegar.
- Empujar.
- Tirar objetos.
- Insultar.
- Gritar.
- Prohibir hacer algo.
- Manipular.
  Una persona manipuladora
  miente y controla a otra
  para conseguir algo de ella.
- Amenazar.
  Cuando una persona te amenaza,
  te dice que puede hacerte daño
  si no haces lo que te dice.
- Obligar a una persona
  a tener relaciones sexuales no deseadas.
- Poner normas en la pareja.
  Nadie puede decirte con quién puedes ir
  o a dónde vas.

Lo que no vale en el amor

- Culpar y hacer responsable a alguien de todo lo que va mal en una relación.
- Tratar con crueldad y desprecio.
- Despreciar a la otra persona. Despreciar es quitar importancia a tu forma de ser como persona y a los valores e ideas que tienes.
- Hacer sentir inferior a la otra persona. Todas las personas somos iguales. No hay personas superiores a otras.
- No pedir perdón nunca.
- No reconocer los errores.
- Querer controlar lo que hace la persona.
- Querer controlar lo que piensa la persona.
- Mostrar celos siempre. Podemos tener celos cuando sentimos inseguridad porque creemos que a nuestra pareja le gusta otra persona.

No permitas que te digan frases como estas:

2.2. El amor

En este apartado,
tratamos 2 temas importantes:

1. ¿Qué nos han contado sobre el amor?
2. ¿Qué es el amor?

2.2.1. ¿Qué nos han contado sobre el amor?

Desde que somos niñas y niños,
nos cuentan cosas sobre el amor
que son **mitos**.

Los **mitos** son creencias erróneas
de las personas.
También son historias y cuentos.

Estos mitos tienen que ver con los celos,
el control en la pareja
y la **entrega total**,
entre otras ideas que hacen daño.

La **entrega total** en la pareja
quiere decir que una persona
se olvida de sí misma
y lo da todo por complacer
a la otra.

Estas ideas hacen que, a veces,
vivamos nuestras relaciones
de manera negativa
y no disfrutemos de ellas.

A continuación,
te ofrecemos razones
para **romper los mitos** sobre el amor.

> **Romper mitos** nos ayuda
> a entender los errores
> que hay en el amor.

1. **El amor duele a veces.**

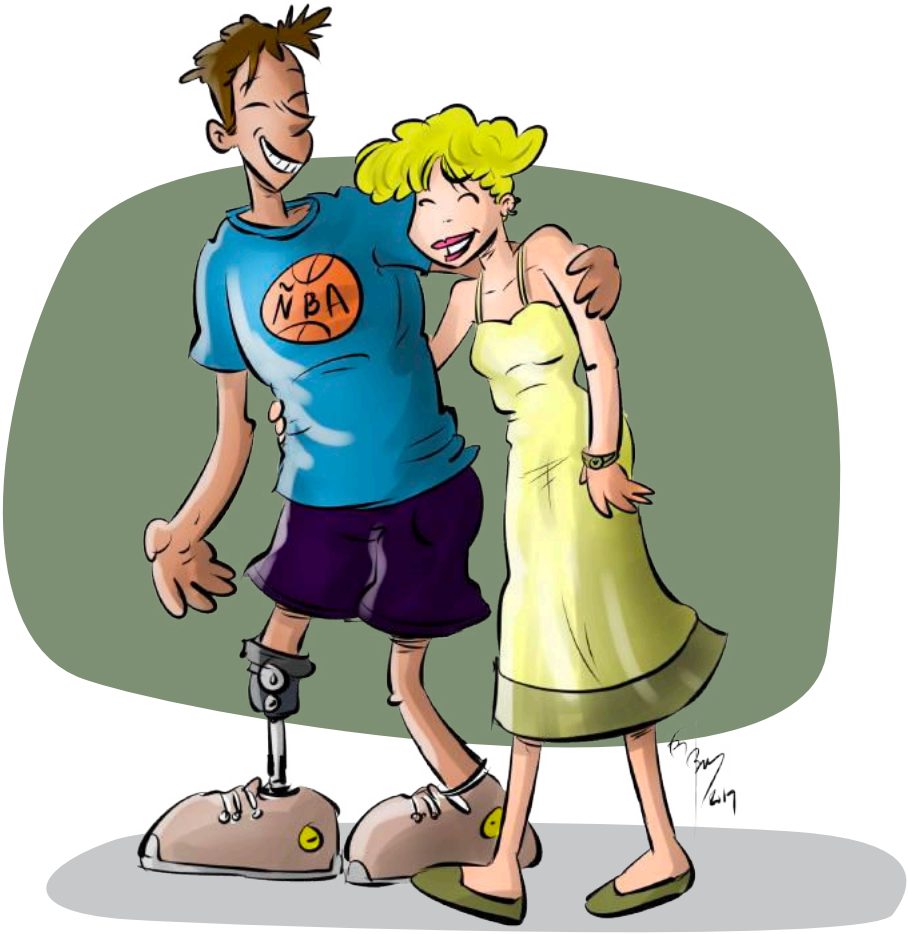
   El amor nunca duele.
   El amor nos da felicidad.
   Los malos tratos duelen.
   Los malos tratos nos causan desgracias.

