



Cuídame, te cuido.

Serie Por la Convivencia y el Buen trato

ÍNDICE

CONJUGA CUIDAR	02
Conjuga cuidar	02
Cuidar en relación a comunicar.	04
Necesidad frente a Estrategia para cubrirla	05
El papel de la escucha activa.	06
RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES	07
Con-sentir	08
Cuidame/te cuido	11
Primer estudio sobre violencia sexual contra las mujeres jóvenes en Navarra	12
CONCURSO CUÍDAME/TE CUIDO	15
María Hernández Cercós	16
Ángel Laguna Fuertes	18
Marcos J. Membreño Cájina	20
Guillermo Monje Buerba	23
Olaya M ^a Palacín Martín	25
Francisco David Rodríguez García	27
Isabel Vicente Collado.	29

SERIE POR LA CONVIVENCIA Y EL BUEN TRATO.

ED. 2025: Cuidame/te cuido.

EDITA:

Servicio de Igualdad municipal, Ayuntamiento de Huesca.

REDACCIÓN, DISEÑO y MAQUETACIÓN:

Servicio de Igualdad municipal Ayuntamiento de Huesca.

Las opiniones vertidas en los artículos, compartidos o no por la línea editorial, son propiedad de sus autoras o autores.

Huesca, 14 de febrero de 2025.

CONJUGA CUIDAR

El verbo cuidar procede del latín “COGITARE”, que hoy traduciríamos como pensar... Siempre se ha puesto en relación con otras personas, en cuanto a poner nuestra atención en ellas. Sin embargo es un verbo que se conjuga y que admite muchos pronombres, empezando por

ME.



Prueba a redescubrir



introduciendo estos pronombres



para dotar de significado a esos sintagmas, parándote a “cogitare” unos minutos.

↓
CUIDO
CUIDAS
CUIDA
CUIDAMOS
CUIDÁIS
CUIDAN

↓
ME
TE
SE
NOS
OS

Sé que te falta espacio...Usa tus libretas.

CONJUGA CUIDAR

El **cuidado** es el conjunto de actividades y el uso de recursos para lograr que la vida de cada persona esté basada en la vigencia de los derechos humanos.

Prioritariamente, el derecho a la vida en primera persona, (MARCELA LAGARDE, 2003).

Por **cuidados** podemos entender la gestión y el mantenimiento cotidiano de la vida y de la salud. Presenta una doble dimensión: “material”- corporal, e “inmaterial”- afectiva- (Esecé Serv. Integrales, 2005).

competencia compasión confianza
conciencia cultura compromiso
coraje comunicación

Simone Roach en 1993 desarrolló cinco elementos que componen el CUIDADO (compasión, competencia, confianza, conciencia y compromiso),

Pusari, añadió en 1998 otras tres, en situaciones de cuidado extremas, que siguen viniendo muy bien para contextualizar este verbo tan importante para la vida humana: coraje, cultura y comunicación.

Compadecer significa hacerte cargo, ser consciente, asumir lo que sucede que está transformando tu cuerpo o el cuerpo de otra persona.

Tener **competencia** precisa de saberes para acompañar y mejorar eso que sucede para tu bienestar o el de la otra persona.

Confianza significa sentirte apoyada y apoyar distribuyendo el peso de la situación, que tu intervención y la de otras personas contribuya a tu bienestar y al de todas.

Conciencia precisa poner en practica el conocimiento colectivo y contribuir a que se extienda, a que se amplíe mediante la experiencia, comprobando resultados.

Compromiso pone en práctica la afirmación de que todas y todos dependemos de la comunidad, de lo que nos ha transmitido y de lo que transmitimos cada quien.

