

* Empieza el 1 de diciembre a hacer las actividades que te propone el calendario. En las páginas siguientes encontrarás las instrucciones y soluciones.

Adviento con consentimiento!

Un proyecto de @culturaconsentimiento ilustrado y diseñado por @aquestamaria

Con la colaboración de:

Ricarda
Editorial

Rompe el ciclo de violencia día a día



1 o _ e _ t _ m _ _ n _ o

TNIECSNI

2

"¡Yo decido sobre mi cuerpo!"



3

"Lo que me gusta puede cambiar, ¡y eso es genial!"

4

Abrazo, beso, choca esos cinco o nada

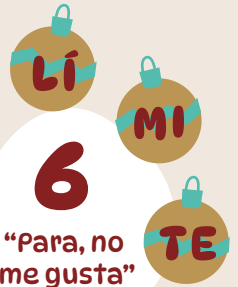


5 _ í m _ _ _

TIEL

6

"Para, no me gusta"



7

¡A jugar! Semáforo rojo, amarillo y verde



8

"Soy importante"



9 _ u _ _ _ _

OPCER

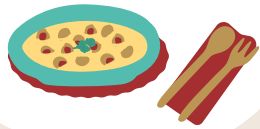
10

Sopa de letras: Partes del cuerpo

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

11

"No tengo que terminar mi comida, escucho a mi estómago."



12

"Necesito espacio"



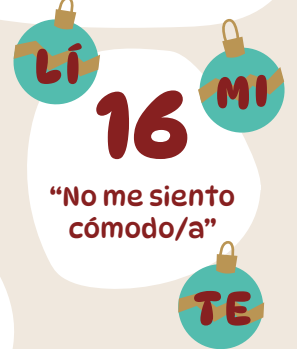
¡A jugar! Simon Says

14



15

Rueda de las emociones



"No me siento cómodo/a"

17

"No soy tímido/a, cada persona toma su propio tiempo para sentirse cómoda."



18

"Todas mis emociones están bien"

13

Colorea y decora la tarjeta navideña!



20

¡A jugar! Fiesta del té



21

"Mis sentimientos son importantes"

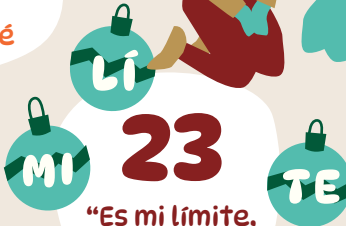
19

A _ o o i _ _

TAMUN

22

Rueda de necesidades



23

"Es mi límite, no es algo personal"

24

"Tanto en momentos fáciles como en momentos más complicados, siempre soy querido/a."

¿Qué significa cada color?

Rellena huecos
Completa las letras que faltan para descubrir una palabra o concepto clave.

Límites
Frases para expresar necesidades emocionales y físicas.

Familia
Situaciones cotidianas para practicar en familia.

Afirmaciones
Frases empoderantes para decir en voz alta.

Actividades
Juegos y manualidades para interiorizar las bases del consentimiento a través de la práctica.

1. Rellena huecos

Definición – Una forma de conocer los deseos y necesidades de las demás personas. Como no podemos asumir cuáles son, usamos el consentimiento para comunicar un sí o un no.

Ejemplo:

- ¿Quieres hacerte una foto con los abuelos?
- Ahora no, quizás después cuando termine de jugar.
- Vale, ningún problema.

Solución: CONSENTIMIENTO

2. Afirmación

“¡Yo decido sobre mi cuerpo!”

Aprieta los puños, levántalos en el aire, ¡y dilo en voz alta!

3. Afirmación

“Lo que me gusta puede cambiar, ¡y eso es genial!”

¡Cambiar de gustos nos permite explorar y aprender cosas nuevas! Es una parte emocionante de crecer.

4. Familia

Al decir hola o adiós, siempre preguntamos: **“¿Te gustaría dar un abrazo, un beso, chocar esos cinco o nada?”**, y esperamos una respuesta clara.

Durante reuniones familiares grandes, los padres y madres tienen el superpoder de guiar a sus criaturas, especialmente a los más pequeños, acompañándolos en los momentos de saludo y despedida, y preguntándoles: **“¿Te gustaría darle a [nombre de la persona] un abrazo, un beso, chocar esos cinco o nada en absoluto?”**

Celebramos todas las respuestas porque celebramos la expresión de nuestros deseos y necesidades.

5. Rellena huecos

Definición – Una manera de comunicar lo que queremos y lo que no queremos.

Solución: LÍMITE

6. Límite

Con el “no” no se juega, incluso cuando alguien sonríe o se ríe.