2. **Necesitamos encontrar nuestra media naranja.**

   La idea de encontrar nuestra media naranja
   quiere decir que las personas
   necesitamos a otras personas
   para sentirnos completas.

Es decir, que todas las personas
necesitamos tener pareja.
Esta idea es falsa.
No todas las personas
tenemos que tener pareja por obligación.

Las personas podemos elegir
las relaciones que queremos tener.



3. Los celos son una muestra de amor.

Es mentira.
Los celos son una muestra de **inseguridad** y de **desconfianza**.

La **desconfianza** es la falta de confianza, cuando no nos fiamos de una persona.

La **inseguridad** es la sensación de nerviosismo y preocupación cuando pensamos que hay algo que nos amenaza y no tenemos seguridad.

Tener seguridad
y confiar en la pareja
sí es una muestra de amor.

**4. El amor te llega,
no se decide.**

Todas las personas
tenemos la capacidad
de elegir nuestras relaciones
y con quién las tenemos.

El amor no es un sentimiento que llega,
es una decisión que tomamos.

5. El amor es eterno.

El amor no tiene que durar toda la vida.
A lo largo de nuestras vidas,
las personas cambiamos
y podemos amar a personas diferentes.

Lo importante en el amor
no es la **cantidad** de años
que estás con una persona,
es la **calidad** de tus relaciones con ella.

2.2.2. ¿Qué es el amor?

Hay 3 ideas muy importantes
sobre lo que es el amor.

Te las presentamos a continuación:

1. **El amor es satisfacción.**

   El amor nos da bienestar.
   El amor nos hace disfrutar.

2. **El amor es felicidad.**

   El amor nos hace sentirnos
   personas queridas,
   seguras y libres.

3. **El amor más importante
   es el amor propio.**

   El amor propio es la consideración
   y estima que una persona
   siente por ella misma.

3. Los buenos tratos

En este capítulo,
te hablamos sobre los buenos tratos,
y te contamos sus **ingredientes**.

> En esta guía, los **ingredientes** son los elementos diferentes para tener relaciones saludables.

Al igual que los platos que puedes cocinar,
los buenos tratos tienen ingredientes
que debes usar para tener buenas relaciones.

Estas relaciones
tienen las siguientes características:

- Nos hacen disfrutar.
- Nos dan felicidad.
- Están libres de malos rollos.

Los ingredientes de los buenos tratos
son los siguientes:

1. Autoconocimiento.
2. Autoestima.
3. Igualdad de género.
4. Responsabilidad.
5. Resolución pacífica de conflictos.
6. Respeto.
7. Libertad.

Cada persona es diferente.
y cada relación es diferente.

Todas las personas
podemos tener relaciones saludables
con estos ingredientes.

Dedicamos un apartado a cada ingrediente.
Para cada ingrediente,
tienes actividades en el **capítulo 4**.

3.1. Autoconocimiento

El **autoconocimiento**
es el conocimiento
que las personas tenemos
sobre nosotras mismas.

Lo más importante es conocernos.

Si te conoces,
será más fácil para ti
acordar con tu pareja cómo queréis
que sea vuestra relación.

Así, podrás decirle a tu pareja
qué quieres en la relación
y podrás poner límites
sobre lo que no quieres.

Para el autoconocimiento,
puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Me conozco?
- ¿Conozco mis gustos?
- ¿Qué quiero?
- ¿Qué no quiero?

3.2. Autoestima

La **autoestima**
es el aprecio y la consideración
que una persona tiene de sí misma.