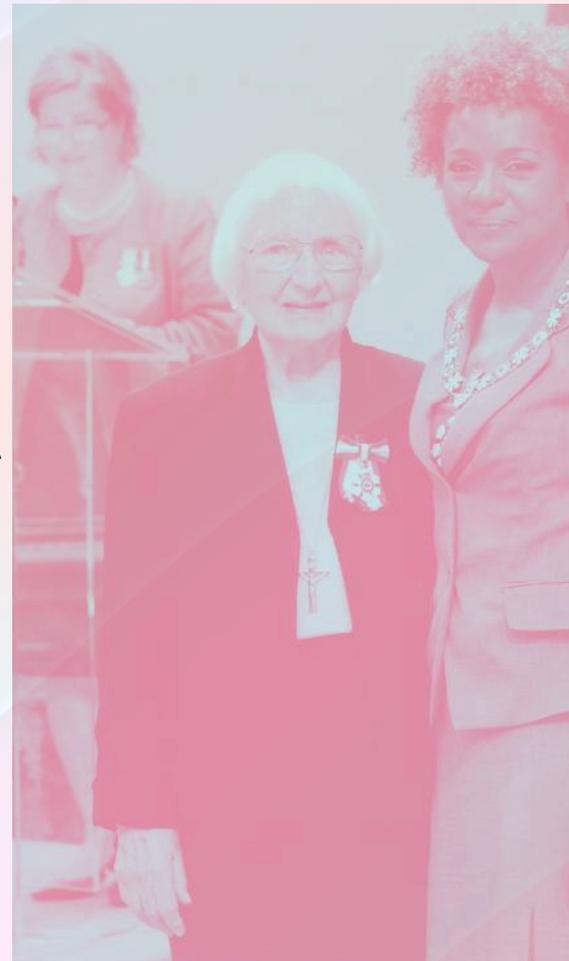


Imagen extraída de <https://www.theglobeandmail.com/news/national/nursing-pioneer-sister-simone-roach-created-theory-of-caring/article30930516/>

CUIDAR EN RELACION A COMUNICAR

CONEXIÓN



Cuando nos compadecemos –sí, también y en primer lugar de nosotras o de nosotros mismos– tenemos que **CONECTAR** con cómo nos sentimos y, cuando lo hacemos con otras personas, con cómo se sienten...No tenemos que tener respuestas rápidas que nos impidan o nos quiten el derecho a sentir tristeza o que a la otra persona la desviemos de lo que siente. Frases como “Me voy a permitir sentir lo que siento” o “No sé qué decir pero me alegro de cuentas conmigo”, ayudan a conectarte con lo que sientes o a conectarte con lo que siente otra persona. No son buenas entradas frases que empiezan por “Al menos me tienes a mí”, “Al menos no ha ocurrido esto otro”, “Al menos vas a poder”, aportar soluciones desde fuera o intentar desviar la atención hacia otro lado –alguien que está triste no se ríe, por tanto, no tenemos que hacerla reír, es contrario a lo que siente...Tanto tú como la otra persona tenéis derecho a ese tiempo de sentir y, permitiéndolo, **CONECTAS**. A esto llamamos **EMPATÍA**.



Katharina Schlierf - Traineein - El arte de la escucha | XING

Marshall Rosenberg inició el camino de la Comunicación no Violenta como proceso de comunicación y mediación que ayuda a las personas a intercambiar la información necesaria para resolver conflictos y asumir diferencias de un modo pacífico. En Huesca nos apoyamos en la formación de **Álvaro Embid** y de **Katharina Schlierf**.



<https://www.facebook.com/alvaro.wild5/>

Las fases de una comunicación no violenta son

- 1.- **OBSERVACIÓN:** hechos, no interpretaciones de lo que sucede
- 2.- **SENTIMIENTOS:** lo expreso con un adjetivo en función de si mis necesidades están satisfechas o no. En lo que siento no hay juicios sobre mi actuación o la de las otras personas.
- 3.- **NECESIDADES:** No doy por hecho que sé lo que necesito ni que las demás lo saben y tienen la responsabilidad y la capacidad para satisfacer mi necesidad.
- 4.- **PETICIONES:** Cuando sé cómo me siento y veo clara mi necesidad puedo hacer peticiones claras que no dañan sino que orientan.