Ejemplo: Continuar haciendo cosquillas a alguien cuando dice “para” o “no” solo porque está riendo o sonriendo. A veces reímos o sonreímos cuando sentimos nervios o incomodidad.

7. ¡A jugar! Semáforo rojo, amarillo y verde

Semáforo rojo, amarillo y verde es un juego sencillo y divertido que pone en práctica la habilidad de escuchar.

- 1 – Elige a una persona para que sea el semáforo. El semáforo será quien dé las instrucciones. Dirigirá el “tráfico” gritando “Semáforo rojo”, “Semáforo amarillo” o “Semáforo verde”. También decide si algún jugador se ha movido cuando dijo “Semáforo rojo”. Además, el semáforo será la línea de meta. El objetivo del juego es ser el primero en llegar hasta el semáforo.
- 2 – El semáforo se coloca a cierta distancia de los otros jugadores. No puede moverse de este lugar porque es la línea de meta.
- 3 – Los demás jugadores forman una línea recta. Todos, excepto el semáforo, deben estar en la línea de salida en fila recta para que nadie tenga ventaja.
- 4 – El semáforo da las instrucciones (puede estar de espaldas o mirando a los jugadores). Cuando el semáforo grita “Semáforo verde”, los jugadores deben correr hacia él lo más rápido posible. Cuando dice “Semáforo amarillo”, los jugadores deben moverse en cámara lenta. Y cuando dice “Semáforo rojo”, los jugadores deben detenerse inmediatamente. El semáforo observará si alguien sigue moviéndose después de decir “Semáforo rojo”.
- 5 – El semáforo envía de vuelta a la línea de salida a los jugadores que se hayan movido cuando dijo “Semáforo rojo”.
- 6 – Repite hasta que alguien llegue al semáforo. La primera persona en llegar al semáforo gana y se convierte en el nuevo semáforo para la siguiente ronda.

8. Afirmación

“Soy importante”

¡Ponte delante del espejo y dilo en voz alta!

9. Rellena huecos

Definición – Los cuerpos vienen en todas las formas, tamaños y tonalidades. Todos los cuerpos merecen cuidado, respeto y dignidad. Las personas son mucho más que su apariencia y su cuerpo, nunca asumimos algo sobre alguien solo por su aspecto.

Solución: CUERPO

10. ¡A jugar! Sopa de letras

¿Puedes encontrar todos los nombres de las partes del cuerpo en esta sopa de letras? ¿Hay algún nombre que sea nuevo para ti? ¿Cuáles de estas partes están cubiertas por la ropa? ¿Cuáles están cubiertas por la ropa interior?

Pene, vulva, vagina, testículos, culo, cuello, espalda, hombros, manos, pies, boca, codo, rodilla, pierna, muslo, brazo, estómago, pecho, pezón

11. Familia

Confiamos en nuestros cuerpos, nadie conoce nuestro cuerpo mejor que nosotros/as mismos/as. Escuchar y entender lo que nuestro cuerpo nos dice requiere práctica, ¡y la comida es una manera deliciosa de comenzar! Confío en que mi cuerpo sabe cuándo necesita más comida y cuándo ha tenido suficiente.

¿Cómo se siente el hambre para ti? Por ejemplo, puedes sentir una ligera molestia o un vacío en el estómago.

¿A qué suena tener hambre? A veces, tu estómago hace ruidos, como gruñidos o retortijos, cuando tienes hambre.

12. Límite

Pide un poco de espacio, o mucho.
Por un minuto o por horas.

A veces necesitamos tiempo para calmarnos después de sentir enfado, tristeza o miedo. Podemos querer espacio de una persona en particular o de un grupo entero. Puede ser que queramos ir a otra habitación para encontrar un lugar tranquilo lejos del ruido o que prefiramos jugar solos/as en el parque. Siempre es buena idea pedir espacio cuando lo necesitamos.



13. Colorea y decora tu tarjeta

Esta no es una tarjeta de Navidad cualquiera, es una tarjeta de 8 páginas!

Descarga la tarjeta navideña especial sobre consentimiento en la web <https://regalaconsent.com>.

La tarjeta debe imprimirse por ambas caras (dos hojas de papel tamaño A4 en total). Dobra las hojas de papel por la mitad por el lugar marcado y grápalas o átalas juntas en orden siguiendo los números marcados en las páginas.

Dásela a los abuelos para continuar la conversación sobre el consentimiento en las familias.



14. ¡A jugar! Simon Says

El juego de "Simon says" es una actividad sencilla y divertida que ayuda a practicar las habilidades de escucha.

1 — Elige a una persona para que sea Simon.

2 — Simon da las instrucciones.