La autoestima es el sentimiento
que nos hace valorar nuestra personalidad
y querernos.

La valoración positiva
y el amor propio
son muy importantes.

Cuando nos queremos y valoramos,
sabemos que merecemos relaciones
que nos hacen sentir bien
y nos hacen felices.

Con una buena autoestima,
es más fácil decir **no**
a las relaciones con malos rollos.

Es importante recordar
que **el amor propio es lo más importante.**

3.3. Igualdad de género

En las relaciones igualitarias,
todas las personas tienen el mismo valor
y nadie es más ni menos que nadie.

En estas relaciones,
escuchamos nuestras opiniones
y nos ocupamos de las tareas de casa por igual.

Tampoco hay cosas de chicos
y cosas de chicas.

Nuestros gustos tienen que ver
con quiénes somos
y no con nuestro género.

El género suele tener que ver
con los roles que damos a las personas
si son mujeres o son hombres
en la sociedad.

Así, las personas dicen varias cosas
sobre las chicas y los chicos
que no son verdad.

Son mitos,
creencias de mentira.

A continuación,
puedes leer algunos de estos mitos
sobre chicas y chicos
que nos han hecho creer.

Las chicas:

- Son amorosas.
- Son presumidas.
- Son mimosas.
- Son débiles.

Los chicos:

- Son valientes.
- Son fuertes.
- Son **pasotas**.
- Son independientes.

Una persona **pasota** es una persona a la que nada le importa.

Como sabes,
hay chicas valientes e independientes.

También hay chicos amorosos
y presumidos.

No hay formas de ser
exclusivas solo de mujeres o de hombres.

No te pongas barreras.
Sé cómo quieras ser.

No importa cómo seas:
mayor o joven,
gorda o flaca,
alta o baja,
con discapacidad
intelectual o sin ella.

Importante

Cada persona es diversa
y no se puede repetir.
Las personas somos diferentes
y únicas.

La igualdad es un derecho de todas las personas.
La igualdad es decir no a la discriminación.

3.4. Responsabilidad

La **responsabilidad** es un valor positivo.

Una persona es **responsable**
cuando toma decisiones de manera consciente
y asume las consecuencias de sus decisiones.

En las relaciones,
la responsabilidad es siempre muy importante
y permite construir relaciones de calidad.

La responsabilidad
es hacernos cargo de nuestros sentimientos
y de nuestros actos.

Para ser responsables,
hay que dedicar tiempo a la relación.
La relación es el proyecto común
de la pareja.

3.5. Resolución pacífica de conflictos

Los conflictos son naturales.
Los conflictos son problemas
que ocurren en todas las relaciones entre personas.

La clave es resolverlos en paz
y sin violencias.

Para ello, es importante hacer lo siguiente:

- Di tus deseos y tus límites.
- Escucha los deseos
  y límites de la otra persona.
  Llegad a un acuerdo:
- Es importante que ambos estéis conformes.
  ¡Siempre con respeto!

3.6. Respeto

El **respeto** es el sentimiento hacia las personas
que nos llevan a actuar bien.

Respetar a las personas
implica actuar con cuidado
de no ofenderlas ni hacerles daño.

Cuando nos relacionamos con respeto,
aceptamos la realidad de la otra persona
sin juzgarla.

Respetar es apreciar y reconocer
a la otra persona como es,
con sus gustos, opiniones y costumbres.

El respeto debe ser mutuo.

En las relaciones con respeto,
no pretendemos cambiar a ninguna persona
y no criticamos su forma de ser.

Recuerda que tú eliges
con quién quieres tener una relación.

Importante

Respetar no es:

- Estar de acuerdo con todo.
- Aceptar malos comportamientos.

3.7. Libertad

La libertad es la posibilidad de las personas
de elegir hacer algo o no hacerlo
sin que nadie lo impida.

La libertad es:

- Decir qué quieres.
- Actuar siguiendo tu propio criterio.
- Ser la persona que eres,
  no la persona que otros quieren que seas.

La libertad no es
hacer lo que te dé la gana.

Tu libertad no puede afectar
a la libertad de otra persona.

Tienes que ser responsable
de tus actos y de tus decisiones.

Si dejas que tu pareja decida por ti,
estás renunciando a tu libertad.

