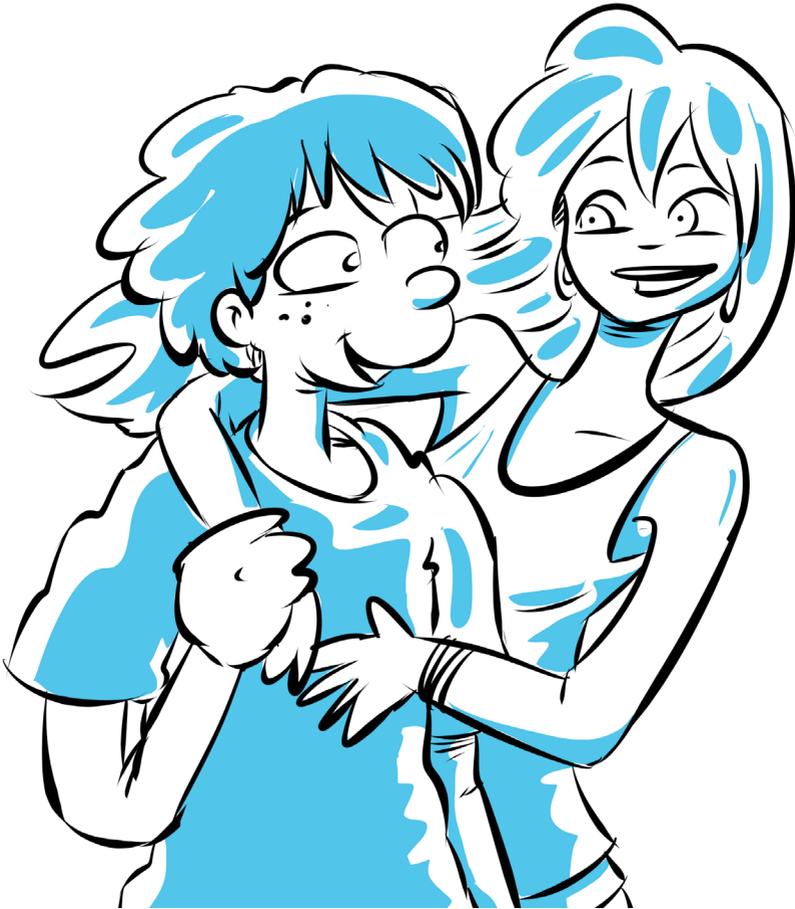




Versión en Lectura Fácil

# Aprendiendo a relacionarme con **BUENOS TRATOS**



Gobierno  
de Canarias



Plena  
inclusion  
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](http://www.easy-to-read.eu)

# Índice

## Aprendiendo a relacionarme con buenos tratos

<b>1. ¿Qué vas a encontrar en esta guía?.....</b>	<b>5</b>
<b>2. No todo vale en el amor.....</b>	<b>10</b>
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
<b>3. Los buenos tratos .....</b>	<b>27</b>
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
<b>4. Actividades sobre los buenos tratos.....</b>	<b>39</b>
<b>5. ¿Qué sí vale en el amor? .....</b>	<b>56</b>
<b>6. Lugares en los que te pueden ayudar.....</b>	<b>59</b>
Gran Canaria .....	61
Tenerife .....	62
Lanzarote.....	63
La Palma.....	64
La Gomera.....	64
El Hierro.....	65
Fuerteventura .....	65
<b>7. Materiales usados para escribir esta guía .....</b>	<b>68</b>



# 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.

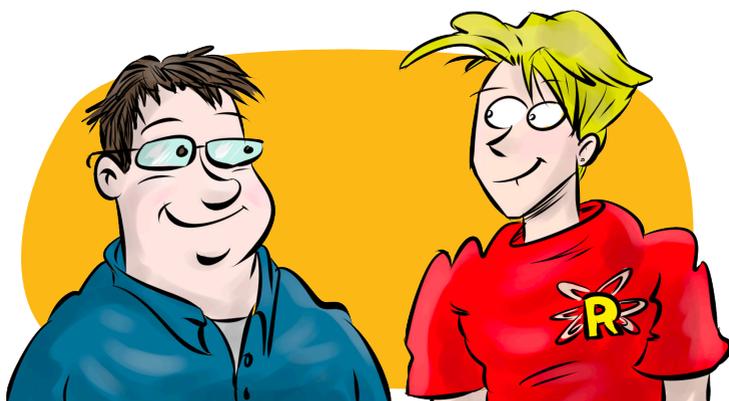
Las relaciones de pareja pueden ser de diferente tipo, por ejemplo, noviazgo o matrimonio.



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.