3 — Si Simon comienza una instrucción con "Simon says...", el resto tiene que hacer lo que Simon dice. Si Simon no dice "Simon says", no hay que seguir la instrucción (por ejemplo: "Simon says toca tus pies" frente a "Toca tus pies"). Si alguien realiza la acción sin que Simon haya dicho "Simon says", queda eliminado.

Ejemplos de instrucciones:

"Baila por la habitación", "Date un abrazo", "Haz como si tocaras una guitarra imaginaria".

4 — Cuando Simon da una instrucción, sigue haciéndola hasta que diga "Simon says..." nuevamente. Por ejemplo, si dice "Simon says salta en un pie", sigue saltando en ese pie hasta que diga "Simon says para".

5 — ¡El último que quede gana! Simon seguirá dando instrucciones hasta que solo quede un participante. Ese se convierte en el nuevo Simon para la siguiente ronda.

15. Actividad: Rueda de las emociones

Corta, colorea y monta la rueda de las emociones que encontrarás en las hojas adjuntas y sigue las instrucciones de la actividad.

Emociones: Alegría, Tristeza, Enfado, Miedo, Calma, Incomodidad, Vergüenza, Agradecimiento, Sorpresa, Curiosidad, Aburrimiento, Orgullo.

Las emociones son como visitantes que nos dan información sobre lo que vivimos. A veces, se quedan por un tiempo, y otras, se van rápidamente. Cada emoción tiene algo que decirnos sobre nuestras necesidades y cómo nos sentimos. ¿Dónde sientes estas emociones en tu cuerpo? Por ejemplo: ¿Dónde sientes la alegría? A veces, la alegría se siente como una sensación cálida en el pecho o una sonrisa que aparece sola. O la tristeza, a veces se siente como algo pesado en nuestro pecho. ¿Dónde la sientes tú?

16. Límite

Esto puede sentirse como un nudo en el estómago, o tal vez se te seca la boca o sientes presión en el pecho. Cuando le decimos a alguien que no nos sentimos cómodo/as, esa persona debería detener lo que está haciendo de inmediato. Si no lo hace, buscamos a nuestros padres, y ellos nos ayudarán.

17. Familia

Que estemos callados o hagamos ruido, cómodos o incómodos en un momento determinado, puede no tener nada que ver con nuestra personalidad. Nadie puede definir quiénes somos, excepto nosotros/as.

18. Afirmación

"Todas mis emociones están bien"

¡Junta tus manos, apriétalas y dílo en voz alta!
Mis grandes emociones, mis pequeñas emociones, cuando estoy feliz, cuando estoy triste, enfadado/a, tranquilo/a. Todas mis emociones me hacen ser quien soy.



19. Rellena huecos

Definición – Sentirnos seguros al tomar decisiones basadas en nuestros valores, necesidades y deseos personales.

SOLUCIÓN: AUTONOMÍA

20. ¡A jugar! Fiesta del té

Tener una fiesta del té es una manera divertida y sencilla de practicar los conceptos básicos del consentimiento. Hacer preguntas de sí o no, seguir con preguntas más específicas, esperar una respuesta, escucharla y seguir comprobando son las mismas habilidades de consentimiento que usamos en cualquier otra situación. Cuanto más las practicamos, más fácil resulta usarlas en cualquier lugar y momento.

1 – Crea y reparte las invitaciones.

¿Qué peluches están invitados? ¿Qué miembros de la familia?

2 – Siéntete libre de disfrazarte de cualquier temática

3 – Una vez que la mesa esté lista, comienza la ceremonia del té discutiendo exactamente lo que cada persona, peluche, etc. quiere, haciendo preguntas como:

- ¿Te gustaría un poco de té?
- ¿Prefieres preparar tu té o quieres que lo haga yo?
 - ¿Te gustaría el té caliente, frío o templado?
¿Qué tal está esta temperatura?
- ¿Quieres azúcar o miel en tu té? ¿Cuánto? ¿Quieres más?
 - ¿Qué tal está tu té? ¿Lo estás disfrutando?
 - ¿Te gustaría más té?
 - ¿Te gustaría probar otro té? ¿Cuál?

21. Afirmación

“Mis sentimientos son importantes”

¡Pon tus manos en tu corazón y dílo en voz alta! ¡No importa mi tamaño, mis sentimientos son válidos y merecen ser escuchados!



Una última cosa

Gracias por ayudarnos a crear un futuro más seguro para todos nosotros haciendo pequeños cambios en nuestra cultura que pueden prevenir grandes violencias en el futuro. Incluso si algunas de estas situaciones parecen "no ser gran cosa", practicar el consentimiento en situaciones cotidianas forma la base que hace posible utilizar el consentimiento en situaciones de mayor riesgo.