Si impones tus decisiones a tu pareja,
vas en contra de su libertad.

Respetar la libertad en las relaciones es:

- No mirar el teléfono móvil de tu pareja.
- Decidir qué haces con tu tiempo libre.
- Decidir con quién quieres pasar tu tiempo libre.
- Elegir la ropa que quieres ponerte.
- Permitir que toquen tu cuerpo cuando tú quieres.
- Si tu pareja no quiere relaciones sexuales, debes aceptarlo y no insistir.
- Entender que tu pareja necesite pasar tiempo a solas. Sentirte bien por él o ella porque quieres que sea feliz.

4. Actividades sobre los buenos tratos

En este capítulo,
te proponemos algunas actividades
para pensar en los buenos tratos
y aprender a practicarlos.

Cada actividad
tiene relación con los ingredientes
sobre los que has leído en el **capítulo 3**.

Actividad 1
El árbol del autoconocimiento

En esta actividad,
te presentamos
el árbol del autoconocimiento.

Esta actividad es una buena oportunidad
para pensar sobre ti mismo
o sobre ti misma.

Como todos los árboles,
este árbol tiene diferentes partes,
como las ramas, las hojas,
el tronco y las raíces.

Imagina que este árbol eres tú.
Cada una de sus partes es importante
y forma parte de ti.
Son, por ejemplo,
tus pensamientos,
tus gustos,
tus costumbres
y tus miedos.

Tómate tu tiempo
y piensa en las preguntas
que puedes hacerte
y en todo lo que conoces sobre ti.

Puedes plantearte preguntas como estas y responderlas:

- ¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?
- ¿Qué parte de mi cuerpo me gusta acariciar?
- ¿Quién me gusta?
- ¿Con quién me gusta pasar mi tiempo?
- ¿Qué me gusta hacer cuando estoy en soledad?
- ¿Qué me da miedo?

Puedes plantearte algunas cosas y completar los huecos:

- La música que me encanta escuchar es:

  .....

  .....

- Mi estilo de ropa favorito es:

  .....

  .....

- Me pone de buen humor:

  .....

  .....

- Las personas más valientes que conozco son:

  .....

  .....

Importante

En una relación,
recordar quién eres,
lo que quieres
y lo que te gusta
te hará sentirte bien.

Actividad 2
Me valoro

Esta actividad está relacionada con la **autoestima.**

Coge un folio y un bolígrafo.

Escribe 10 cosas que te gusten de ti.

Por ejemplo:

Cosas que me gustan de mí:

- Tengo paciencia.
- Me gusta reír.
- Tengo una actitud positiva.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actividad 3
Igualdad de género

Para aprender más sobre igualdad de género
y sobre igualdad en general,
echa un vistazo al vídeo **Diverdiferencias**,
realizado por Colombia Diversa.

Es un vídeo que habla
sobre la diferencia
y la discriminación
en las aulas.

Escribe **Diverdiferencias**
en el buscador de YouTube
y podrás encontrarlo.

Está disponible en este enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=et8OH7tfWps

Si quieres saber más,
también puedes ver el primer capítulo
de **Dibujando el género**,
un proyecto de Gerard Coll-Planas y María Vidal.

Este proyecto tiene como objetivo
enseñar sobre el género
y sobre sus desigualdades
a todas las personas.

Escribe **Dibujando el género, capítulo 1**
en el buscador de YouTube
y podrás encontrarlo.

Está disponible en este enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=nWKkJ8bjTW4

Actividad 4
¿Cuándo soy responsable en una relación?

Lee estas frases
y decide si eres responsable o no:

1. Me cuido y cuido a la otra persona.
2. Doy importancia los sentimientos de la otra persona.
   Mis sentimientos no son importantes.
   Siempre están en segundo lugar.
3. Hemos acordado no enrollarnos con otras personas.
   Respeto ese acuerdo.
4. Ya no quiero a mi pareja.
   Ya no siento lo mismo que antes.
   No quiero decirle nada
   para no hacerle daño.
5. Tengo en cuenta el bienestar de mi pareja.
   También tengo en cuenta mi bienestar.
6. No culpo a las demás personas de mis problemas.
   Me hago cargo de mis problemas.
7. Cuando me equivoco,
   nunca lo reconozco.
   No acepto mis errores.