Álvaro añade a las fases de la Comunicación no violenta de Rosenberg, una fase O que define claramente la **INTENCIÓN, qué quiero conseguir**.

NECESIDAD FRENTE A ESTRATEGIA PARA CUBRIRLA



Álvaro suele mostrarnos una margarita de peluche para explicar con claridad qué diferencia existe entre nuestra necesidad y la estrategia que utilizamos para cubrirla. Ante la necesidad de comer entre las 14h y las 15h antes de coger el coche para irme a otra ciudad hay muchas respuestas:

- comprarme un bocadillo,
- aceptar tu invitación de comer en tu casa,
- acudir a un restaurante,
- pedirle a una persona que no conozco en la calle que me compre una ensalada preparada.

Seguro que se te ocurren más...

La **necesidad** es comer entre las 14 y las 15h y las **estrategias** son todas las respuestas que te das para satisfacerla...

La Comunicación no violenta nos propone pensar en nuestras necesidades:

Imagen extraída de <https://pixabay.com/es/photos/margarita-una-sola-flor-margaritas-4233644/>

Es posible que alguna de esas estrategias sea más acertada que otra, dadas tus circunstancias. También es posible que alguna de las estrategias que se te ocurren sean hasta peligrosas -comer hierbas en el parque o un resto de bocadillo que he encontrado en una papelería-.

Puede ocurrir que una estrategia frente a otra tenga más ventajas o me ayude a cubrir otra necesidad -si acepto la invitación de ir a tu casa a comer quizá sea el principio de una amistad-.

Conviene no confundir necesidad con estrategia porque puedo necesitar *tranquilidad* y la estrategia de *irme de vacaciones* no ser la más oportuna.

Piénsalo.

En función de si nuestras necesidades están satisfechas o no sentimos:

Asociación para la Comunicación NoViolenta

Inventario de necesidades
Esta lista no es completa, animate a completarla.

<p>CONEXIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Aceptación Agradecimiento Coherencia Colaboración Compasión Comunicación Conocer y ser conocidx Conexión Confianza Consideración Cooperación Empatía Entender y ser entendidx Estabilidad Inclusión Interconexión Pertenencia Realidad compartida Reciprocidad Respeto/autorrespeto Seguridad emocional Ver y ser vistx 	<p>CERCANÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> Afecto Amor Apoyo Calidez Cercanía Compañía Comunidad Contacto físico Cuidado Delicadeza Interdependencia Intimidad Placer Proximidad Reconocimiento 	<p>SENTIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje Auto-expresión Capacidad Claridad Clausura Comemoración Comprensión Consciencia Contribución Creatividad Crecimiento Descubrimiento Duelo Efectividad Eficacia Esperanza Estímulo Exploración Importar Participación Realización Reto Objetivo Variedad
<p>BIENESTAR FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> Abrigo Agua Aire Alimento Comodidad Descanso/sueño Espacio Expresión sexual Intimidad Movimiento/ejercicio Protección/refugio Seguridad Silencio 	<p>CELEBRACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Alegria Celebración Diversión Humor 	<p>PAZ</p> <ul style="list-style-type: none"> Armonía Belleza Comunión Equilibrio Espiritualidad Igualdad Inspiración Orden Quiétude Soledad Tranquilidad
<p>AUTONOMÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección Espacio Espontaneidad Independencia Libertad Respeto 	<p>INTEGRIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> Autenticidad Honestidad Identidad Presencia Sinceridad Solidaridad Transparencia 	

www.asociacioncomunicacionnviolenta.org

APECTO
INSPIRACIÓN
INTERÉS
ENTUSIASMO
CONFIANZA
EUFORIA
FELICIDAD
ESPERANZA
DESCANSO
GRATITUD
PAZ

DESCONEXIÓN
TRISTEZA
ANHELO
CONFUSIÓN
AVERSIÓN
MIEDO
IRRITACIÓN
TENSIÓN
CANSANCIO
INQUIETUD
ENFADO
VULNERABILIDAD

No debemos confundir nuestros sentimientos con JUICIOS y colocarle por delante "Me siento" para añadir abandonada, acosada, amenazada, censurada, coaccionada, desacreditada, despreciada, infravalorada, juzgada, presionada, rechazada, reprochada, ridiculizada, traicionada, utilizada...