Crear límites y reforzarlos constantemente nunca es fácil. Por eso queremos darte las gracias y animarte a que te sientas orgulloso/a de ti mismo/a por formar parte del cambio. Por favor, ten en cuenta que te apoyamos: ¡tú puedes hacerlo!

El consentimiento es un regalo poderoso con un impacto duradero. ¡Felices fiestas!

22. Actividad: Rueda de necesidades

Corta, colorea y monta la rueda de las necesidades que encontrarás en las hojas adjuntas y sigue las instrucciones de la actividad.

Necesidades: Seguridad, Diversión, Compañía, Espacio personal, Aceptación, Comprensión, Relajación, Alimento, Amor, Luz del sol, Agua, Descanso

Todos tenemos necesidades y nuestras necesidades están cambiando constantemente. Muchas veces sentimos una emoción porque tenemos una necesidad. Por ejemplo, nos sentimos cansados y necesitamos descansar. O sentimos miedo y necesitamos seguridad. Gira la rueda y piensa en un momento en el que tuviste esa necesidad, ¿Qué emociones sentiste? ¿Quién puede ayudarte con esa necesidad? ¿Cómo puedes pedir ayuda para cubrir esa necesidad?"

23. Límite

Límite = amor. Decir "no" y poner límites es otra forma de mostrarle a alguien que te importa, porque estás comunicando tus deseos y necesidades. La mejor forma de demostrar que valoras a esa persona es decir: "gracias por compartir tu límite" y respetarlo.

