



CARTAS A VOSOTROS, COMPAÑEROS

Voces de mujeres víctimas y supervivientes
de violencias machistas para construir
relaciones libres de maltrato



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

CARTAS A VOSOTROS, COMPAÑEROS Voces de mujeres víctimas y supervivientes de violencias machistas para construir relaciones libres de maltrato

Proyecto: Con voz propia: Las TIC como aliadas para el fin de las violencias basadas en el género

Autoría: Mujeres participantes del Área de Mujer del Movimiento por la Paz -MPDL-, de las delegaciones de Cádiz, Cantabria, Granada, Madrid, Melilla y Toledo.

Coordinación: Áreas de Sensibilización y Comunicación. Departamento de Movilización Social y Comunicación del Movimiento por la Paz - MPDL

C/ Martos, 15. 28053 Madrid
Tlf. 91 429 76 44
www.mpdl.org

Financia: Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Igualdad a través de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del financiador.

Año 2026

La publicación de las obras originales que integran este libro se realiza al amparo de las correspondientes cesiones de derechos de propiedad intelectual suscritas por sus autoras y el Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad -MPDL- en el marco del proyecto *Con voz propia: Las TIC como aliadas para el fin de las violencias basadas en el género*. Mediante dichas cesiones, las autoras autorizan al MPDL, con carácter gratuito e indefinido y dentro de su ámbito territorial de actuación, el ejercicio de los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de sus obras, incluida su edición, compilación o adaptación para publicaciones y materiales educativos y de sensibilización, tanto en formato físico como digital. Esta autorización se limita a las finalidades previstas en el contrato de cesión de derechos de la propiedad intelectual firmado por parte de cada autora, sin que los materiales puedan utilizarse con fines lucrativos, y permite su puesta a disposición de entidades socias, colaboradoras o financiadoras de la entidad. En todo caso, las autoras conservan su derecho al reconocimiento de su autoría y a la integridad de la obra, habiéndose acordado una publicación anónima. La cesión se realiza respetando la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y de protección de datos personales.

Disponemos de delegado de protección de datos con el que puede contactar en el correo dpo@mpdl.org, así como una política de privacidad propia en nuestra página web: www.mpdl.org Política de Privacidad y Protección de Datos | Movimiento por la Paz.



ÍNDICE

Prólogo	06
CAPÍTULO 1. RAÍCES: EL LUGAR DE DONDE VENGO	11
Carta 1	12
Carta 2	14
Carta 3	16
Carta 4	18
Carta 5	20
Carta 6	22
CAPÍTULO 2. EL TALLO: LO QUE APRENDÍ POR EL CAMINO	25
Carta 7	26
Carta 8	28
Carta 9	30
Carta 10	32
Carta 11	34
Carta 12	36
Carta 13	38
Carta 14	40
Carta 15	42
Carta 16	44
Carta 17	46
Carta 18	48
CAPÍTULO 3. LA FLOR: EL FUTURO AL QUE LLEGAREMOS JUNTOS	51
Carta 19	52
Carta 20	54
Carta 21	56
Carta 22	58
Carta 23	60
Carta 24	62
Carta 25	64
Carta 26	66
Epílogo	68
Agradecimientos	70



PRÓLOGO

Desde el Área de Sensibilización del Movimiento por la Paz - MPDL - llevamos años trabajando para remover conciencias frente a las violencias machistas. En esta ocasión, en el marco del proyecto Con voz propia: las TIC como aliadas para el fin de las violencias basadas en el género, financiado por el Ministerio de Igualdad a través de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, presentamos un libro que reúne y aspira a ser amplificador de las voces que en ocasiones encuentran demasiadas trabas para acceder al altavoz que merecen.

Algunos parecen creer que esta lucha pertenece a una época pasada, que las mujeres nos quejamos por vicio, señalamos a todos los hombres como violentos o buscamos venganza por las violencias que vivimos o hemos atravesado por el hecho de ser mujeres. Pero nada más lejos de la realidad. Las violencias contra nosotras siguen existiendo. Nos siguen asesinando. Se nos sigue despreciando. Unos cuantos siguen creyendo que valemos menos que ellos o que solo servimos para algunas tareas que reservan para nosotras. Nos continúan viendo como un objeto sexual a su disposición, como un trofeo, una moneda de cambio, una posesión más. Se sigue opinando y decidiendo sobre nuestros cuerpos, se siguen juzgando y castigando nuestras decisiones sobre ellos. Se continúa debatiendo sobre si tenemos derecho o no a ser propietarias,

a abortar, a estudiar, a trabajar, a votar, a mostrarnos en público, a que nuestra voz se escuche. Seguimos asumiendo una carga desproporcional en los cuidados de la familia y la casa, lo decidamos nosotras o no. Seguimos ocupando menos puestos de poder, aun estando preparadas para ello, en tantos lugares cobramos menos que nuestros compañeros varones por iguales posiciones y a menudo tenemos menos oportunidades de promoción. Unas trabas que se intensifican si, además, somos racializadas, migradas, con discapacidad o venimos de una situación vulnerable.

Así que no, no está todo dicho ni hecho. Las violencias de género no son un concepto abstracto ni una expresión aislada o puntual, que aparece únicamente cada tanto en las noticias. Son un hecho real que atraviesa nuestras vidas y las de las personas que tenemos alrededor. Algunas más reconocidas y despertadoras de la alarma pública. Otras más sutiles, ocultas o normalizadas, mutadas incluso en forma o espacio de actuación, encontrando nuevos territorios de expansión como los medios digitales. Si no nos crees, haz la prueba, pregunta en tu entorno y cuenta cuántas experiencias de violencia han vivido las personas que quieres. Seguramente te sorprenda. Mira las noticias con atención. ¿Cuál es el motivo de ser el objetivo de esta violencia? Ser mujeres. Aunque las manifestaciones cambien, este es un denominador común: mujeres violentadas a manos de, en la inmensa mayoría de los casos, un hombre.

Frente a una realidad persistente, que ataca los derechos de la mitad de la población y pone en peligro sus vidas, trabajar por el fin de las violencias no es una tarea obsoleta, sino una responsabilidad activa de todas las personas. Quienes practican estas violencias, al dañar a los demás, pisotean sus posibilidades de vivir una vida bella en la que se pueda contar vínculos basados en el amor y no el miedo. Erradicarlas exige que cada uno y cada una, desde el lugar que ocupa, decida no mirar hacia otro lado y actuar para construir relaciones seguras, respetuosas, amables, justas para todas, todos y todes.

Este libro es una manera de asumir y llamar a esa corresponsabilidad. En sus páginas encontrarás cartas escritas por grupos de mujeres víctimas y supervivientes de violencias machistas de diferentes territorios de nuestro país. Pero antes de llegar a ellas, queremos detenernos en lo que significa que estas páginas existan y desde hoy vean la luz y se lancen al mundo.

Escribir sobre el propio dolor, hablar sobre él en primera persona, no es fácil. Ponerle palabras a lo que se ha vivido, ordenar recuerdos que a día de hoy todavía duelen, mostrar un atisbo de las cicatrices que, visibles o no, deja la violencia en nuestras vidas, y hacerlo con la intención de que sirva para que nadie más tenga que volver a sufrirlas, es un acto de valentía y generosidad. Cada una de las mujeres autoras de las cartas que componen este libro ha decidido, en algún punto de su propio proceso, convertir su historia y aprendizajes en un regalo para quienes la lean. No lo ha hecho porque se lo deba nadie, sino porque todavía cree en la posibilidad de que las cosas cambien, de que el futuro sea diferente. Estas cartas nos permiten asomarnos al camino de recuperación que siguen transitando quienes las escriben.

No son un punto final del proceso, sino un paso más dentro de él, y, por eso, invitamos a que sean leídas con el cuidado y respeto que merece cualquier herida compartida en voz alta.

Estas líneas tampoco han nacido desde la culpabilización o el rencor general a los hombres como un conjunto que sabemos no es homogéneo. No ignoramos que muchos construís cada día relaciones basadas en el respeto y la igualdad. Sí sabemos que sigue siendo necesario nombrar el reto frente al que nos encontramos, con el fin de lograr su cambio real. Y por eso insistimos, una vez más, en algo que las propias autoras de este libro repiten de mil formas distintas a lo largo de sus cartas: el futuro que deseamos también depende de vosotros, compañeros. No podemos avanzar solas. Necesitamos que los hombres os impliquéis, cuestionéis, os hagáis responsables de lo que véis y hacéis, dejando de lado el silencio cómplice y el inmovilismo resignado y decidiendo formar parte activa de la solución.

Esto es, en el fondo, lo que este libro se propone. No busca señalar ni acusar, busca tender una mano generosa, valiente, a veces dolorida, desde la experiencia de quienes lo han pasado feo hacia quienes tienen todo el camino por delante. Cada carta es un fragmento de vida entregado con la esperanza de que sirva para algo: para que ninguna otra mujer tenga que escribir cartas como estas en el futuro.

Gracias a quienes habéis hecho posible este libro. Y a quienes lo leáis, os pedimos que lo hagáis con el respeto que merece. Ojalá estas páginas os incomoden si tienen que incomodaros, y sobre todo, os ayuden a construir, desde hoy, relaciones mutuamente disfrutadas libres de cualquier tipo de violencia.



CAPÍTULO 1

RAÍCES: EL LUGAR DE DONDE VENGO



Querida yo:

Quiero que sepas que eres una mujer encantadora y que el poder decir "no" no te hace menos que él. Que el poder decir "ya basta" es ser valiente y que dejarte llevar por una persona machista es como estar en un régimen en el que solo tienes que seguir órdenes. Que, cuando te preguntan "¿te sientes bien?", ser pesimista no está mal. Tienes derechos, puedes hablar, puedes expresarte libremente.

Cambiar, sabes que no va a pasar, ya te ha dado tantas señales. Prueba de ello eres tú por las noches llorando y tu cuerpo reflejando dolor. Entiende que eres maravillosa y que, aunque te cueste salir de ahí, tienes ayuda. Míranos. Puedes pensar que todo lo que vemos puede afectarnos a lo largo de la vida, pero levántate: no eres menos. Que te digan que debes dedicarte a la casa, lavar platos, limpiar y no tener voz es de ser una persona machista. Ámate. No por tener hijos con alguien debes estar atada a una persona así, poco sensible y con ideas equivocadas.

Levántate, sé valiente, mírate al espejo y ve lo maravillosa que eres. No permitas que tu cuerpo y tu mente paguen por una persona violenta. Recuerda que la violencia no solo son los golpes; también son las palabras de menosprecio. Si te vieras ahora, con todo lo que has logrado, te darías cuenta de que el decir "no", "ya basta", "no merezco esto" no es malo, que es necesario para salir de un círculo vicioso.

Ámate, quíete y, sobre todo, recuerda que respetar el derecho a la igualdad marca la diferencia. Alza la voz y dale un cambio a tu vida.

Querida Lucely, quiero que sepas que eres una mujer encantadora y que el poder decir «no» no te hace menos que él, que el poder decir «ya basta» es de ser valiente, dejarte llevar por una persona machista es como estar en un régimen en el que solo tienes que seguir órdenes pero la pregunta es ¿te sientes bien? el ser feminista no está mal tienes derechos puedes hablar, puedes expresarte libremente, cambiar sabes que no pasará ya te ha dado tantas señales prueba de ello eres tú por las noches llorando y tu cuerpo reflejando dolor, entiende que eres maravillosa y aunque te cueste salir de ahí tienes ayuda, míranos, puedes pensar que todo lo que vemos puede afectarnos a lo largo de la vida, levántate no eres menos, al ^{decirte que debes} ~~te~~ que dedicarte a la casa, lavar platos limpiar y no tener voz es de alguien machista, a mat no por tener cuatro hijos debes estar atada a un ser machista, poco sensible y con ideas equivocadas, levántate sé valiente mírate al espejo ve lo maravillosa que eres, no permitas que tu cuerpo y tu mente paguen por una persona ~~violenta~~ ^{violenta}, recuerda que la violencia no solo son golpes también son palabras menosprecios, si te vieras ahora y todo lo que has logrado te darías cuenta que el decir "no", "ya basta" no me merezco esto, te ~~debes~~ ^{debes} veras que no es malo que son necesarios para salir de un círculo vicioso, ámate, quíete y sobre todo respeta el derecho a la igualdad marca la diferencia. Alza la voz y dale un cambio a tu vida.