Soluciones:

Soy responsable en: 1, 3, 5 y 6

No soy responsable en: 2, 4 y 7

Actividad 5
Érase una vez un conflicto

En esta actividad,
te invitamos a pensar sobre tus sentimientos
y comportamientos.

Para ello, te planteamos un ejemplo práctico
de conflicto entre 2 personas que son pareja.
Lee el ejemplo con atención
y apunta tus pensamientos e ideas sobre él.

Arminda y Tinguaro son 2 personas
que tienen una relación de pareja.

Arminda tiene un nuevo amigo: Yeray.
Yeray es un chico nuevo en el instituto.

Arminda y Yeray se llevan muy bien.
Ellos tienen gustos y aficiones en común.
Arminda está muy feliz
porque tiene un amigo nuevo.

Tinguaro empieza a sentirse mal.
Tinguaro se siente inseguro
porque cree que a Arminda le gusta Yeray.

Tinguaro cree que Arminda
prefiere quedar con Yeray
antes que con él.

Tinguaro decide hablar con Arminda.

Te mostramos 2 ejemplos de conflicto:
un conflicto con malos rollos
y un conflicto con buen rollo.

1. Conflicto con malos rollos

Tinguaro le dice a Arminda lo siguiente:

¿Por qué prefieres quedar con Yeray?
¿Le prefieres a él antes que a mí?

Siempre estás hablando de él,
quedas con él
y no paras de hablar con él
por el móvil.

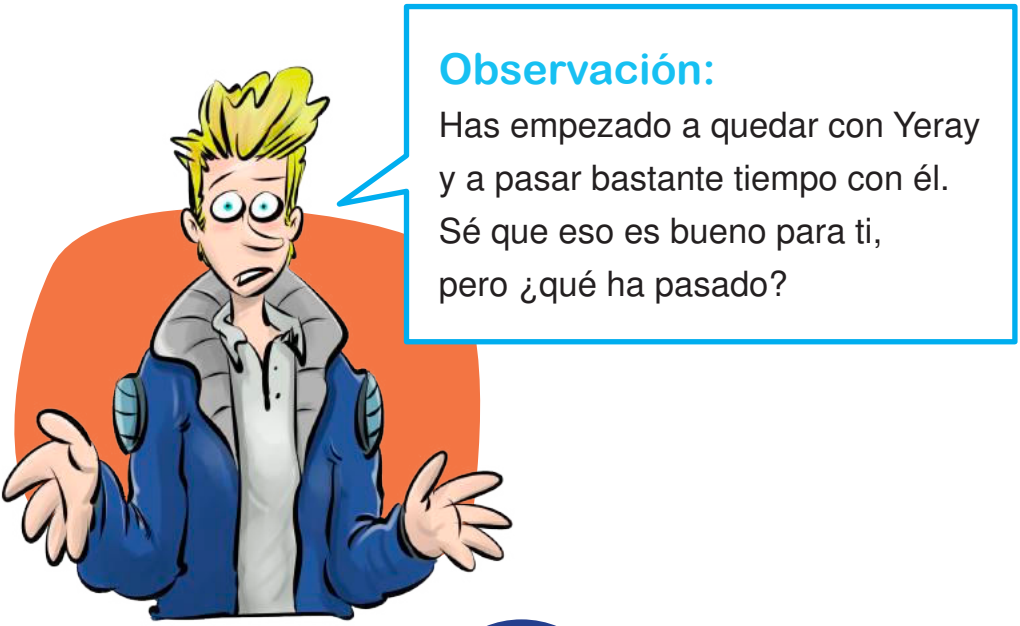
Si te gusto,
tienes que dejar de verle.
Yeray solo quiere romper nuestra relación.
Por tu culpa, va a conseguirlo.

2. Conflicto con buen rollo

Para resolver un conflicto con buen rollo,
hay que describir la situación
y no mezclarla con la opinión personal.

Tómate el tiempo necesario
para pensar qué quieres decirle a la otra persona.
A veces, las cosas que hemos vivido
nos pueden hacer actuar de manera impulsiva
y sin pensar.

Por ello, tras pensarlo bien,
Tinguaro puede hacer una observación:



Después, hay que expresar los sentimientos.
El sentimiento de Tinguaro es el siguiente:

Sentimiento:
Me siento inseguro
porque creo que
vas a preferirle a él
antes que a mí.