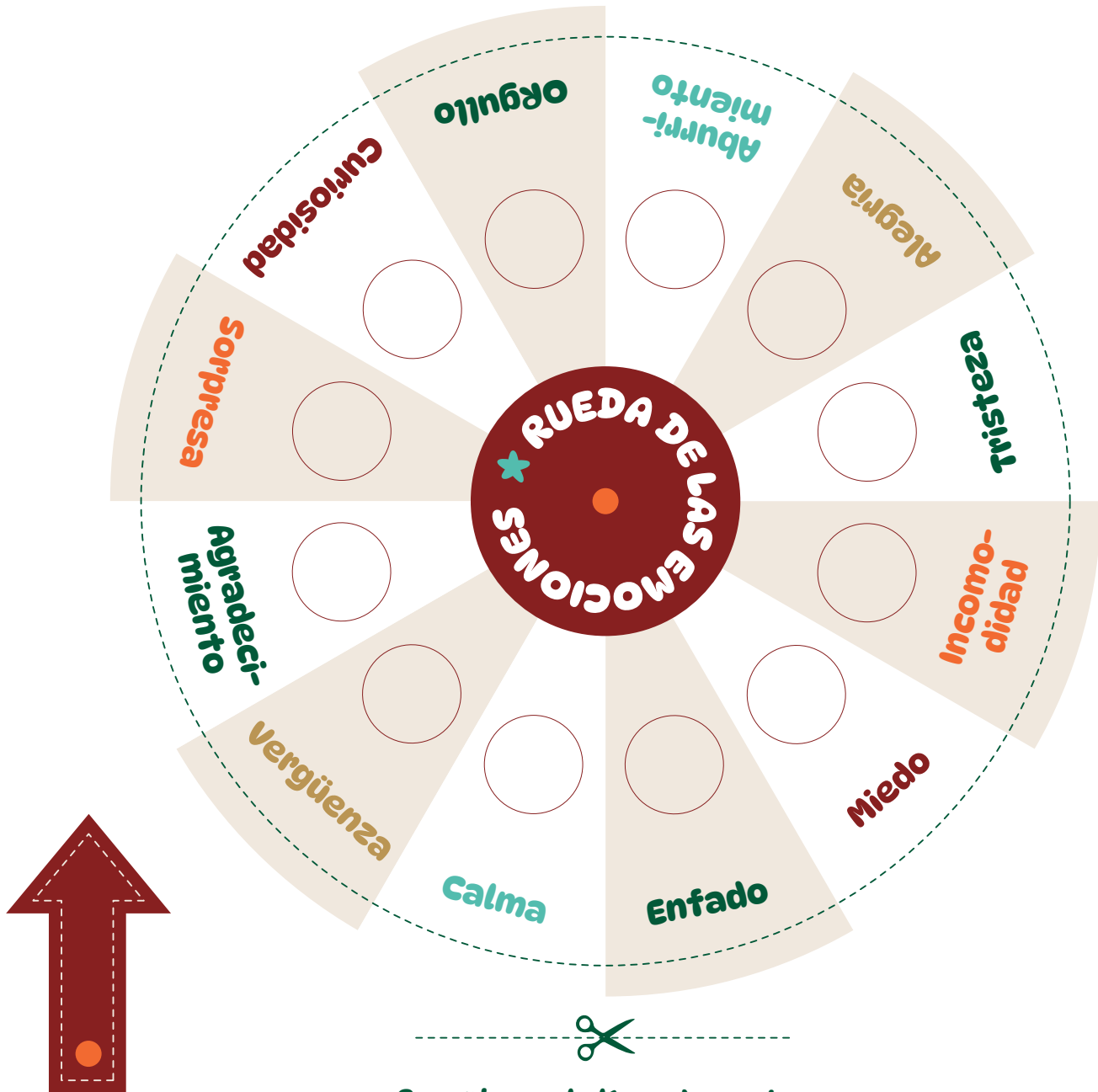
24. Afirmación

“Tanto en momentos fáciles como en momentos más complicados, siempre soy querido/a.”

¡Todas tus emociones y necesidades son lo que te hace especial!
Date un fuerte abrazo y dílo en voz alta.

Adviento con consentimiento!

Rompe el ciclo de violencia día a día



Recorta por la línea de puntos y une las dos piezas por el círculo naranja

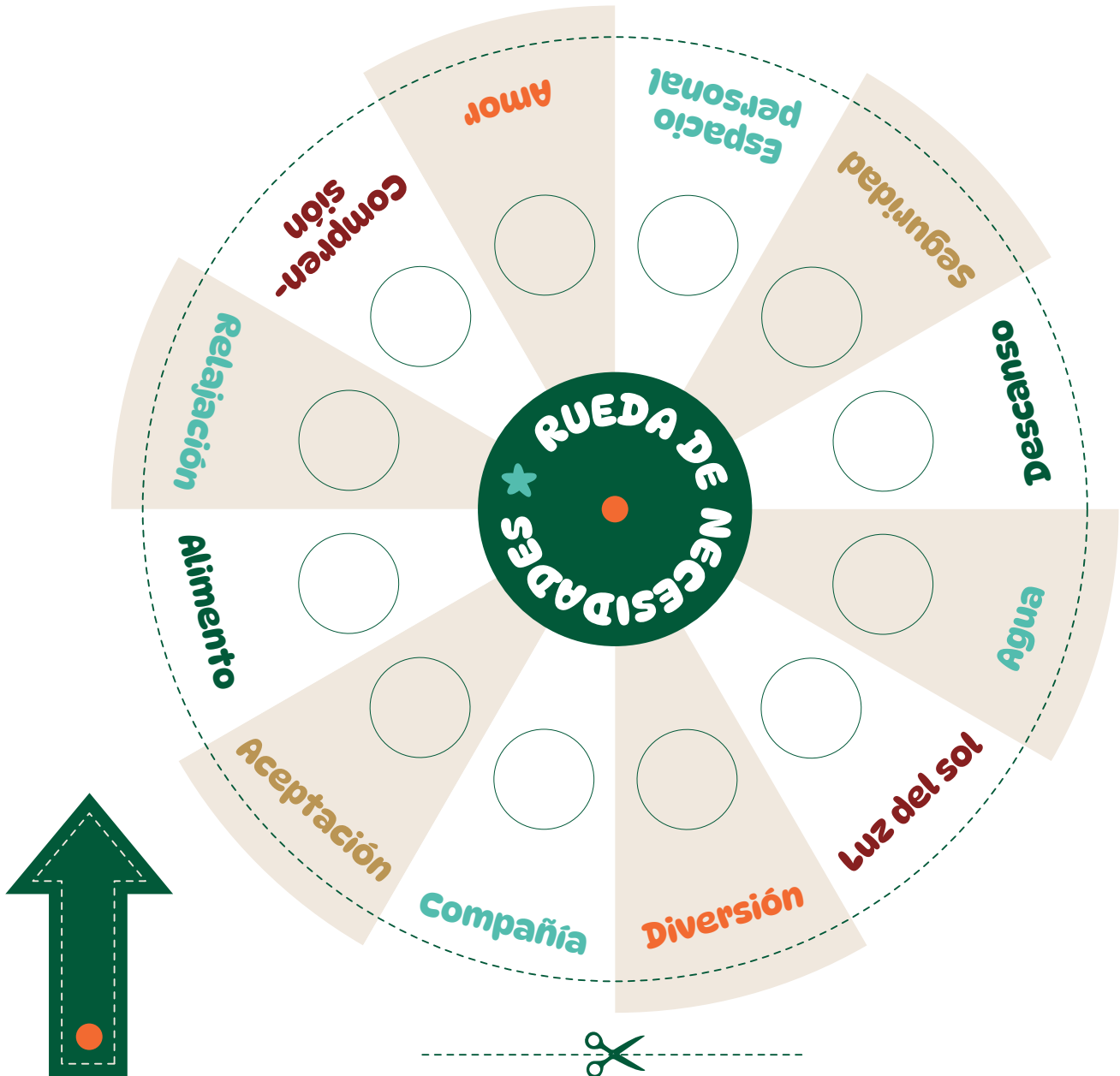
Día 15. Actividad: Rueda de las emociones