Mi amigo adolescente:

Quiero contarte cómo me siento cada vez que me miras como si vieras a una persona que no vale ni entiende nada. Y te digo: te invito a conocerme, a escuchar lo que ha sido mi vida, todo por lo que he pasado, todo lo que he aprendido, todo por lo que he luchado, incluido por otra personita como tú. No fue fácil, me costó muchas cicatrices (algunas las arrastro a día de hoy), mucha gente perdida en el camino, muchas lágrimas bañando mis ojos y mi cara... Y no quisiera que, por tu comportamiento, nadie pudiera llegar a sentirse como me he sentido yo.

Sé que no es tu culpa; es la sociedad la que permite que te comportes así porque es lo que nos han enseñado a todos. Y es duro romper con lo establecido e intentar cambiarlo. Somos personas libres, con capacidades, con sentimientos. Sufrimos, lloramos, pensamos. Podemos construir entre todos, hombres y mujeres juntos, un mundo mejor, respetándonos y apoyándonos los unos en los otros.

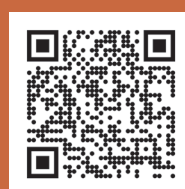
Espero que no repitas lo que hicieron tus antepasados y respetes, por encima de todo, las diferencias con los demás.

Y si quieres, aquí estoy. Puedo caminar a tu lado y explicarte todo cuando tengas dudas. Intentaré entenderte y lograr que tú entiendas el motivo por el que digo estas cosas... Y es, ni más ni menos, porque se sufre mucho. Una mujer se siente muy mal cuando no la valoran, cuando no la dejan ser como es y cuando no la dejan hacer lo que realmente siente y piensa.

Agradezco tu interés y espero poder verte pronto para aclarar todas tus dudas.

Con mucho amor y respeto,

Una superviviente.



Hi amigo adolescente, quiero contarte cómo me siento cada vez que me miras como si vieras a una persona que no vale ni entiende nada... y te digo: te invito a conocerme, a escuchar lo que ha sido mi vida, todo por lo que he pasado, todo lo que he aprendido, todo por lo que he luchado, incluido por otra personita como tú. No fue fácil, me costó muchas cicatrices (algunas las arrastro a día de hoy), mucha gente perdida en el camino, muchas lágrimas bañando mis ojos y mi cara... Y no quisiera que, por tu comportamiento, nadie pudiera llegar a sentirse como yo.

Sé que no es tu culpa, es la sociedad la que permite que te comportes así porque es lo que nos han enseñado a todos. Pero es duro romper lo establecido e intentar cambiarlo. Somos personas libres, con capacidades, con sentimientos, sufrimos, lloramos, pensamos. Podemos construir entre todos hombres y mujeres juntos un mundo mejor, respetándonos y apoyándonos los unos en los otros...

Espero no repitas lo que hicieron tus antepasados y respetes por encima de todo las

diferencias de otros.

Y, si quieres, aquí estoy, puedo caminar a tu lado y explicarte todo aquello en lo que tengas dudas, puedo intentar entenderte y lograr que tú entiendas los motivos por los que te digo estas cosas... y es así, más ni menos, porque se sufre mucho, una mujer se siente muy mal cuando no la valoran ni la dejan ser como es y cuando no la dejan hacer lo que realmente siente y piensa.

Agradezco tu interés y espero poder verte pronto para aclarar todas tus dudas.

Con mucho amor y respeto: una superviviente.

Querida yo:

La vida es una montaña rusa de emociones. En tu pasado has vivido muchas situaciones que, tal vez, aunque no lo entendías, tenías que vivir. Eres una mujer resiliente, comprometida, llena de valores y virtudes gracias a tu madre, que fue tu ejemplo día a día.

Ella era una heroína que te enseñó a mantener siempre la cabeza en alto, a luchar por tus ideales, a cuidar de tu familia. Ha pasado tanto tiempo desde la última vez que la abrazaste que parece que fue ayer cuando te estaba regañando por tu mal comportamiento. Pero mírate hoy, cómo te ha servido todo lo que te enseñó.

Gracias, mami, por ser siempre la luz que alumbró mi vida. Sé que, aunque no te tenga en presencia, desde el cielo me acompañas.

A día de hoy, después de haber sido humillada, maltratada y burlada, puedo decir que lo he logrado. Tuve que atravesar el océano y dejar parte de mi vida y mi corazón en mi país, pero me siento orgullosa de haber salido de mi zona de confort. Abrí los ojos y puedo mirarme con compasión, amarme y, sobre todo, admirar lo que me he convertido, una mujer empoderada. Y, aunque con muchos temores, sé que lograré todo lo que quiero y me propongo.

Atentamente.

Mi nueva yo.



Querida yo.

La vida es una montaña rusa de emociones, en tu pasado has vivido muchas situaciones que tal vez aunque no lo entendías tenías que vivirlas, eres una mujer resiliente, comprometida, llena de valores y virtudes gracias a tu madre que fue tu ejemplo día a día. Alcira una heroína que te enseñó a siempre mantener la cabeza en alto, a luchar por tus ideales, a cuidar de tu familia. Ha pasado tanto tiempo desde la última vez que la abrazaste que para que fue ayer cuando te estaba regañando por tu mal comportamiento, pero mírate hoy como te ha servido todo lo que te enseñó. Gracias mami por ser siempre la luz que alumbró mi vida sé que aunque no te tenga en presencia desde el cielo me acompañas.

Hoy a la fecha humillada, maltratada, burlada, puedo decir que lo he logrado, tuve que atravesar el océano y dejar parte de mi vida y mi corazón en mi país, pero me siento orgullosa de haber salido de mi zona de confort, ya que abrí los ojos y puedo mirarme con compasión, amarme y sobre todo admirarme en lo que me he convertido "una mujer empoderada", y aunque con muchos temores sé que lograré todo lo que quiero. Y me propongo.

AH. Mi nueva yo.

Queridos chicos y chicas:

Quiero contaros un poco de mi vida, para que no paséis por lo mismo que yo he pasado.

Yo me casé muy joven. Desde el principio mi marido fue muy malo conmigo: me insultaba, me pegaba, me ahogaba, me tiraba piedras. Una vez hasta abrió el gas en casa, conmigo y con los niños dentro, como si nos quisiera quemar. Con tanto maltrato yo fui perdiendo mi autoestima. Él siempre me decía que yo no era nada, que sin él no valía, y yo me lo creí.

Como yo no trabajaba y dependía de él, sentía que no podía dejarlo. Teníamos hijos y yo pensaba: “¿Y ahora cómo les doy de comer? ¿Cómo les pagaré los estudios?”. Mi familia tampoco me ayudó, decían que yo me lo había buscado. Así que me quedé muchos años con él, sufriendo. A veces él me decía que iba a cambiar, que ya no me iba a tratar mal, pero siempre volvía a lo mismo. Era un círculo: maltrato, perdón, promesas, y otra vez maltrato.

Él vino a España primero y, años después, vine yo también, buscando una vida un poco mejor. Aunque estábamos casados, él ya tenía otra mujer aquí. Me vine a Granada, lejos de él, para estar más tranquila. A veces todavía me escribe, sobre todo cuando se pelea con la mujer que tiene ahora. Me llama y me dice cosas para que vuelva, pero yo ya sé que él no ha cambiado. Sigue igual. Y no quiero volver. Después de todo lo que he pasado, ya no.

Ahora me siento mal, después de tantos años de sufrimiento. Ya no soy la misma

persona que era cuando era joven. Él siempre me humilló, diciéndome que no era nada, y eso me ha hecho daño por dentro, y también en mi salud física. Pero he aprendido algo, y eso es lo que quiero deciros. Es algo muy importante, especialmente para vosotros y vosotras que estáis empezando a tener relaciones: os pido que tratéis bien a vuestra pareja. No insultéis, no gritéis, no pegueis y no humilléis. No repitáis con vuestras parejas, ni con vuestros hijos e hijas lo que quizá hayáis visto en casa, porque el daño que se hace en una relación violenta es una carga que sufren todas las personas: la mujer, los hijos y la familia.

A las chicas os digo: no seáis sumisas ante quien os hace sufrir. No permitáis que nadie os diga que no valéis o que sin esa persona no sois nada. Si alguien os controla, os insulta, os empuja u os obliga a hacer cosas que no queréis, no es amor y es importante alejarse, aunque al principio dé miedo. Porque el miedo pasa, pero las heridas del maltrato se quedan durante muchos años. También os pido que luchéis por vuestra independencia, que estudiéis, aprendáis un oficio, trabajéis, tengáis vuestro propio dinero y podáis tomar vuestras propias decisiones. Porque cuanto más independientes seáis, menos atrapadas os podréis sentir en una relación donde haya violencia.

Yo he creído durante muchos años que no podía vivir sin él, y no era verdad. Vosotros y vosotras sois jóvenes, todavía estáis a tiempo de elegir bien, de cuidar a vuestra pareja y de no dejar que nadie os haga daño. No repitáis mi historia.

Con cariño.

Queridos chicos y chicas:

Quiero contarles un poco de mi vida, para que ustedes no pasen por lo que yo he pasado.

Yo me casé muy joven. Desde el principio mi marido fue muy malo conmigo. Me insultaba, me pegaba, me ahorcaba, me tiraba piedras. Una vez hasta abrió el butano en la casa, conmigo y con los niños dentro, como si nos quisiera quemar. Con tanto maltrato yo he ido perdiendo mi autoestima. Él siempre me decía que yo no era nada, que sin él no valía, y yo me lo creí.

Como yo no trabajaba y dependía de él, sentía que no podía dejarlo. Teníamos hijos y yo pensaba: “¿Y ahora cómo les doy de comer? ¿Cómo les doy estudios?”. Mi familia tampoco me ayudó mucho, cada uno decía que yo me había buscado eso. Así que me quedé muchos años con él, sufriendo. A veces él me decía que iba a cambiar, que ya no me iba a tratar mal, pero siempre volvía a lo mismo. Era un círculo: maltrato, perdón, promesas, y otra vez maltrato.

Él se vino a España primero y, años después, yo también vine, buscando una vida un poco mejor. Aunque estábamos casados, él ya tenía otra mujer aquí. Yo me vine a Granada, lejos de él, para estar más tranquila. A veces todavía me escribe, sobre todo cuando se pelea con la mujer que tiene ahora. Me llama, me dice cosas para que vuelva, pero yo ya sé que él no ha cambiado. Sigue igual. Yo no quiero volver. Después de todo lo que he pasado, ya no.

Yo ahora me siento mal de tantos años de sufrimiento. Ya no soy la misma persona que era cuando era joven. Él siempre me ha humillado, diciéndome que no soy nada, y eso me ha hecho daño por dentro y también en la salud. Pero también he aprendido algo, y eso es lo que quiero decirles a ustedes algo muy importante, especialmente a ustedes que están empezando a tener relaciones: a los chicos y chicas les pido que traten bien a su pareja, que no insulten, no griten, no peguen y no humillen, y que no repitan con sus parejas ni con sus hijos lo que quizá han visto en casa, porque el daño que se hace en una relación violenta lo cargan todos: la mujer, los hijos y la familia. A las chicas les digo que no sean sumisas ante quien las hace sufrir, que no permitan que nadie les diga que no valen o que sin esa persona no son nada; si alguien las controla, las insulta, las empuja o las obliga a cosas que no quieren, eso no es amor y es importante alejarse de esa persona, aunque al principio dé miedo, porque el miedo pasa, pero las heridas del maltrato se quedan muchos años. También les pido que luchan por su independencia, que estudien, aprendan un oficio, trabajen, tengan su propio dinero y sus propias decisiones, porque cuanto más independientes sean, menos atrapadas se sentirán en una relación donde haya violencia.