Después, toca expresar
nuestra necesidad
y hacer la petición.
Así, Tinguaro puede decir algo así:

Necesidad y petición:
Necesito hablar
sobre esto contigo.
Me gustaría contarte
mis sentimientos,
saber qué piensas sobre ello
y darle una solución.

Como ves en este ejemplo,
se trata de una situación

en la que hay que plantear
preguntas muy diferentes:

- ¿Cómo me hace sentir la situación?
  Di tus sentimientos.
- ¿Cómo puedo solucionar el conflicto?
- ¿Qué propuestas tengo?
- ¿Qué necesito para sentirme mejor?
- ¿Nos hemos escuchado?
- ¿En qué estamos de acuerdo?
- ¿En qué no estamos de acuerdo?

Recuerda poner límites
y respetar los límites de la otra persona.
Si no encuentras puntos de acuerdo con tu pareja
y hay malos rollos,
piensa en ti y en tu bienestar.
Plantéate la pregunta

¿Vale la pena seguir con la relación?

Importante

El amor es calidad, no cantidad.
No me quieras más.
¡Quiéreme mejor!

Actividad 6
Mi compromiso con el respeto

Responde a estas 2 preguntas:

- ¿Cómo te sientes cuando no te respetan?

.....
.....
.....
.....
.....

- ¿Cómo te sientes cuando te respetan?

.....
.....
.....
.....
.....

Te mostramos un ejemplo
de compromiso con el respeto.

El ejemplo de compromiso
es como un contrato
que debes rellenar, firmar y cumplir.

Compromiso con el respeto

Escribe tu nombre en la línea de puntos:

Yo, ...

me comprometo a **respetar**:

- Las opiniones diferentes.
- Que mi pareja pase tiempo con otras personas.
- Los límites de las personas.
- Cuando dicen no,
  debo respetar el rechazo.
- Las decisiones de otras personas,
  aunque esto signifique que cada uno
  vaya por su lado.
- Las diferencias entre personas:
  por ejemplo, edad, género y discapacidad intelectual.
- A las otras personas,
  sin intentar cambiarlas.
- A mí mismo o mí misma:
  mis opiniones,
  mis decisiones
  mis límites,
  mis tiempos,
  mis gustos.

En ..... a ..... de ..... de .....

lugar día mes año

Firma

Actividad 7
La libertad

En tu día a día y en tus relaciones,
¿cuándo eres libre?

Rellena estos espacios con tus libertades.
Así, será más fácil respetarlas
y hacerlas respetar.
Por ejemplo:

- Yo decido con quién quiero estar
- Yo elijo respetar las decisiones de mi pareja.

Yo decido:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Yo elijo:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

5. ¿Qué sí vale en el amor?

En el amor,
vale disfrutar y pasarlo bien.

Tener relaciones positivas
nos ayuda a crecer como personas
de manera individual y en grupo.

Podemos tener el amor que deseamos
con paciencia y muchas ganas.

Este será el amor
que nos hace sentir felices, libres
y con seguridad.

En una relación de buenos tratos:

- Tengo seguridad para decir lo que quiero
  y lo que no quiero.
- Las 2 personas disfrutamos
  haciendo planes juntas.
- Nos comunicamos con respeto
  y sin violencia.
  Escuchamos lo que la otra persona
  tiene que decir.
- Me alegra que mi pareja
  se relacione con otras personas
  y que sea feliz.

Por ejemplo,
me alegra que esté con su familia
y con sus amigos y sus amigas.

- Aprecio pasar tiempo con otras personas
que son importantes en mi vida
o a solas.
- Tener pareja me hace feliz,
pero no es la única causa de mi felicidad.
- Puedo hablar sobre mis sentimientos
sin sentirme juzgada o juzgado.
- Si quiero terminar la relación,
puedo decírselo a la otra persona sin miedo.
Sé que respetará mi decisión
aunque no le guste o sea doloroso.

En una relación de buenos tratos:

- Si tenemos relaciones sexuales,
  es porque ambas personas **lo deseamos.**
  Si una de las 2 personas no quiere,
  puede decir que **no**
  y se respetará su decisión.
- Hay **igualdad de género** en la relación.
  Las 2 personas tienen la misma importancia.
  Las 2 personas tienen los mismos derechos.
  Nadie manda ni domina a nadie.
- Cuando hay conflictos,
  intentamos encontrar acuerdos
  y buscar soluciones.
  Hablamos y tenemos en cuenta
  lo que ambas personas queremos.
- Respeto la libertad de mi pareja
  para tomar decisiones.
- No espero que mi pareja solucione mis problemas,
  yo soy responsable de ellos.
- Nos apoyamos y cuidamos
  cuando una de las 2 personas está triste
  o está pasando un mal momento.
- Trato a las personas como quiero
  que me traten:
  con **buenos tratos**.