Corta, colorea y monta la rueda de las emociones. En cada uno de los círculos vacíos puedes dibujar una carita que corresponda con la emoción.

Las emociones son como visitantes que nos dan información sobre lo que vivimos. A veces, se quedan por un tiempo, y otras, se van rápidamente. Cada emoción tiene algo que decirnos sobre nuestras necesidades y cómo nos sentimos. ¿Dónde sientes estas emociones en tu cuerpo? Por ejemplo: ¿Dónde sientes la alegría? A veces, la alegría se siente como una sensación cálida en el pecho o una sonrisa que aparece sola. O la tristeza, a veces se siente como algo pesado en nuestro pecho. ¿Dónde la sientes tú?

Adviento con consentimiento!

Rompe el ciclo de violencia día a día



Recorta por la línea de puntos y une las dos piezas por el círculo naranja

Día 22. Actividad: Rueda de necesidades

Corta, colorea y monta la rueda de las necesidades. En cada uno de los círculos vacíos puedes dibujar una carita que corresponda con la necesidad.

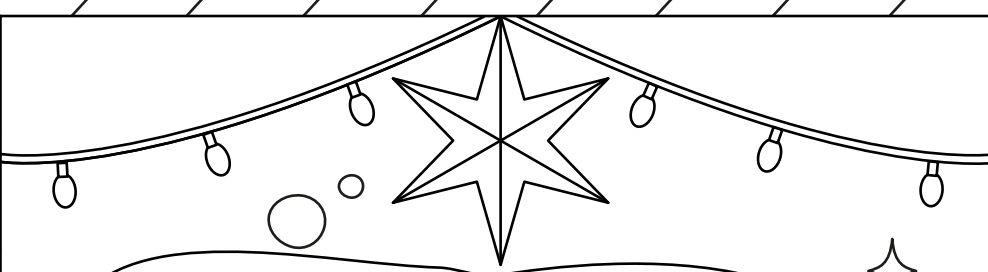
Todos tenemos necesidades y nuestras necesidades están cambiando constantemente. Muchas veces sentimos una emoción porque tenemos una necesidad. Por ejemplo, nos sentimos cansados y necesitamos descansar. O sentimos miedo y necesitamos seguridad. Gira la rueda y piensa en un momento en el que tuviste esa necesidad, ¿qué emociones sentiste? ¿Quién puede ayudarte con esa necesidad? ¿Cómo puedes pedir ayuda para cubrir esa necesidad?"



**Nada muestra más amor
que el consentimiento.**

Gracias por posicionarte contra la violencia
al defender el consentimiento, estas
fiestas y las que quedan por venir.

Gracias
por todo.



Queridos
abuelos





Me tratáis como a una persona, sin importar mi tamaño.

Reconocéis que merezco el mismo respeto y dignidad que cualquier otra persona. Me demostráis que, incluso cuando alguien es más grande o mayor que yo, siempre tengo el derecho a decir “no”.



Dejáis la crianza a mis padres porque sabéis que vuestro papel es disfrutar de las cosas divertidas y de ser abuelos.

Si alguna vez surge una duda sobre mi disciplina, normas, límites, o esos momentos de “no, no puedes”, preguntáis a mis padres y respetáis sus límites y reglas, incluso si son diferentes de lo que vosotros hicisteis como padres o de lo que os gustaría hacer ahora.



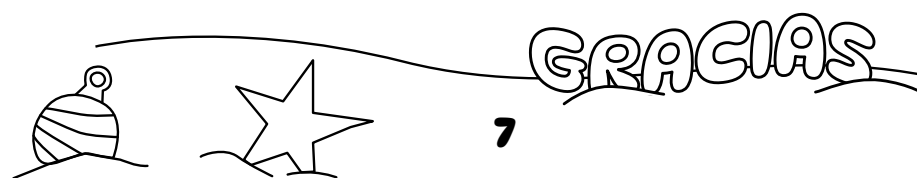
No solo respetáis mis límites y los límites que mis padres han establecido para mí,

sino que también os interesáis por conocer más. Me hacéis preguntas como: “¿Cómo te sientes?”, “¿Cómo puedo ayudarte?” y “¿Hay algo que quieras cambiar sobre esto o aquello?” Nunca os tomáis mis respuestas como algo personal, lo cual me anima a compartir más.