Yo he creído muchos años que no podía vivir sin él, y no era verdad. Ustedes son jóvenes, todavía están a tiempo de elegir bien, de cuidar a su pareja y de no dejar que nadie les haga daño. No repitan mi historia.

Con cariño,



Hola,

¿Qué tal? Espero que estés bien mientras vas leyendo estas cuantas líneas.

Dentro del relato de mi vida, una parte fue callarme varios malos eventos, por decirlo así. Pero esta vez quiero contarte la historia de mi primer amor, fruto de la cual nació un hijo al que amo tanto. Lamentablemente esta relación no fue lo que esperaba.

Para empezar, me enamoré de un compañero de universidad con el que coincidía en varias asignaturas. Me llamaba mucho la atención el carácter carismático que tenía; no era el más guapo, pero tenía el don de hacerme reír mucho.

Al principio mi relación fue de lo más bonita. Prácticamente pasaba todo el día con él, desde que comenzaba la mañana hasta el anochecer. Mi padre siempre fue desconfiado con esta relación. Yo vivía con él y con mi hermano, así que siempre andaba a escondidas para que no se enterara de que me había enamorado.

Fue transcurriendo el tiempo en nuestra relación de pareja. Durante ese tiempo hubo señales de alerta. Por ejemplo, se enfadaba cuando hablaba con mis amigos y hasta con mis amigas y siempre me controlaba los tiempos, aunque me decía que no podía vivir sin mí.

Al principio me pareció romántico. Pensaba que él estaba tan enamorado como yo y que no podíamos vivir el uno sin el otro.

Cuando salíamos, se enfadaba si hablaba o saludaba a las personas conocidas con las que me encontraba. Incluso hubo momentos en los que no quería que saliera de casa, salvo para hacer algunas compras del hogar.

Equivocadamente me sentía en las nubes. Tomaba como acto de amor sus celos y creía que era la manera más grande en la que él me demostraba lo que sentía.

Cerca de cumplir cuatro años junto a él, me quedé embarazada. Yo estaba a punto de terminar la carrera, pero pensaba que todo eso podía esperar para formar una bonita familia. La segunda alerta, y la más notoria, fue cuando le pedí que viviéramos juntos, pero él se negó. Esas palabras me decepcionaron, pero seguí con él, viviendo en mi casa con mi familia. Con el paso de los meses, me preguntaba si era lo correcto traer al mundo a un bebé cuyos padres no vivirían juntos.

Llegó mi bebé, una alegría para mi familia, por lo que rebajaron su enfado conmigo por no haber culminado la carrera. Fue duro porque mi familia creía que dejaría todo: una madre sin trabajo, sin profesión y sin casarse.

A día de hoy, mi bebé continúa en casa de mis padres conmigo y el padre, bien gracias, está en su casa.

Un día comenzaron las discusiones cuando le reclamé que no viviéramos juntos. Fue entonces cuando me abofeteó por primera vez. Me quedé callada, llorando. En seguida lo dejé pasar porque se disculpó. Pero se fue haciendo rutina,

y un día, durante una charla donde tratamos de solucionar los problemas, dijo que no quería vivir conmigo. En ese momento algo surgió en mí. Dejé de ser tan sumisa con él. Nos dimos un tiempo de seis meses sin que me acosara para poder tener mis tiempos libres. Mi pequeño bebé, ya con un año, se iba los fines de semana con él, desde el sábado por la tarde hasta el domingo. Me costó dejar que mi bebé se fuera con su padre, pero fue un tiempo en el que me di cuenta de que lo que había no era amor, sino costumbre, y muchas veces la costumbre duele más.

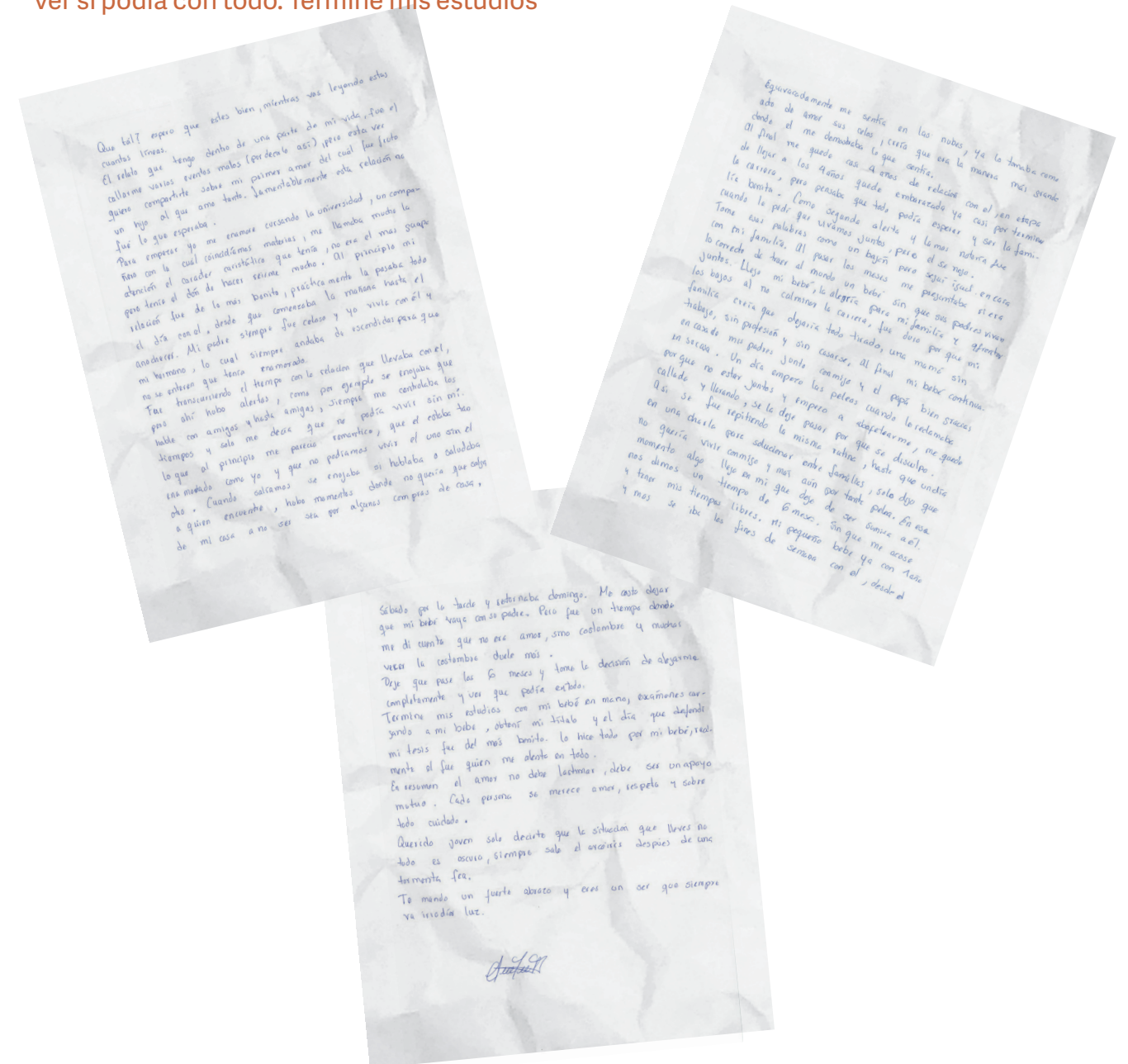
Dejé que pasaran los seis meses y tomé la decisión de alejarme completamente para ver si podía con todo. Terminé mis estudios

con mi bebé de la mano, hice los exámenes llevando a mi bebé, obtuve mi título y el día que defendí mi tesis fue el más bonito de mi vida. Lo hice todo por mi bebé, realmente él fue quien me alentó en todo.

En resumen, el amor no debe lastimar, debe ser un apoyo mutuo. Cada persona merece amor, respeto y, sobre todo, cuidado.

Querido joven, solo quiero decirte que en algunas situaciones difíciles no todo es oscuro; siempre sale el arcoíris después de una tormenta fea.

Te mando un fuerte abrazo. Eres un ser que siempre va a irradiar luz.



Buen día, querido joven:

Queremos contarte algunas experiencias que muestran cómo algunos comportamientos pueden dañar o afectar profundamente a quienes nos rodean, en especial a las mujeres que amamos. Queremos que sepas que ninguna forma de control, abuso o humillación es aceptable, que no está bien usar palabras fuertes que pueden dañar a las mujeres que nos importan y que han dado su vida por su familia, parejas, hermanas y madres.

Queremos contarte cómo pueden afectar los malos comportamientos hacia las mujeres. Pueden hacer mucho daño, hasta tal punto que pueden cambiar su comportamiento en la sociedad. Aquí va una pequeña historia:

"Una niña criada en una familia numerosa y marcada por el machismo, creció sintiendo que no encajaba. Desde pequeña percibió que su padre había deseado tener un hijo en lugar de una hija, lo que la hizo sentirse poco importante, poco querida e invisible, especialmente en comparación con su hermano menor. Aunque él no tenía ninguna culpa, llegó a sentir un cierto resentimiento hacia él.

Los comentarios y el rechazo, muchas veces sutiles, por parte de su padre fueron dejando heridas profundas. La hicieron más rebelde, autosuficiente y reservada, pero también moldearon una autoestima frágil que, ya en la edad adulta, la llevó a relacionarse con hombres que la menospreciaban, invalidaban sus sentimientos y no reconocían su valor.

Con el tiempo, llegó incluso a normalizar el maltrato psicológico y a permitir que un hombre la aislara de su entorno, haciéndola sentir cada vez más sola y sin salida. Sin embargo, cuando parecía haber perdido toda esperanza, encontró la fuerza para recuperar su autoestima y su amor propio. Comprendió que ninguna forma de abuso es aceptable y decidió romper con esa realidad para empezar a reconstruir su vida."

Hoy, queremos invitarte a entender que ciertas cosas que se normalizan no están bien: gritos, malas palabras, minimizar, golpes y demás cosas que vemos en la sociedad. Creemos en la capacidad de construir un futuro libre de violencia, para todos en general, para poder vivir en un mundo seguro, libre y con respeto.

Cada uno de vosotros puede construir relaciones basadas en respeto y apoyo, haciendo pequeñas acciones que pueden prevenir grandes daños. Os invitamos a autoevaluaros para entender si vuestras acciones hacia las mujeres de vuestro entorno están bien. Deberíais aprender todo lo que puede ser violencia y que no se reconoce como tal.

Chicos, sois un pilar importante en la sociedad y en nuestras vidas, pero de vosotros depende tener una vida mejor en compañía de una mujer. Aprender a comunicar tus emociones y respetar los límites de los demás es una muestra de fortaleza, no de debilidad.

Gracias, chicos, creo que sois una nueva y buena generación.

Buen Día:

Querido joven, queremos contarte ciertas experiencias de algunos comportamientos pueden dañar o afectar profundamente a quienes nos rodean, en especial a las mujeres que amamos. Queremos que sepas que ninguna forma de control, abuso o humillación es aceptable, no está bien usar palabras fuertes que pueden dañar a las mujeres que nos importan y han dado su vida por su familia, pareja, hermanos y madres.