6. Lugares en los que te pueden ayudar

¿Tienes dudas?
¿Te gustaría hablar con un profesional?
¿Necesitas orientación
en tus relaciones amorosas?

En este apartado,
te ofrecemos algunos lugares para:

- Recibir información y ayuda
  sobre relaciones amorosas y sexuales.
- En los casos de violencias,
  tener acompañamiento
  y que haya una **intervención**.

  En las intervenciones,
  un o una profesional
  actúa para intentar buscar una solución
  cuando la situación de violencia
  está ocurriendo.

  Al ser inmediata,
  la intervención puede ser provisional
  hasta encontrar una solución definitiva.

Importante

Todos estos servicios son **gratis** y **confidenciales**.
Nadie le dirá a nadie lo que ha pasado.
Si eres una mujer en situación de violencia de género,
no es necesario haber puesto una denuncia
para acudir a estos lugares y pedir ayuda.

Gran Canaria

Servicio Insular e Intervención Inmediata
para Mujeres Víctimas de Violencia de Género.
Asociación Mujeres, Solidaridad y Cooperación
Acompañamiento y asesoramiento
para mujeres y menores víctimas de violencia de género.
Calle Sor Brígida Castelló.
Número 1, piso 1.
Centro Insular de San Antonio.
Las Palmas de Gran Canaria.
✆ 928 335 386

Servicio Insular de Prevención y Atención Integral
a Víctimas de Violencia de Género
Cruz Roja
Acompañamiento y asesoramiento
para mujeres y menores víctimas de violencia de género.
Calle Lord Byron, número 9.
Las Palmas de Gran Canaria.
✆ 928 290 000
✆ 678 483 271

Asociación Draga Espacio Feminista LGTBIQ*+
Asesoría juvenil sobre relaciones amorosas y sexuales
Paseo de Chil, número 3, bajo.
Las Palmas de Gran Canaria.
✆ 928 382 485
✆ 615 624 393

Colectivo Gamá
Servicio de orientación y apoyo a jóvenes
Lesbianas, Gays, Trans y Bisexuales
Paseo de Tomás Morales, número 8.
Las Palmas de Gran Canaria.
✆ 928 433 427
✆ 605 892 051

Tenerife

Servicio insular de atención especializada
para víctimas de violencia de género
Información, asesoramiento e intervención
para mujeres y menores en situaciones de violencia de género
Calle Francisco de Aguilar y Aguilar, sin número.
Palacete de Coviella.
Santa Cruz de Tenerife.
✆ 922 60 66 80
✆ 922 60 66 81

Colectivo Harimaguada
Asesoría juvenil sobre relaciones amorosas y sexuales
Calle San Agustín, número 54.
San Cristóbal de La Laguna.
✆ 922 25 79 04

Algarabía
Servicio de orientación y apoyo a personas Lesbianas, Gays, Trans, Bisexuales e Intersexuales
Calle Heliodoro Rodríguez González, número 10, local izquierdo.
Santa Cruz de Tenerife.
✆ 922 882 188
✆ 638 790 420

Centro de Atención Integral para la Prevención de la Violencia y Discriminación por razón de Género
Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva
Asesoramiento, acompañamiento e intervención
con mujeres víctimas de violencia o discriminación por razón de género.
Calle Miraflores, número 8, quinto derecha.
Santa Cruz de Tenerife.
✆ 922 888 514

Lanzarote

Centro de Información para Mujeres Víctimas de Violencia de Género Cabildo de Lanzarote
Servicio especializado de asesoramiento social,
psicológico y jurídico para mujeres en situación de violencia de género.
Rambla Medular, número 46.
Arrecife.
✆ 928 82 49 70
✆ 928 82 49 71

La Palma

Oficina insular de atención a las mujeres víctimas de violencia de género
Cabildo de La Palma
Servicio de información, asesoramiento y atención integral para mujeres ante situaciones de violencia de género.
Cuesta de la Encarnación, número 24.
Casa Rosada.
Santa Cruz de La Palma.
✆ 922 423 100
✆ El número de la extensión es 4492.