Sabéis que hay una diferencia entre la intención y el impacto.


Sabéis que vuestra intención siempre es de amor, pero a veces el impacto es diferente. Aceptáis la responsabilidad cuando vuestro impacto es negativo diciendo cosas como: “Veo que te he herido”, “Veo que no he respetado tu límite” o “He cometido un error.” Priorizáis mis sentimientos en lugar de hacer la conversación sobre vosotros, evitando defensas como “no era mi intención” o “solo era una broma” o “¡no sabía que lo tomarías tan en serio!” o “¡eso no es cómo yo lo recuerdo!”.





Estas fiestas quiero daros las gracias por darme el regalo de:





 **Ser abiertos al cambio y a nuevas ideas.** Sabéis que, aunque algo se haya hecho o dicho de una forma “toda la vida”, no significa que sea seguro, cariñoso o saludable. Tenéis el valor de poner fin a ideas y hábitos que ahora sabemos que causan más mal que bien.


 **Siempre preguntáis si quiero un beso, un abrazo, un choque de manos, o nada, y esperáis a escuchar mi respuesta.** Nunca os tomáis mi respuesta como algo personal. En su lugar, decís: “¡Gracias por decírmelo!”

 Cuando doy mi respuesta, **no volvéis a preguntarme ni tampoco utilizáis la culpa o la presión para cambiarla.** Me enseñáis con vuestras acciones que un sí es un sí y un no es un no.


 Incluso si soy demasiado joven para expresar un sí o un no, siempre me avisáis cuando vais a cogerme en brazos y **fomentáis mi autonomía corporal.** Miráis mi cara y, si no parezco feliz incluso después de consolarme, me dejáis en el suelo o me devolvéis a mis padres.


 **Por preguntar a mis padres** antes de cogerme en brazos y por asegurarnos de avisarles inmediatamente si empiezo a llorar o parezco molesto.


 **Esperáis a que yo pida ayuda o me preguntáis:** “¿Necesitas ayuda?” Por ejemplo, nunca me cogéis de la mano para ayudarme a caminar, no me quitáis cosas de las manos [a menos que sea peligroso] ni resolvéis un puzzle por mí, a menos que yo lo pida o diga sí a la ayuda.

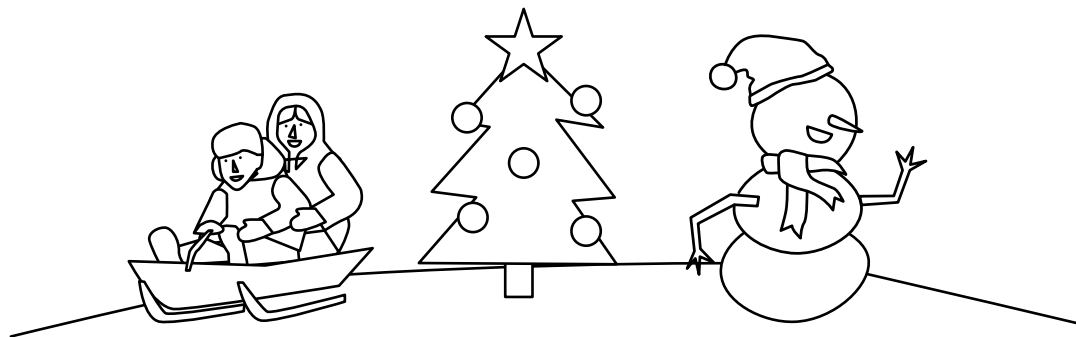
 Si lloro, **nunca me decís: “¡No pasa nada!” o “¡Deja de llorar!”** Me animáis a sentir todas mis emociones. Validáis mis sentimientos diciendo: “Te caíste, ¿cómo te encuentras?” o “¡Es triste decir adiós!” Me ayudáis a aprender a gestionar mis emociones diciendo cosas como: “Está bien llorar” o “todas las emociones son válidas, siempre están cambiando.”




 **Nunca me obligáis a terminar mi comida** ni comentáis cuánto como, porque me estáis enseñando que escuchar mi estómago es una forma fantástica de empezar a escuchar mi cuerpo. Sabéis que una parte importante de poner fin a la violencia es enseñar a las personas a escuchar su cuerpo y cómo creer en sus sensaciones cuando no se sienten seguras.