Queremos contarte cómo pueden afectar los malos comportamientos hacia las mujeres. Pueden hacer mucho daño a tal punto que pueden cambiar su comportamiento en la sociedad:

"Una niña criada en una familia numerosa y machista sentía que no encajaba, debía que su padre quería un niño en vez de una niña, no se sentía importante, quedaba a vista como a su hermano menor, esto provocó un pequeño rencor hacia su hermano que no hacía culpable, los comentarios y rechazo indirecto la hizo más rebelde, autosuficiente, un poco asocial, heridas profundas que los llevaron en su adultez a caer en manos de hombres que la minimizaban, no veían su valor, así provocando más heridas permitiendo que un hombre la maltratará psicológicamente al punto de aislarla de la sociedad, lugar donde no veía una salida; Encontó su valor, amor propio para salir y entender que no estaba bien el abuso psicológico en un hombre."

Hoy queremos invitarte a entender que ciertas cosas que se normalizan no está bien como: Gritos, Malas palabras, minimizar, golpes y demás que vemos en la sociedad.

"Creemos en la capacidad de construir un futuro libre de violencia, de todos en general, vivir en mundo seguro, libre y respetado."

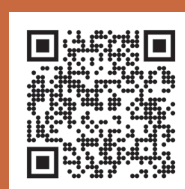
"Cada uno de ustedes puede construir relaciones basadas en respeto y apoyo, pequeñas acciones pueden prevenir grandes daños."

Los invitamos a autoevaluaros si sus acciones están bien hacia las mujeres de su entorno, deberían aprender más todo lo que puede ser violencia que no sabemos, chicos sois un pilar importante en la sociedad y en nuestras vidas pero de ustedes depende de tener una mejor vida en compañía de una gran mujer.

"Aprender a comunicar tus emociones y respetar los límites de los demás es una muestra de fortaleza, no de debilidad."

Gracias chicos, creo que sois una nueva y buena generación.

U



CAPÍTULO 2

EL TALLO: LO QUE APRENDÍ POR EL CAMINO



Queridos jóvenes:

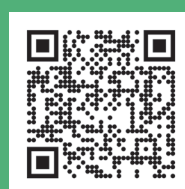
En el tiempo que vivimos y en la sociedad en la que nos encontramos, estamos expuestos a la violencia. Es por eso que os recomendamos tener respeto hacia el otro y apoyaros en vuestra familia, o en alguna persona cercana. Pero lo más importante es nunca callar.

Ejemplo de ello es mi hija que, por callarse todas las violencias que sufría, perdió su autoestima e incluso su salud física empeoró.

Es por eso que tenemos que HABLAR, GRITAR. Porque aunque nos amenacen o nos metan miedo, el que sale perdiendo o perjudicado es él, no nosotras.

Por último, siempre hay que tener esperanza. Nunca hay que perder la confianza en la familia o en la gente de nuestro alrededor.

Un abrazo a todas y a todos.



Queridos jóvenes,
En el tiempo que vivimos y en la sociedad en la que estamos, vamos a estar expuestos a la violencia, hay que tener respeto hacia el otro. y apoyarse en nuestra familia. (o alguna persona cercana). Pero lo más importante es nunca callar.

Por ejemplo, a mi hija le pasó eso, por callarse todas las violencias que sufría, la autoestima se le bajó e incluso su salud empeoró.
Es por eso que tenemos que HABLAR, GRITAR. Porque aunque nos amenacen o nos metan miedo, el que sale perdiendo o perjudicado es él, no ella.

Por último, siempre hay que tener esperanza, nunca perder la confianza, o en la familia o en la gente de nuestro alrededor.

Un abrazo a todas y a todos.

Me hace mucha ilusión poder escribir esta carta para vosotros. Yo solo quiero deciros que aprovechéis mucho el colegio. Aunque a veces parezca difícil, estudiar puede abrir muchas puertas.

También quiero pedir os que tratéis bien a las personas. Sed respetuosos con los compañeros, los profesores y la familia. Cuando seáis mayores, respetad también a vuestra pareja. El cariño nunca debe hacer daño, siempre debe ir acompañado de respeto.

No tengáis prisa por crecer. Disfrutad de jugar, reír y aprender. Cada momento de la vida tiene algo bonito y es importante vivirlo poco a poco.

Y si algún día estáis tristes, tenéis miedo o no sabéis qué hacer, por favor, hablad con alguien. Contádselo a vuestra madre, a vuestro padre o a un familiar.

Os deseo una vida llena de paz.



ME HACE MUCHA EMOCIÓN PODER ESCRIBIR ESTA
CARTA PARA USTEDES.

YO SOLO QUIERO DECIRTE QUE APROVECHES MUCHO EL
COLEGIO. AUNQUE A VECES PARECE DIFÍCIL, ESTUDIAR
PUEDE ABRIR MUCHAS PUERTAS.

TAMBIÉN QUIERO PEDIRTE QUE TRATES BIEN A LAS
PERSONAS. SE RESPECTUOSO CON LOS COMPAÑEROS,
PROFESORES Y FAMILIA. CUANDO SEAS MAYORES,
TAMBIÉN RESPETA A SU PAREJA. EL CARIÑO NUNCA
DEBE HACER DAÑO Y SIEMPRE DEBE IR ACOMPAÑADO
DE RESPETO.

NO TENGAS PRISA POR CRECER. DISFRUTA DE JUGAR,
REIR Y DE APRENDER. CADA MOMENTO DE LA VIDA
TIENE ALGO BONITO Y ES IMPORTANTE VIVIRLO POCO
A POCO.

Y SI ALGÚN DÍA ESTÁS TRISTE, TIENES MIEDO O NO SABES
QUE HACER, POR FAVOR, HABLA CON ALGUIEN. CUENTA
LO A SU MADRE, PADRE, O A UN FAMILIAR.

LES DESEO UNA VIDA LLENA DE PAZ.

Estimado:

Cuando veas a una niña en la calle, observa, pero no la mires fijamente. Mira a su alrededor, quizá necesite de tu ayuda. No seas indiferente.

Cuando veas a una joven, no la juzgues por cómo va vestida o por su maquillaje. A ti nadie te juzga por cómo te arreglas antes de salir.

Cuando veas a una mujer, regálale una sonrisa, la caballerosidad es gratuita y podrías alegrar su día.

Ahora eres joven, pero recuerda, tienes una madre, hermanas, tías, abuelas y en un futuro podrías tener una hija y no sabes los temores o peligros que vivimos solo por haber nacido mujeres.

Atentamente,

Una mujer que vivió muchas cosas que no le deseo a ninguna otra mujer.



Estimado

Cuando veas una niña en la calle, observa pero no la mires fijamente, observa a su alrededor quizás necesite de tu ayuda, no seas indiferente.

Cuando veas una joven no la juzgues x como va vestida o por su maquillaje, nadie te juzga por arreglarte antes de salir.

Cuando veas una mujer regálale una sonrisa, la caballerosidad es gratuita y podrías alegrar su día.

Ahora capaz eres joven pero recuerda Tienes una madre, hermanas, tías, abuelas y en un futuro Tendrás una hija, y no sabes los temores o peligros que vivimos solo por ~~ser~~ haber nacido mujeres

Una mujer que vivió muchas cosas que no le deseo a ninguna otra mujer

Hola jóvenes:

Me dirijo a vosotros con la finalidad de que entendáis lo importante que es tratar bien a una mujer, tanto si es un familiar como si no. Deberíais tratar de comprenderla y dejarle espacio para valorar y expresar sus ideas. Creo que lo más importante es saber escuchar.

No seáis nunca irrespetuosos, no habléis de nadie sin antes conocer su pasado. Vosotros habéis tenido una madre, y así como no deseáis que traten mal a vuestra madre, no lo hagáis con otra mujer.

Defended siempre vuestros ideales y, cuando sea necesario, ayudad a lograr los propósitos de ellas. No intentéis callarlas ni dominarlas, ni les cortéis las alas.

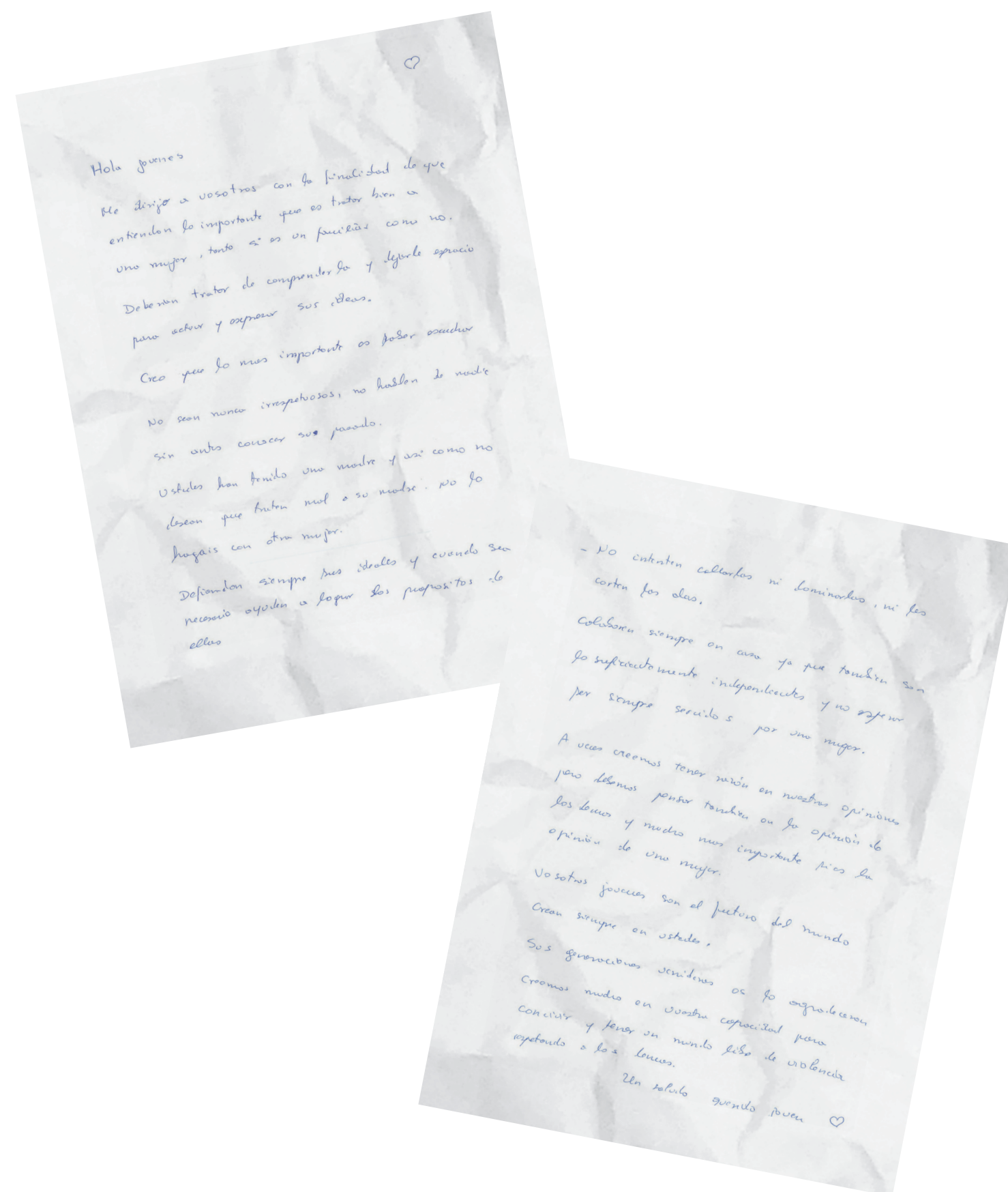
Colaborad siempre en casa, ya que también sois lo suficientemente independientes, y no esperéis ser siempre servidos por una mujer.

A veces creemos tener razón en nuestras opiniones, pero debemos pensar también en la opinión de los demás y, mucho más importante, oír la opinión de una mujer.

Vosotros, jóvenes, sois el futuro del mundo. Creed siempre en vosotros mismos. Vuestras generaciones venideras os lo agradecerán.

Creemos mucho en vuestra capacidad para cambiar y construir un mundo libre de violencia respetando a los demás.