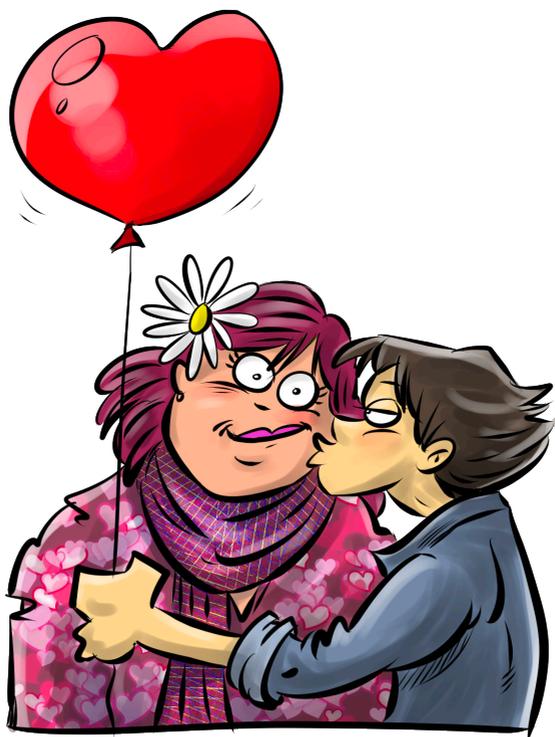


En esta guía,  
también te ayudamos a tener relaciones de pareja  
que se basan en los buenos tratos.

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.

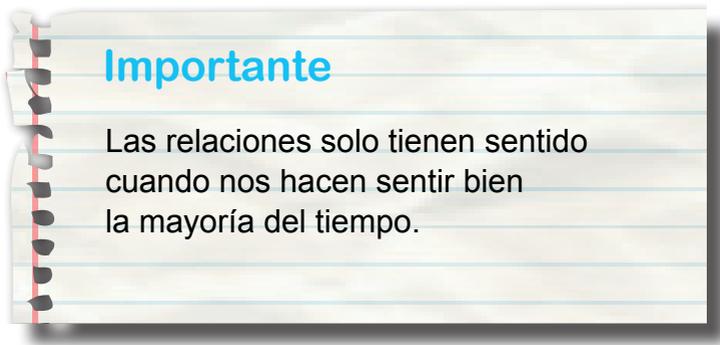
En el **apartado 2.2.**,  
puedes leer sobre más el amor:  
lo que nos han contado sobre él  
y lo que es en realidad.

## 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:



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](http://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.



**DI Violencia Cero**

Servicio on line de prevención ante la  
violencia de género de mujeres  
con discapacidad intelectual

Junta de Castilla y León

Plena inclusión  
Castilla y León

The banner features a purple background with a cityscape silhouette. On the left, there is a potted plant and a desk with a computer monitor displaying a website. On the right, there is an illustration of a woman with red hair wearing glasses and a headset. A small icon in the top right corner shows a person reading a book. Logos for the Junta de Castilla y León and Plena inclusión Castilla y León are at the bottom right.

**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.

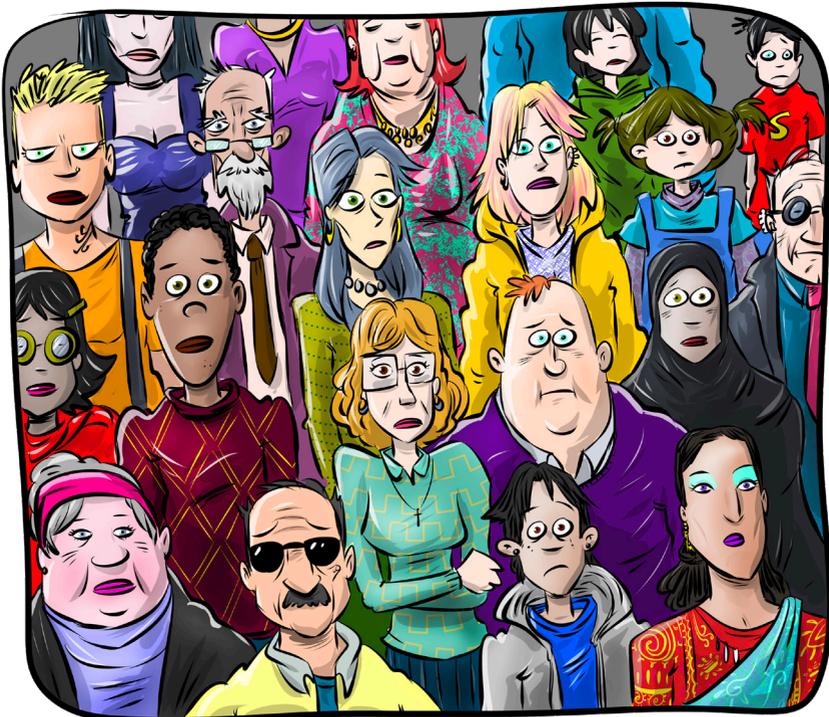
**Recuerda que las relaciones deben hacer sentirnos bien la mayoría del tiempo.**