Nos engañaremos y no conectaremos con lo que sentimos. EMPATICEMOS CON NOSOTRAS Y NOSOTROS MISMOS.

EL PAPEL DE LA ESCUCHA ACTIVA



Imagen extraída de <https://pxhere.com/es/photo/413025>

Pongo atención, con mis sentidos
y con mi gesto.
No juzgo lo que dice, no
interrumpo -a no ser que precise
preguntar algo para aclarar lo
que escucho-, no hago
aportaciones personales ni
aporto soluciones inmediatas.

Área Humana propone un test rápido sobre habilidades en torno a la Comunicación no violenta que ofrecemos aquí con unos ligeros cambios:

Mi reacción inicial ante una crítica es:

<https://www.areahumana.es/comunicacion-no-violenta-y-resolucion-de-conflictos/>

- 1.- Ponerme a la defensiva y responder con otra crítica.
- 2.- Tratar de entender las necesidades que hay detrás de la crítica y responder con empatía.
- 3.- Sentirme afligida/afligido y ocultarlo.

Cuando alguien me interrumpe mientras estoy hablando

- 1.- Le pido que me deje terminar y luego escucho lo que tiene que decir.
- 2.- Me enfado y le interrumpo a su vez.
- 3.- Me callo y dejo que hable.

Ante un conflicto

- 1.- Busco el diálogo.
- 2.- Utilizo mi influencia.
- 3.- Lo evito y espero a que se resuelva sin mi intervención.

Si siento frustración

- 1.- Grito, utilizo un tono agresivo.
- 2.- Expreso lo que siento con calma.
- 3.- Me quedo en silencio.

Cuando cometo un error

- 1.- No suelo admitirlo ni disculparme.
- 2.- Lo reconozco y asumo la responsabilidad.
- 3.- Tiendo a justificarme.

Cuando estoy en desacuerdo

- 1.- No lo expreso.
- 2.- Me hago escuchar levantando la voz.
- 3.- Expreso mi punto de vista con respeto.

Ante la intensidad emotiva que muestran otras personas

- 1.- Intento evadirme de estas situaciones.
- 2.- Ofrezco empatía.
- 3.- Siento incomodidad y trato de desviar la atención.

Ante las diferencias de opinión

- 1.- Escucho las otras perspectivas.
- 2.- Cedo ante la opinión de otras personas.
- 3.- Impongo mi punto de vista.

**¿Quién dijo que
fuese fácil y
quién, que no se
puede
aprender?**



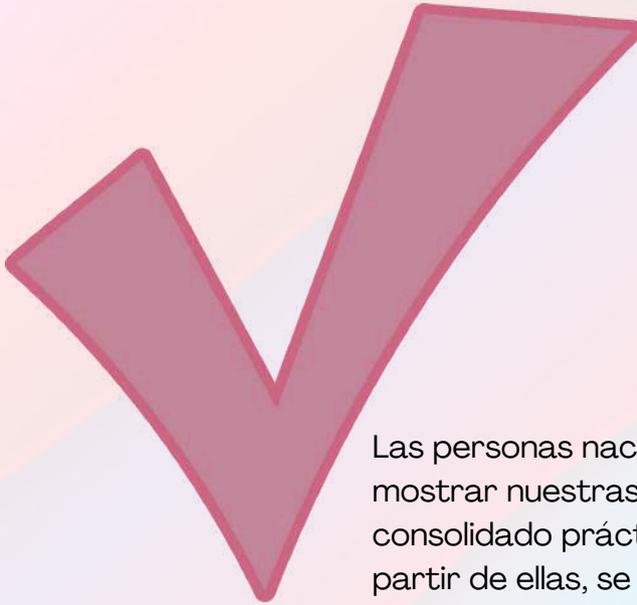
Imagen extraída de https://free-images.com/display/sceloporus_variabilis_marmoratus.html

RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES



Una de las ideas más hermosas que a todas y a todos nos motivan es la de que en nuestros trayectos vitales nos vamos a encontrar con buena gente, esa que quiere conocerse a sí misma, que quiere relacionarse con otras desde el respeto, contando con que somos Diversidad.