Un saludo, querido joven.



¿Qué espero de los jóvenes de hoy en día para una sociedad de calidad?

Con todos los valores y recursos ofrecidos en el hogar y con la capacidad de escucha, os digo: aprovechad al máximo. Siendo jóvenes, sois el futuro de nuestro universo. Sed auténticos, educados, respetad a los demás, tened sentido de igualdad, sed fieles a vuestra pareja y buscad la estabilidad emocional y financiera.

A ti, joven, que tienes la edad para comerte el mundo, valora y aprovecha el tiempo y la energía para que, en los tiempos de descanso, no sea difícil lograr los objetivos.



Que espero de los Jóvenes de hoy
en día para una sociedad de Calidad
Con todos los Valores y recursos ofrecidos
en el hogar y escuela, aprovechar al
máximo, siendo jóvenes y el futuro
de nuestro Universo Ser auténticos
Educamos, respetar a los demás tener
sentido de igualdad, ser fieles a su
pareja y buscar la estabilidad
emocional y financiera, a ti
joven que tienes la edad para
comerte al mundo Valora y
aprovecha el tiempo y la energía
para que en los tiempos de descanso
no sea difícil lograr los objetivos

Hola chicos,

Quiero ayudaros a que seáis muy felices, porque os deseo lo mejor en la vida, porque sois seres bellos que tienen mucho amor para dar.

Que nadie os diga cómo tenéis que comportaros por el hecho de ser hombres, que nadie coarte vuestra libertad, que nadie os corte las alas. Que no os digan que por ser hombres debéis ser agresivos o violentos. No lo hagáis, porque todo eso os hará infelices, porque la violencia solo trae dolor y pena, tanto a vosotros como a los que os rodean.

Que no os condicionen a través de los estereotipos que perjudican vuestras relaciones, sobre todo con vuestras compañeras.

El miedo que produce la violencia elimina el deseo. ¿Y qué preferís, una mujer que esté con vosotros por miedo o una mujer que esté con vosotros porque os admira, porque le hacéis sentir bien y porque se encuentra a gusto con vosotros? Ese miedo que se produce en la mujer también se traspasa a tus hijos, a tus padres, a toda la familia y lo envenena todo, también a ti.

Os deseo lo mejor, que seáis libres y que disfrutéis de vuestras relaciones en libertad, con amor, con respeto, con paz.

Un abrazo y un beso muy grande.



Hola chicos,

Quiero ayudarte para que seas muy feliz, porque te deseo lo mejor en la vida, porque eres un ser bello que tiene mucho amor para dar.

Ave nadie te diga como tienes que comportarte por el hecho de ser un hombre, que nadie coarte tu libertad, que nadie te corte las alas. Ave no te digan que por ser hombre has de ser agresivo o violento. No lo hagas porque todo esto te hará infeliz, porque la violencia solo trae dolor y pena, tanto a ti como a los que te rodean.

Ave no os condicionen a través de los estereotipos, ellos están perjudicando vuestras relaciones sobre todo con vuestras compañeras.

El miedo que produce la violencia elimina el deseo y qué prefieres una mujer que esté contigo por miedo o una mujer que esté contigo porque te admira porque le haces sentir bien y porque se encuentra a gusto contigo.

Ese miedo que produce a la mujer, también se traspasa a tus hijos, a tus padres a toda la familia y lo envenena todo, también a ti.

Te deseo lo mejor que seas libre y que disfrutes de tus relaciones en libertad, con amor, con respeto con paz.

un abrazo y un beso muy grande, ...

Queridos compañeros hombres:

El cambio empieza cuando entienden que somos el ser que necesitan para ser felices y nosotras necesitamos de ustedes.

Que nos valoren, que nos hagan sentir que somos el ser que da vida, que entiendan que Dios hizo una obra de arte en nosotras, nos dio la capacidad de dar vida en nuestro nido.

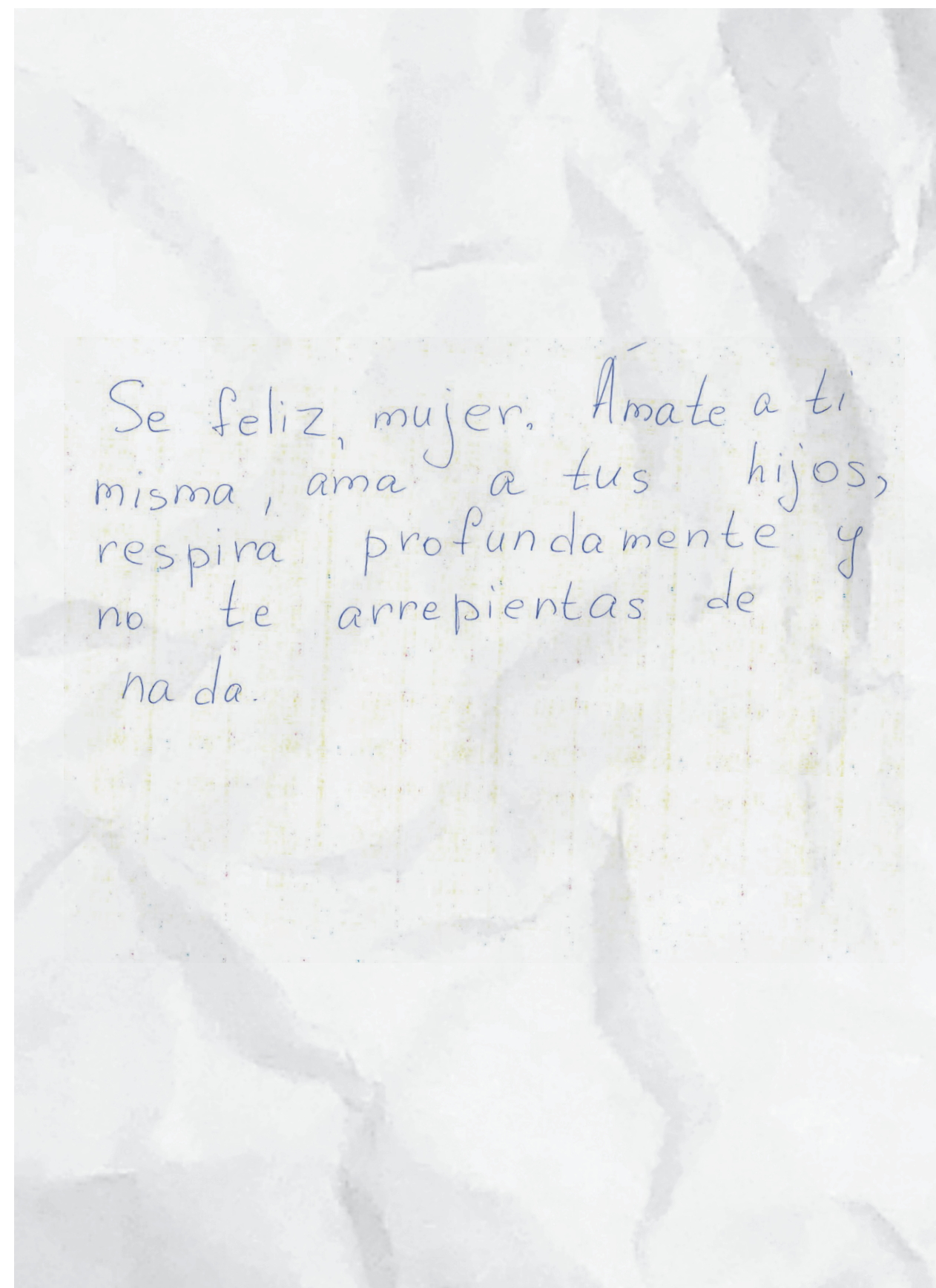
Cada uno de ustedes nació de una mujer que les dio la vida sin importarle las noches de desvelo, los cambios que surgieron en ella, dentro de su cuerpo, de su trabajo, de su familia. Les dio amor, cuidado, respeto, valores. Los amó y amará hasta el último día de su vida.

Por eso les pido que ahora ustedes devuelvan un poco o mucho de eso a sus esposas, hermanas, amigas y a todas las mujeres del mundo.

El cambio empieza cuando entienden que
somos el ser que necesitan para ser
felices y nosotras necesitamos de ustedes.
que nos den el valor, que nos hagan sentir
que somos el ser que da vida, que
entiendan que Dios hizo una obra
de arte en nosotras nos dio la capacidad
de dar vida en nuestro nido de que cada
uno de ustedes nacieran de una mujer
crecieran se formaran dentro de una.
Y cuando nacieran fue una mujer que
sin importarle las noches de desvelo.
los cambios que surgieron en ella.
tanto en su cuerpo, su trabajo, su familia
les dio amor, cuidado, respeto, valores.
los amó y amará hasta el último día de su
vida.
Por eso yo les pido que ahora ustedes devuelvan
un poco o mucho de eso con sus esposas,
hermanas, amigas y todas las mujeres del mundo.



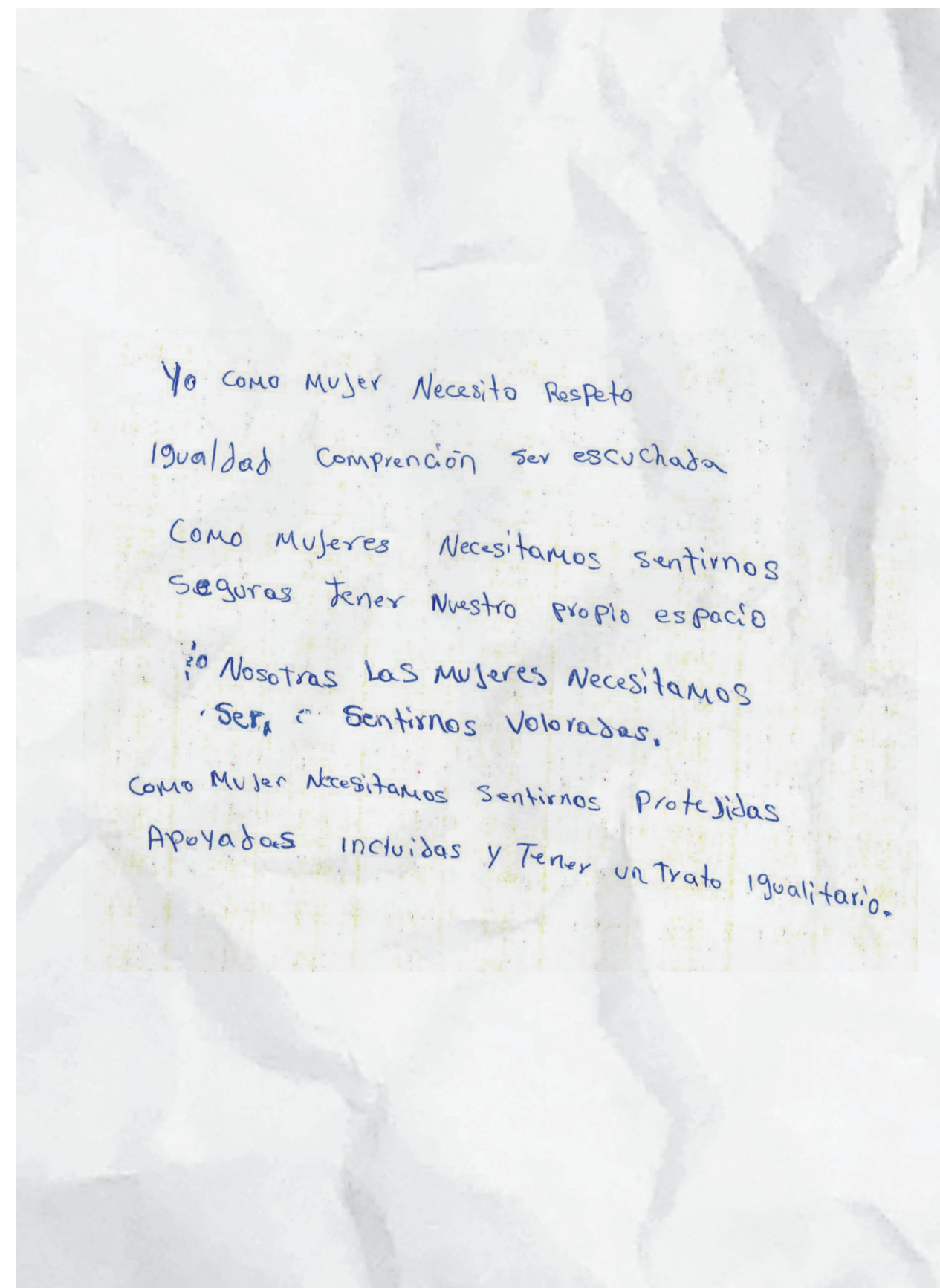
Sé feliz, mujer. Ámate a ti misma, ama a tus hijos, respira profundamente y no te arrepientas de nada.