## **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:**

**Si no tienes nada que esconder, dame las contraseñas de tus redes sociales.**

**No quiero que veas a ese amigo tuyo.**

**No me gusta que te vistas así.**

**Si me quisieras, lo harías.**



## 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.**

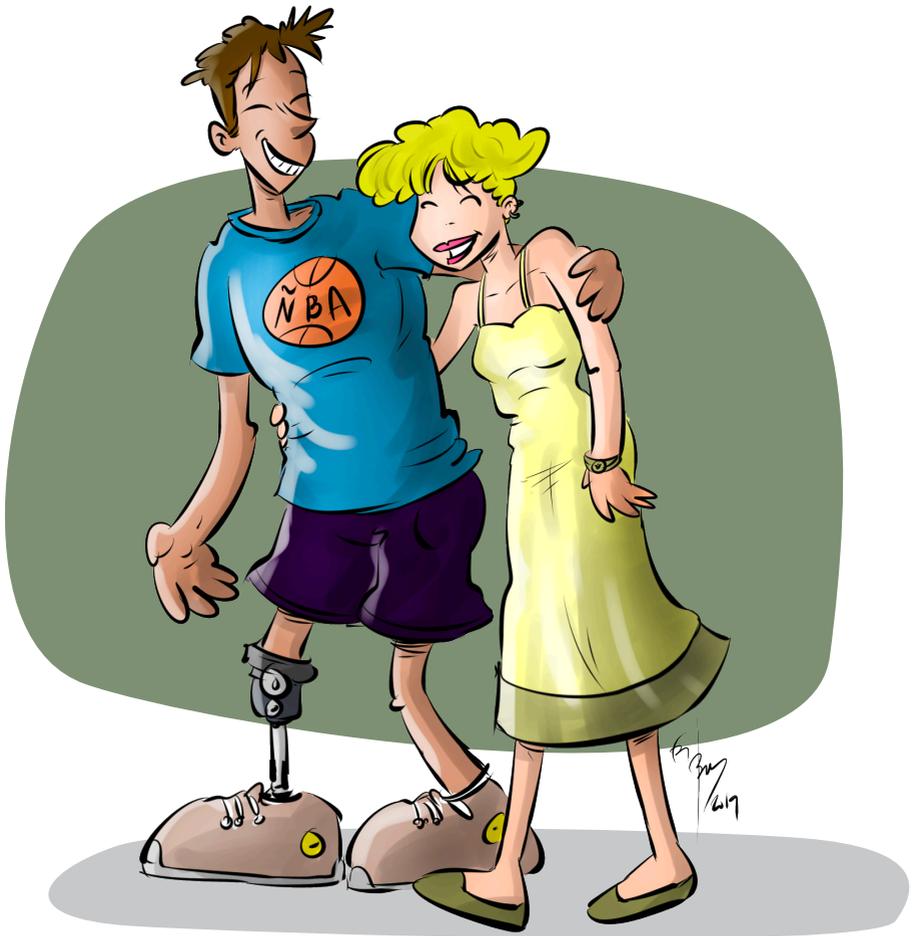
La idea de encontrar nuestra media naranja  
quiere decir que las personas  
necesitamos a otras personas  
para sentirnos completas.

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 quieras.
- 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:

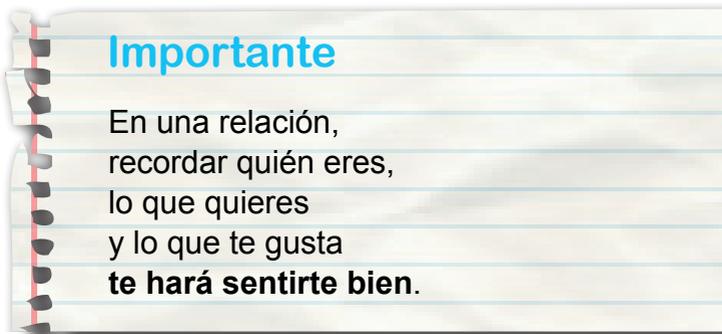
.....  
.....

■ 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:



### Observación:

Has empezado a quedar con Yeray y a pasar bastante tiempo con él. Sé que eso es bueno para ti, pero ¿qué ha pasado?

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.



# 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.





**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.







Gobierno  
de Canarias



Plena  
inclusión  
Canarias