 **Nunca me llamáis tímido/a ni dejáis que otros me llamen así.** Me animáis a tomar el tiempo que necesito para sentirme seguro/a y entendéis que tengo diferentes tipos de relación con diferentes personas.

 **Nunca me preguntáis si tengo novio/a** o decís que estoy coqueteando, porque incluso cuando se hace en broma, sexualizar a los bebés, a las criaturas y a otros menores no fomenta relaciones saludables. Sabéis que, incluso para los adolescentes, hablar de relaciones románticas y sexuales es algo íntimo y a veces vergonzoso. Gracias por dejarme espacio para compartir lo que yo quiera y no sobrepasar mis límites.



 **Nunca comentáis sobre mi cuerpo,** ni tan solo observaciones que pensáis que son cumplidos como “¡qué delgado/a estás!”, “¡qué alto/a estás!” o “¡mira esos mofletes!”, porque sabéis que cada uno se siente de forma distinta con diferentes partes de su apariencia en diferentes momentos. Además, os encanta comentar y preguntarme quién soy, cuáles son mis aficiones, cómo me siento respecto a algo en la escuela y qué libros estoy leyendo.





Nunca me hacéis actuar para vosotros ni para otros, cantar una canción, contar hasta diez, recordar nombres de personas o recitar un poema. Sabéis que si quiero hacer alguna de estas cosas, yo mismo/a lo propondré y que pedírmelo, especialmente delante de otras personas, es demasiada presión. Sabéis que, de la misma manera que no pediríamos estas cosas a un adulto, tampoco deberíamos pedirselas a los jóvenes.



Me preguntáis si quiero hacerme una foto o salir en un vídeo y nunca me obligáis a sonreír ni a participar si no quiero.



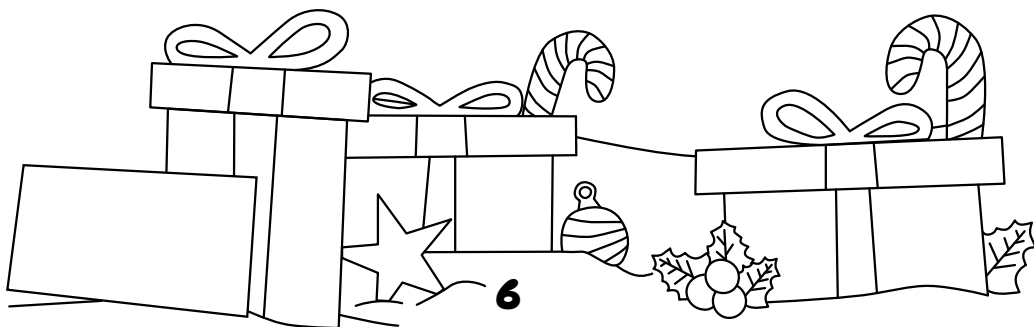
No me exigís que diga “por favor”, “gracias” o “lo siento” ni que comparta algo. Me enseñáis estos conceptos a través de vuestras propias palabras y acciones, para que yo aprenda que estas cosas salen del corazón y no de la costumbre.



Entendéis que hay mucha presión al abrir regalos frente a los demás, así que nunca me preguntáis: “¿Te gusta?”, no me obligáis a probármelo, ni decís cosas como “tu tía gastó mucho dinero en esto”, ni comentáis nada si no tengo la reacción que esperabais. También me ofrecéis la opción de abrir los regalos en privado si eso me hace sentir más cómodo/a.



No tratáis nuestras conversaciones como un examen haciendo preguntas constantemente como: “¿De qué color es tu vestido?”, “¿Cuántas manzanas hay?”, “¿Qué dice la vaca?” o “¿puedes decir ‘patata’?” porque preferís conectar conmigo de maneras menos estresantes, dejando espacio para que yo comparta mis propias observaciones.



Queridos abuelos,

En estas fiestas quiero agradeceros haberme dado el regalo del consentimiento. Cuando hablo de consentimiento, me refiero a la forma de conocer los deseos y necesidades de las demás personas. Como no podemos asumir cuáles son, usamos el consentimiento para comunicar un **sí** o un **no**.

El consentimiento es un regalo poderoso que tiene un impacto duradero. Estáis ayudando a crear un futuro más seguro para mí y para todos al hacer pequeños cambios en nuestra cultura que pueden prevenir grandes violencias en el futuro.

Incluso si algunas de estas situaciones parecen 'no ser gran cosa', practicar el consentimiento en situaciones cotidianas forma la base que me permite usar el consentimiento en escenarios de más intensidad o potencialmente peligrosos.

No hay nadie mejor con quien practicar el consentimiento que vosotros, mi familia, y no hay mejor momento que ahora mismo.