Yo, como mujer, necesito respeto, igualdad, comprensión, ser escuchada.

Como mujeres, necesitamos sentirnos seguras, tener nuestro propio espacio.

Yo, nosotras, las mujeres, necesitamos sentirnos valoradas. Como mujeres, necesitamos sentirnos protegidas, apoyadas, incluidas y tener un trato igualitario.



Querido joven:

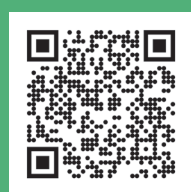
Si pudiera darte un consejo para la vida desde mi experiencia sería, con respecto a la relación con las mujeres, intenta abrir tu mente y tu corazón. Date la oportunidad de conocerla y aceptarla, sin juzgar, sin señalar... Escucha lo que tiene que decirte, comparte sin expectativas para que fluya y déjala expresarse desde su ser único, individual, original, diferente a ti.

Por supuesto, da tu punto de vista, siempre desde el respeto, la comprensión, la empatía, valorando sus opiniones.

Es necesario que rompas con los estereotipos machistas de la sociedad, de la religión o de tu familia. Es muy importante que te relaciones desde la igualdad de derechos, la solidaridad, el compañerismo, el amor sano, libre, presente, de calidad.

Muchas veces, la madurez es crecer juntos, apoyarse con paciencia, desde el cuidado del otro, respetando sus espacios, su silencio, su libertad.

Eres muy joven, estás creciendo, puedes aprender desde la apertura de mente y de corazón, con sinceridad y lealtad hacia las demás personas, especialmente las mujeres. Hazte responsable de tus acciones y asume cuando te equivocas; sé capaz de pedir disculpas y corregirte o remendar tus errores con las personas a las que fallaste. Eso te hará mejor hombre. Actúa siempre con humanidad. Todos tenemos los mismos derechos. Somos habitantes de un mismo planeta. Seamos parte de la solución, construyamos, aportemos, sumemos, hagamos la diferencia. El mundo necesita más personas y más hombres que queramos ser cada día mejores.



Si pudiera decirte algo para la vida desde mi experiencia es: con respecto a la relación con las mujeres, intenta abrir tu mente y tu corazón, es decir, date la oportunidad de conocerla y aceptarla, sin juzgar, sin señalar... Escucha lo que tiene que decirte, comparte sin expectativas para que fluya y la dejes expresarse desde su ser único, individual, original, diferente a ti. Por supuesto da tu punto de vista, siempre desde el respeto, la comprensión, la empatía, valorando sus opiniones. Es necesario que rompas estereotipos machistas de la sociedad, la religión o tu familia. Es muy importante que te relaciones desde la igualdad de derechos, la solidaridad, el compañerismo, el amor sano, libre, presente, de calidad. Muchas veces la madurez es crecer juntos, apoyándose con paciencia, desde el cuidado del otro respetando sus espacios, su silencio, su libertad...

Eres muy joven, estás evolucionando, es decir, puedes aprender siempre de las demás personas desde la apertura de mente y corazón. Con sinceridad y lealtad hacia las personas especialmente las mujeres. Hazte responsable de tus acciones y asume cuando te equivocas, sé capaz de pedir disculpas y corregirte o reivindicarte con las personas a las que fallaste, eso te hará mejor hombre. Actúa siempre con humanidad, todos tenemos los mismos derechos, somos habitantes de un mismo planeta. Seamos parte de la solución, construyamos, aportemos, sumemos, hagamos la diferencia; el mundo necesita personas y hombres que queramos ser cada día mejores!

Queridos jóvenes:

No soy una persona de muchas palabras, pero quería escribirles algo que para mí es muy importante.

Cuida mucho de las personas que tienes cerca. Respeta siempre a la familia, a los amigos y a todas las personas. El respeto vale más que cualquier otra cosa.

Estudia todo lo que puedas. Lo que aprendas hoy te ayudará mañana a conseguir tus sueños y a decidir tu propio camino.

No tengas miedo de decir lo que sientes. Si algo te preocupa, si estás triste o tienes dudas, busca a alguien que te escuche. Hablar ayuda y siempre hay personas buenas que quieren ayudar.

Os deseo una vida llena de salud, alegría y personas que os hagan sonreír. Nunca dejéis de creer que podéis construir un futuro mejor.



No soy una persona de muchas palabras, pero quería escribirles algo que para mí es muy importante.

Cuida mucho de las personas que tienes cerca. Respeta siempre a la familia, amigos y a todas las personas. El respeto vale más que cualquier otra cosa.

Estudia todo lo que puedas. Lo que aprendas hoy, ayudará mañana a conseguir sus sueños y a decidir su propio camino.

No tengas miedo de decir lo que sientes. Si algo te preocupa, si estás triste o tienes dudas, busca a alguien que los escuche. Hablar ayuda y siempre hay personas buenas que quieren ayudar.

Les deseo una vida llena de salud, alegría y personas que los hagan sonreír. Nunca dejes de creer que puedes construir un futuro mejor.

Queridos jóvenes:

Quería dejaros un mensaje que sale de mi corazón.

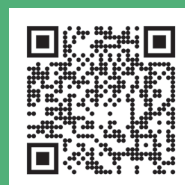
Deseo que estudiéis todo lo que podáis. A veces pensamos que no somos capaces, pero todos podemos aprender si nos esforzamos. Nunca dejes de creer en ti.

Debes ser un buen compañero. Ayuda a quien lo necesite y trata a los demás como te gustaría que te trataran. Las palabras bonitas y el respeto hacen mucha falta en este mundo.

Disfruta mucho de tu infancia. Juega, ríe y comparte tiempo con las personas que te quieren.

Cuando crezcas, recuerda que una pareja debe hacerte sentir tranquilo y feliz. Nunca pienses que necesitas a alguien para valer más.

Os deseo un futuro bonito, lleno de oportunidades.



QUERÍA DEJARLES UN MENSAJE QUE SALE DE MI CORAZÓN.

DESEO QUE ESTUDIÉIS TODO LO QUE PODÁIS. A VECES PENSAMOS QUE NO SOMOS CAPACES, PERO TODOS PODEMOS APRENDER SI NOS ESFORZAMOS. NUNCA DEJES DE CREEER EN TI.

DEBES SER BUEN COMPAÑERO O COMPAÑERA. AYUDA A QUIEN LO NECESITE Y TRATA A LOS DEMÁS COMO TE GUSTARÍA QUE TE TRATARAN. LAS PALABRAS BONITAS Y EL RESPETO HACEN MUCHA FALTA EN ESTE MUNDO.

DISFRUTA MUCHO DE TU INFANCIA. JUEGA, RÍE Y COMPARTE TIEMPO CON LAS PERSONAS QUE LOS QUIEREN.

CUANDO CREZCAS, RECUERDA QUE UNA PAREJA DEBE HACERLOS SENTIR TRANQUILOS Y FELICES. NUNCA PIENSES QUE NECESITAS A ALGUIEN PARA VALER MÁS.

LES DESEO UN FUTURO BONITO, LLENO DE OPORTUNIDADES.

CAPÍTULO 3

LA FLOR: EL FUTURO AL QUE LLEGAREMOS JUNTOS



A los compañeros del mundo.

Queridos compañeros:

Hoy os hablamos como mujeres, no desde la confrontación, sino desde la necesidad urgente de ser escuchadas y respetadas.

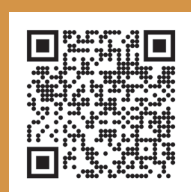
Vivimos tiempos en los que el maltrato, el ninguneo y la falta de respeto siguen presentes. No son hechos aislados; forman parte de una realidad que nos duele y que nos afecta cada día. Por eso, vuestro papel no es secundario, es imprescindible.

Necesitamos vuestra implicación, vuestra sinceridad y vuestro compromiso. No como un gesto puntual, sino como una forma de estar en el mundo. Caminar juntos significa asumir responsabilidades compartidas, cuestionar lo que está mal y construir, entre todos, relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la empatía.

Os invitamos a ser parte activa del cambio. A tender puentes en lugar de levantar barreras, a escuchar de verdad, a mirar sin prejuicios y a acompañar sin imponer. Porque solo así podremos crear espacios seguros donde mujeres y hombres podamos encontrarnos desde la dignidad, el respeto mutuo y la confianza.

Ojalá sepamos estar a la altura de este momento y, entre todos, construir un mundo más justo, más humano y más consciente.

Es responsabilidad de todas las personas: hombres y mujeres. Y el momento es AHORA.



A LOS COMPAÑEROS DEL MUNDO

Queridos compañeros:

Hoy os hablamos como mujeres, no desde la confrontación, sino desde la necesidad urgente de ser escuchadas y respetadas. Vivimos tiempos en los que el maltrato, el ninguneo y la falta de respeto siguen presentes. No son hechos aislados; forman parte de una realidad que nos duele y que nos afecta cada día. Por eso, vuestro papel no es secundario, es imprescindible.

Necesitamos vuestra implicación, vuestra sinceridad y vuestro compromiso. No como un gesto puntual, sino como una forma de estar en el mundo. Caminar juntos significa asumir responsabilidades compartidas, cuestionar lo que está mal y construir, entre todos, relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la empatía. Os invitamos a ser parte activa del cambio.

A tender puentes en lugar de levantar barreras / A escuchar de verdad, a mirar sin prejuicios / y a acompañar sin imponer. Porque solo así podremos crear espacios seguros, donde mujeres y hombres podamos encontrarnos desde la dignidad, el respeto mutuo y la confianza.

Ojalá sepamos estar a la altura de este momento y, entre todos, construir un mundo más justo, más humano y más consciente. Es responsabilidad de todos. Y el momento es AHORA.

A vosotros, los hombres:

Les escribo sin vueltas. Desde un lugar real, sin adornos. Con cansancio, sí, pero también con ganas de que haya un cambio de verdad.

Porque estamos cansadas de tener que explicarnos todo el tiempo, de medir lo que decimos, cómo nos vestimos, por dónde caminamos, a qué hora volvemos. Cansadas de muchas cosas que, aunque para ustedes son normales, para nosotras suponen una alerta permanente. Y no, no es exageración. Es experiencia.

Pero no les escribo solo desde ahí. También les escribo porque sabemos que pueden ser parte de algo distinto. Porque cuando escuchan de verdad, cuando se colocan en otro lugar que no sea el centro, cuando se animan a cuestionar lo que aprendieron, aunque les incomode, se nota. Y mucho.

No necesitamos que sean perfectos. Nadie lo es. Necesitamos que se hagan cargo, que no miren para otro lado, que no se rían de lo que saben que está mal.

Que no se queden callados cuando otro hombre cruza un límite, que se animen a incomodarse entre ustedes, aunque sea más fácil no hacerlo.

El cambio no está en decir 'yo no soy así'. Está en lo que hacen todos los días.

Nosotras no queremos estar por encima de nadie, pero tampoco vamos a aceptar seguir estando por debajo. Queremos estar a la par. De verdad.