Violetas LGBTI La Palma
Información y asesoramiento para personas Lesbianas, Gays, Trans, Bisexuales e Intersexuales.
Avenida de Venezuela, número 1, despacho número 6.
El Paso.
✆ 650 83 11 84

La Gomera

Centro Insular de Atención a la Mujer
Servicio especializado de atención, información e intervención integral a mujeres víctimas de violencia de género.
Calle Profesor Armas Fernández, número 35.
Edificio Andrea, local número 3.
San Sebastián de La Gomera.
✆ 663 856 461

Asociación de mujeres Gara
Centro de información y asesoramiento a mujeres.
Plaza de la Constitución, número 8, edificio Agando, Piso 1, letra D.
San Sebastián de la Gomera.
✆ 922 141 099

El Hierro

Oficina Insular de Información y Atención para la Mujer
Cabildo del Hierro
Servicio de información y asesoramiento social, psicológico y jurídico.
Calle San Francisco, número 17 A, portal 1, oficina 3.
Valverde.
✆ 922 554 483
✆ 922 100 904

Fuerteventura

Altihay
Servicio de orientación y apoyo a jóvenes Lesbianas, Gays, Trans y Bisexuales
Calle Goya, número 3, local 2.
Puerto del Rosario.
✆ 669 512 694
✆ 828 912 381

Centro de atención integral a mujeres víctimas de violencia y discriminación por razón de género
Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva
Asesoramiento, acompañamiento e intervención
con mujeres víctimas de violencia o discriminación
por razón de género.
Calle Fernández Castañeyra, número 20.
Puerto del Rosario.
✆ 928 040 086
✆ 673 847 887

Punto de Información Sexual para Jóvenes.
Servicio de asesoramiento juvenil en materia afectivo sexual.
Calle 1º de Mayo, número 88.
Puerto del Rosario.
✆ 928 852 030

Servicio Insular de Atención a la Mujer.
Cabildo de Fuerteventura
Información, asesoramiento e intervención integral
para mujeres y menores en situaciones de violencia de género.
Calle Doctor Fleming, número 1.
Puerto del Rosario
928 86 23 00
✆ Este es el número de teléfono del Cabildo.
Si llamas, te pondrán con el servicio de Atención a la Mujer

Importante

**Si eres mujer víctima de violencia de género,
estás en una situación de emergencia
y necesitas atención inmediata:**

Llama al número de teléfono 112
y cuenta qué te ocurre.
No importa dónde vivas.
Este número de teléfono es gratis.
Puedes llamar a cualquier hora.
Llama y podrás hablar
con el Servicio de Atención a la Mujer.

En el Servicio de Atención a la Mujer, valorarán tu situación
y pueden activar el Dispositivo de Emergencia
para Mujeres Agredidas, que llamamos por sus iniciales, DEMA.

Activar el DEMA significa que te ayudarán al momento.
Te pueden dar información,
pueden acogerte y pueden acompañarte.

Todo depende de cómo sea tu situación
y de lo que necesites.

7. Materiales usados para escribir esta guía

Para escribir esta guía,
hemos usado los siguientes materiales:

- **Buenos tratos: prevención de la violencia sexista.**
  Es un libro coordinado por María Antonia Caro
  y Fernando Fernández-Llebrez.
  Es del año 2010.
  La editorial es Talasa.

- **¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño.**
  Es una guía en Lectura Fácil
  de Plena inclusión Extremadura.
  Es del año 2018.

- **Guía de violencia de género del proyecto MAPA.**
  Este proyecto tiene materiales adaptados
  para mujeres con discapacidad.
  El Cabildo de Gran Canaria
  publicó estos materiales en 2019.

- **Guía didáctica Enróllate Por Los Buenos Tratos.**
  Es un documento
  escrito por Acción en Red Canarias.
  Es del año 2017.

- **Relaciones y parejas saludables:**
  Cómo disfrutar del sexo y del amor.
  Es una guía escrita por Juan Ignacio Paz Rodríguez.
  La Junta de Andalucía
  y el Instituto Andaluz de la Mujer publicaron esta guía
  en el año 2010.

Notas

Gobierno de Canarias

Plena inclusión Canarias