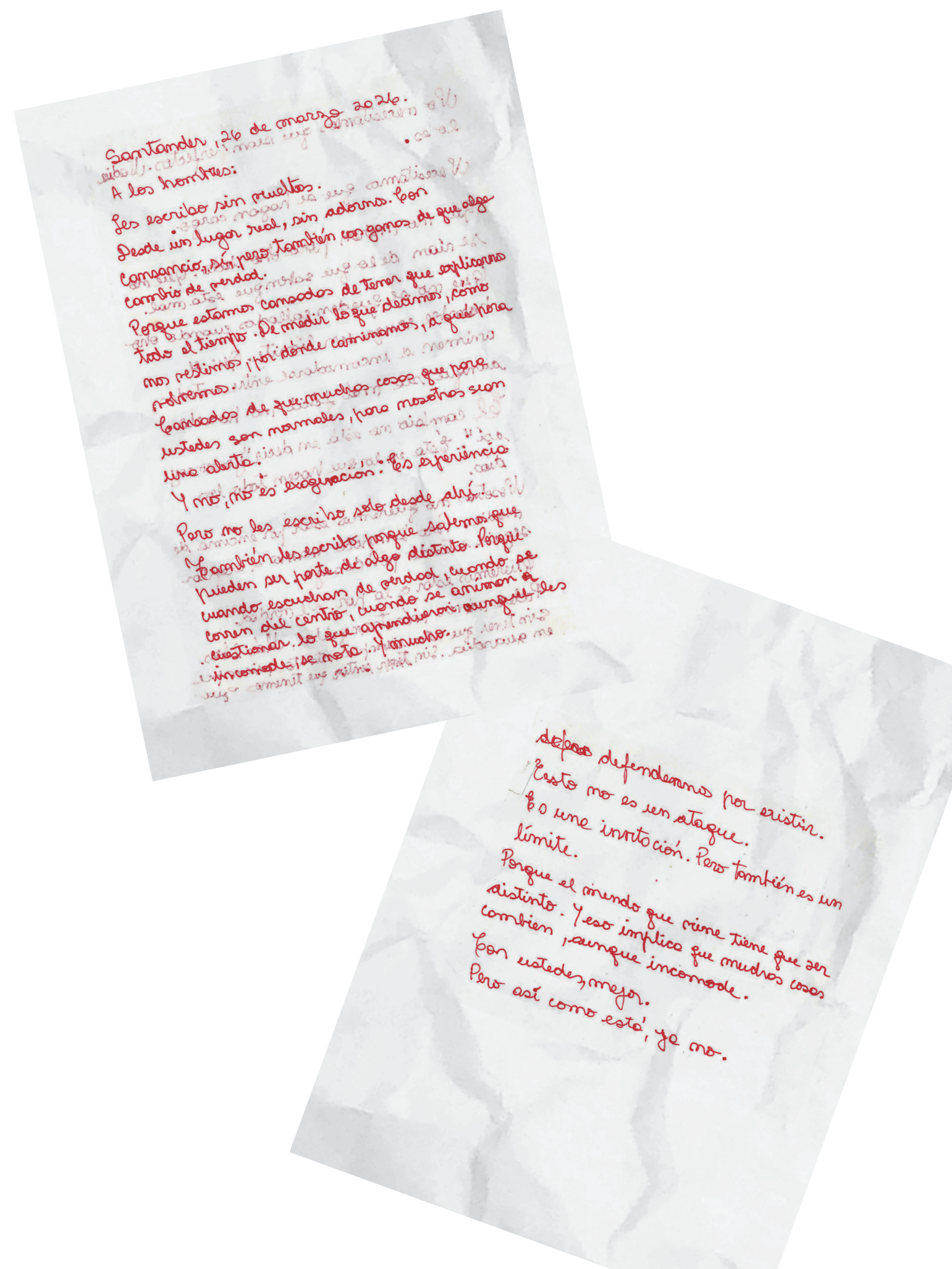
Poder vivir más tranquilas, más libres, sin tener que estar siempre atentas, siempre en guardia. Sin sentir que tenemos que defendernos por existir.

Esto no es un ataque, es una invitación, pero también es un límite.

Porque el mundo que viene tiene que ser distinto, y eso implica que muchas cosas cambien, aunque incomode.

Con ustedes, mejor.

Pero así, como está, ya no.



Hola mis queridos chicos y chicas:

Quiero contaros un poco sobre lo que podemos hacer para evitar la violencia machista y cómo la podemos prevenir.

Un acto de violencia es aquel que produce o puede producir un daño, ya sea físico, sexual o psicológico. Para prevenir esta violencia se requiere una educación basada en la igualdad y el consentimiento. Es esencial aprender a detectar las señales, romper el silencio cómplice y apoyar a las víctimas.

Queridos chicos, una relación sana se construye con respeto, responsabilidad y cariño.

Os queremos compartir nuestra experiencia para que nadie sufra a manos de otra persona.

Mis queridos chicos y chicas, no queremos que vosotros y vosotras paséis malos momentos y malos tratos o humillaciones a manos de nadie. Las violencias machistas dejan cicatrices, y prevenirlas exige un compromiso social activo basado en la educación, los valores y la resolución pacífica de conflictos.



Hola mis Queridos chicos y chicas.
Quiero con tarte un poco de lo que podemos Prevenir de la
LA violencia Machista y como podemos prevenir.
es un Acto de violencia que produce o puede producir
Daño Físico sexual o psicológico
Para
Prevenir se requiere una educación basada en la igualdad
y el consentimiento detectar señales y Romper el
silencio y Apoyar a las víctimas.
Queridos chicos una Relación sana
Relación sana se puede tratar con respeto y Responsabili-
dad y Cariño
Queridos chicas, queremos compartir nuestra experiencia para
que nadie sufra como personas
mis queridos chicos y chicas no queremos que ustedes
Pasen malos momentos y malos tratos o humillaciones
con ningunas de las personas.
las violencias dejan cicatrices prevenir exige
un compromiso social activo basado en la educación
y valores y la resolución para evitar conflictos.



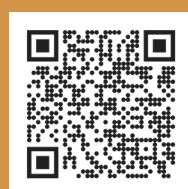
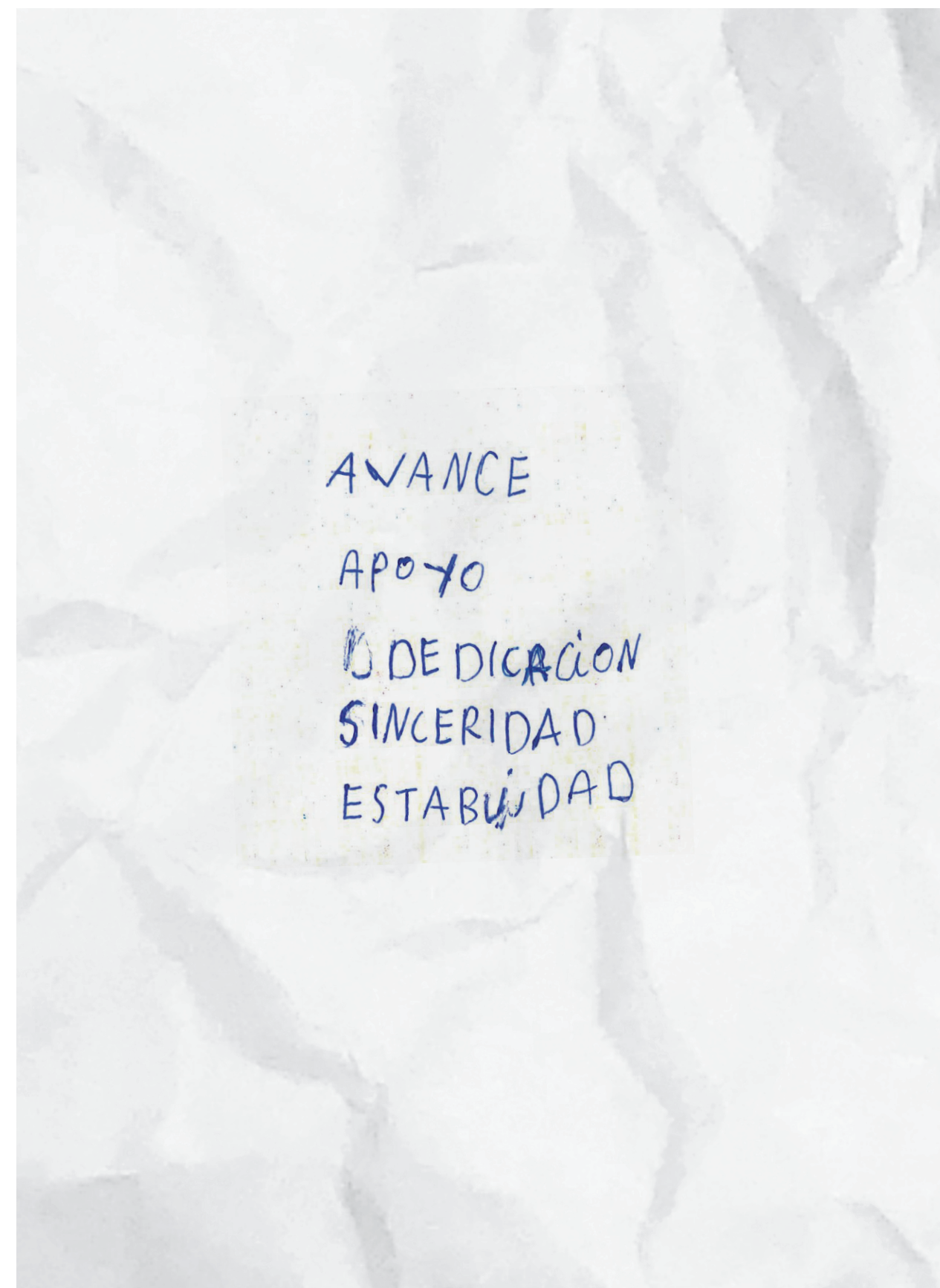
Avance.

Apoyo.

Dedicación.

Sinceridad.

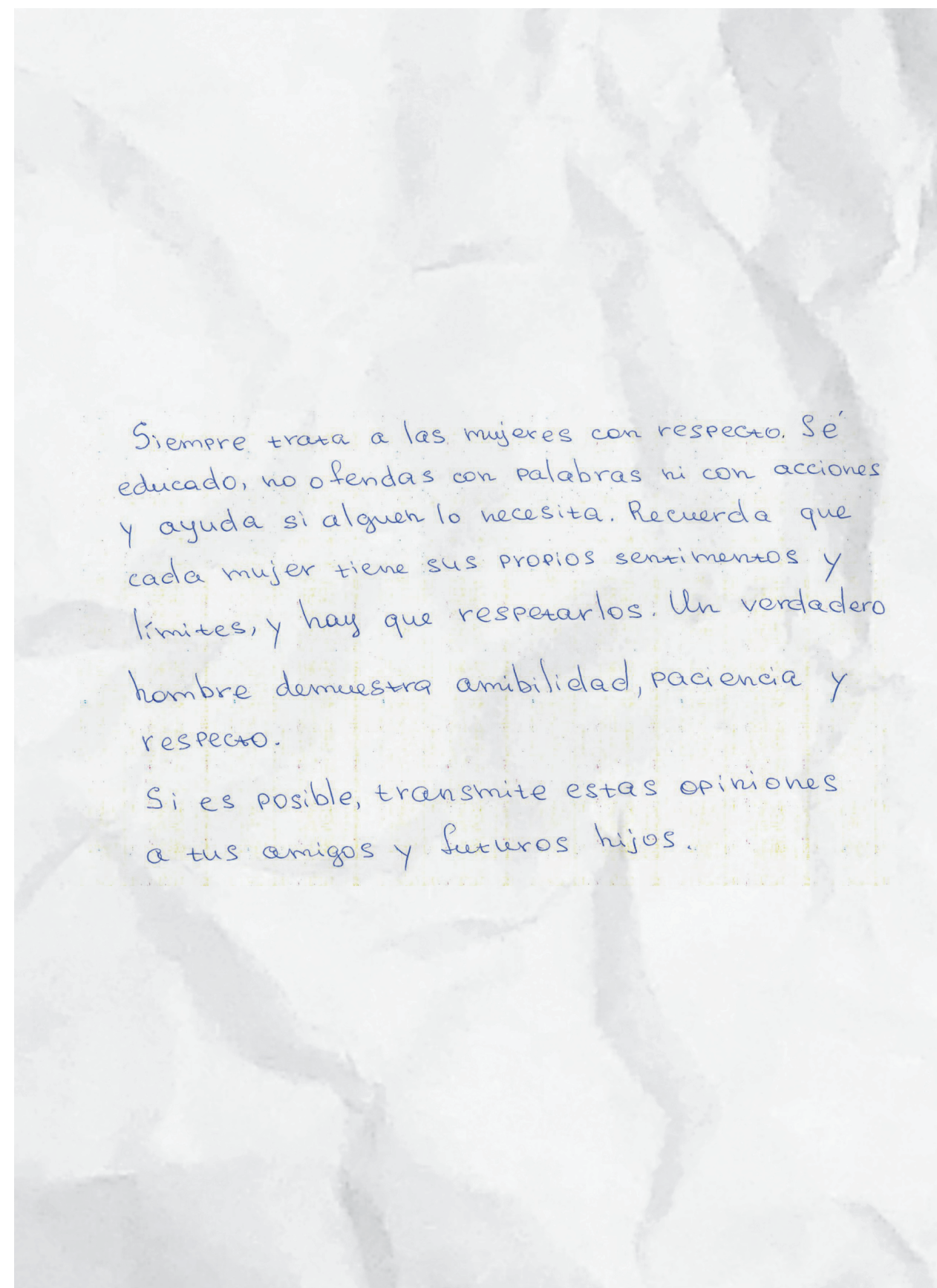
Estabilidad.



Querido joven:

Trata siempre a las mujeres con respeto. Sé educado. No ofendas con palabras ni con acciones y ayuda si alguien lo necesita. Recuerda que cada mujer tiene sus propios sentimientos y límites, y hay que respetarlos. Un verdadero hombre demuestra amabilidad, paciencia y respeto.

Si es posible, transmite estas opiniones a tus amigos y futuros hijos.



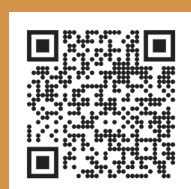
Queridos hombres:

Os pido de corazón que nos hablemos con respeto, que tratemos de entendernos en nuestras distintas etapas, que seamos amigos, compañeros.

La vida os la dio una mujer. Os crió con mucho amor, así que, al ser amigo de una mujer, no lo olvidéis. No nos miréis como si estuviéramos por debajo de vosotros. Trabajar en equipo es el éxito.

A pesar de ser víctima de violencia, tengo un hijo y tengo la esperanza del cambio.

¡Gracias por escucharme!



Queridos hombres les pido de
corazon hablarnos con res peto
tratar de entender nos en nuestras
distintas etapas ser un amigo
compañero. Vida las dio una
mujer las crio con tanto amor y al
ser amigo de una mujer no olvidar lo
no nos miren por debajo de ustedes
trabajar en equipo es el éxito, apesar
de ser víctima de violencia tengo un
"hijo" y tengo la esperanza del cambio
gracias por escucharme !!



Para tí, que en algún momento me leas!!!
 Hola me gustaría que sepas, que aquella rosa que tienes en tu
 macetero, se riega todos los días,
 Cuidala con amor, pero no dejes que se marchite....
 Hola, te puedo pedir algo....
 trata a tu tía con respeto, con amor, no le hagas daño!!!
 trata a tu tía como te gustaría que trataran, a tu hermana, a tu mamá,
 a tu prima, a tu sobrina, a tu abuela en sí a todos los
 míjenes que formen parte de tu vida.
 No apagues su bello, dejala que ella belle a su manera,
 Comprendela y apoyala!!
 De todos los días que es la mejor en todo, pero no le
 digas palabras hirientes, una disculpa o un perdón no es nada.
 Sobes porque? Por que la memoria no olvida
 Es el mejor príncipe del mundo, no te conviertas en un monstruo
 Que como príncipes mereceremos ser Felices, mas no que
 apaguen nuestras luzes!
No lo olvides

No la lastimes
No le gastes
No la menosprecies
Por que to no sabes que toda palabra hiriente se queda
grabada en el corazón.

— — — — —

Me gustaría que cada día seas el mejor hombre que toda
chica desearía tener.
Por favor, si tienes aspectos y comportamientos desagradables
Es momento de cambiarlos.



Queridos compañeros jóvenes:

Vosotros crecéis en un mundo distinto al que muchas de nosotras conocimos. Un mundo donde lo digital forma parte de la vida, donde una foto puede convertirse en un arma y un comentario puede herir más que un golpe. Por eso, vuestra responsabilidad es enorme. No se trata solo de no ejercer violencia, se trata de reconocerla cuando aparece disfrazada de normalidad, de no compartir una imagen sin permiso, de no reír una humillación, de no participar en un grupo donde se ridiculiza a una chica. Se trata de ser valientes de verdad.

La igualdad no es un destino al que llegar, sino un camino que se recorre cada día, y vosotros tenéis la oportunidad de ser la generación que dé el paso decisivo.



Queridos compañeros jóvenes
Vosotros creceis en un mundo
distinto al que conocimos mu-
chas de nosotras, un mundo don-
de lo digital forma parte de vida
donde una foto puede convertirse en
arma y un comentario puede herir
más que un golpe por eso vuestras
responsabilidad es enorme no se trata
solo de no ejercer violencia se trata
de reconocerla cuando aparece disfra-
da de normalidad se trata de no compartir
una imagen sin permiso, de no reír una
humillación de no participar en un grupo
donde se ridiculiza a una chica se trata
de ser valientes de verdad

La igualdad no es un destino al que se
llega, sino un camino que se recorre cada
día y vosotros tenéis la oportunidad de ser
la generación que dé un paso decisivo.

EPÍLOGO

Estas cartas son los relatos de cada una de las mujeres que las han escrito y de sus vivencias, pero también pueden ser situaciones similares a las que hayas vivido o estás viviendo tú o alguna mujer de tu entorno.

En sus palabras a lo largo de las cartas han expuesto emociones, sentimientos y vivencias de violencias sufridas por el hecho de ser mujer, invisibilizadas en muchas ocasiones y ejercidas de muchas formas. A través de estas cartas han recuperado la palabra y han encontrado un espacio en el que escribir sobre lo que les pasó, pues decirlo importa y ayuda a entender que ninguna forma de violencia contra las mujeres se puede tolerar y que atenta directamente contra los derechos humanos.

Identificar situaciones de violencia no es fácil para las mujeres que la están sufriendo en primer lugar, pero tampoco para las personas del entorno más cercano. Por otro lado, aunque la identificación de estas situaciones se haya realizado, existen muchos factores que condicionan la toma de decisiones. Pedir información no obliga a denunciar ni a tomar una decisión inmediata, pero es muy importante para recibir apoyo y estar acompañada, para conocer los derechos y para saber qué recursos existen y qué posibles soluciones puede haber.

Si eres tú la que te reconoces en algunas historias de este libro, tal vez todavía no

sepas qué nombre poner a lo que estás viviendo, o no sepas qué hacer, aunque sí le pongas nombre. A lo mejor has pensado muchas veces en irte, pero no has podido hacerlo. Quizás no estás preparada para hablar de ello con alguien cercano. Pero sí puedes preguntar, pedir información y buscar espacios seguros en los que compartir lo que estás viviendo. Puedes necesitar tiempo, saber cómo puedes pedir ayuda y entender que no eres responsable de lo que estás sufriendo, esa responsabilidad es de la persona que está ejerciendo la violencia.

Si estás leyendo esto porque alguna mujer de tu entorno está viviendo violencia, créela, no la culpabilices, no hagas preguntas con las que se pueda sentir juzgada ni cuestiones por qué no se ha ido. Es importante que no tomes decisiones por ella, necesita que la acompañen y escuchen, sólo si existe un peligro inmediato busca ayuda urgente de recursos especializados para garantizar su seguridad. Si no es el caso, infórmate sobre recursos especializados a los que pueda acudir cuando esté preparada.

No es necesario tener un plan para pedir ayuda. No es necesario decidir marcharse, ni saber que lo que ocurre "es suficientemente grave". Se puede empezar preguntando e informándose en recursos especializados. A continuación, aparecen una serie de contactos a nivel nacional donde poder llamar y recibir atención especializada:

016 – 016 online

Canales de comunicación:

- Atención telefónica: 016
- Atención por correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es
- Atención por chat online: violenciagenero.igualdad.gob.es
- Atención por WhatsApp: 600 000 016

El servicio es gratuito, confidencial, está especializado en la atención a mujeres víctimas de violencia contra las mujeres y a su entorno y es accesible para personas con discapacidad auditiva y/o del habla y baja visión. Te atienden en 53 idiomas por teléfono, las 24 horas del día. Ofrece información general, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata, admitiendo consultas procedentes de todo el territorio. Además, deriva llamadas de emergencia 112 y se coordina con otros servicios y/o recursos. Asegura la eliminación del rastro de las llamadas al 016 en los terminales móviles.

Otros servicios / recursos

- Situaciones de emergencia o peligro inmediato: 112 EMERGENCIAS.
- Buscador oficial para localizar recursos de apoyo y prevención por comunidad autónoma, provincia y localidad de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género WRAP: Wrap Igualda
- Centros de crisis para víctimas de violencia sexual: en esta guía oficial aparecen contactos por comunidades autónomas: Violencia de Género

NOTA: los recursos pueden cambiar con el tiempo. Consulta siempre las páginas oficiales para conocer los servicios y vías de atención disponibles en cada momento.

Estas cartas hablan de mujeres que han sufrido, pero también son historias de mujeres que han encontrado una manera de expresarse a través de la escritura. Las palabras que contienen sus relatos son importantes para poder continuar y dar voz a muchas mujeres que no han tenido o no tienen la oportunidad de ser escuchadas. Se abre a través de estas páginas un espacio para la palabra, para el acompañamiento, para el "te creo" y el "no estás sola" y para no normalizar situaciones que durante mucho tiempo han sido silenciadas. La vulneración de los derechos humanos de las mujeres nunca puede ser el camino para construir una sociedad justa y libre de violencias, por lo que instrumentos como este libro son necesarios para dar voz y favorecer que las mujeres sean las protagonistas de su propio cambio y del cambio de una sociedad que necesita modelos diferentes para que la igualdad, la justicia y la erradicación de las violencias sea real y efectiva.



AGRADECIMIENTOS

Este libro existe gracias a vosotras. A las mujeres que habéis decidido poner palabras a experiencias que, en muchos casos, permanecieron en silencio durante tiempo y que hoy son parte de vuestro proceso de comprensión y recuperación de lo vivido, una llamada a que ninguna otra mujer jamás viva lo que habéis atravesado porque en el mundo que andamos construyendo con nuestros jóvenes no quede un hombre que no se haya cuestionado lo aprendido, que se crea superior o con derecho a violentar a ninguna mujer. Gracias por

Gracias por vuestro acto de generosidad. Por confiar en que compartir lo vivido puede abrir preguntas, remover conciencias y contribuir a que algo cambie. Porque en vuestras cartas no solo hay memoria de lo que no queremos repetir; también hay una invitación a construir algo diferente.

Nos queda escucharos. Nos queda aprender. Y, sobre todo, nos queda estar a la altura de la confianza que habéis depositado en estas páginas.

Gracias por recordarnos que el cambio también empieza cuando decidimos no mirar hacia otro lado.