CON-SENTIR



Para consentir hace falta que las personas sean y se perciban como iguales, se consideren.

Hace falta ponerse de acuerdo en lo que se desea y poder expresar con libertad lo que sus cuerpos sienten. Es un acto de voluntad compartida, comunicada, expresa, es mucho más que decir Sí.

Las personas nacemos con capacidad de expresión para mostrar nuestras emociones. Las básicas se han consolidado prácticamente a los seis meses de vida y, a partir de ellas, se irá desarrollando un entramado complejo. Las decisiones no son siempre absolutamente contrarias las unas de las otras pero se basan en la afirmación y la negación, a través de la palabra, el gesto, porque nuestro lenguaje es más que verbal, nos comunicamos con todo el cuerpo, aunque la voz y el idioma jueguen un papel importante.



ASCO



MIEDO



RABIA



ALEGRÍA



TRISTEZA



SORPRESA

¿Crees que el cartel se corresponde con la imagen?. Corrígelo si lo ves necesario.

Todas las personas, sin distinción, tenemos derecho a

- 1.- La libertad sexual.
- 2.- La autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.
- 3.-La privacidad sexual.
- 4.- La equidad sexual.
- 5.- El placer sexual.
- 6.- La expresión sexual emocional.
- 7.- La libre asociación sexual.
- 8.- La toma de decisiones reproductivas libres y responsables.
- 9.- La información basada en el conocimiento científico.
- 11.- La atención de la salud sexual.

EL ejercicio responsable de los derechos sexuales requiere el respeto a los derechos de las demás personas.

La Declaración de los Derechos Sexuales de World Association Sexology -WAS- fue originalmente proclamada en el 13er Congreso Mundial de Sexología en Valencia, España en 1997

CONOCERSE y RELACIONARSE sexualmente

¿Tienes presentes los derechos sexuales?

YO

DESEO



CONTIGO

¿QUÉ DESEAS?

Me siento segura/seguro.
Siento comodidad.
Puedo asumir esta situación según mis capacidades y preveo las consecuencias.

¿Te sientes cómoda/cómodo?.
¿Puedes asumir esta situación?.

Mi placer empieza en mí.
Aseguro mi intimidad.

¿Empieza en ti tu propio placer?
¿Está asegurada tu intimidad?

Me expreso sexualmente a mi manera.

¿Respeto tu forma de expresarte?.

YO



CONTIGO

El placer es una emoción básica en mi vida. Es fuente de salud.

¿Tengo en cuenta tu placer?
¿Tengo en cuenta tu salud?



A la práctica sexual y sus sensaciones incorporo emociones y sentimientos

¿Te los comunico en tu propia onda?
¿Nos comunicamos en el mismo contexto?



Puedo unirme sexualmente a cualquier persona siempre y cuando sea igual que yo en derechos y responsabilidades. La edad, por tanto, es un factor.

¿Somos iguales en derechos y responsabilidades?
¿Nuestra relación es equitativa, también con respecto a la edad?



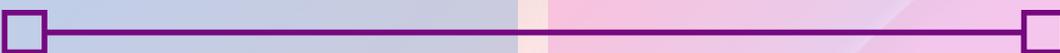
Puedo unirme sexualmente a otra persona queriendo un embarazo.

¿Quieres tú un embarazo en nuestra relación?



Tengo información clara y precisa, no basada en prejuicios. Puedo difundirla con responsabilidad. Continúo educándome sexualmente a lo largo de mi vida.

¿Compartimos la información en estos términos?



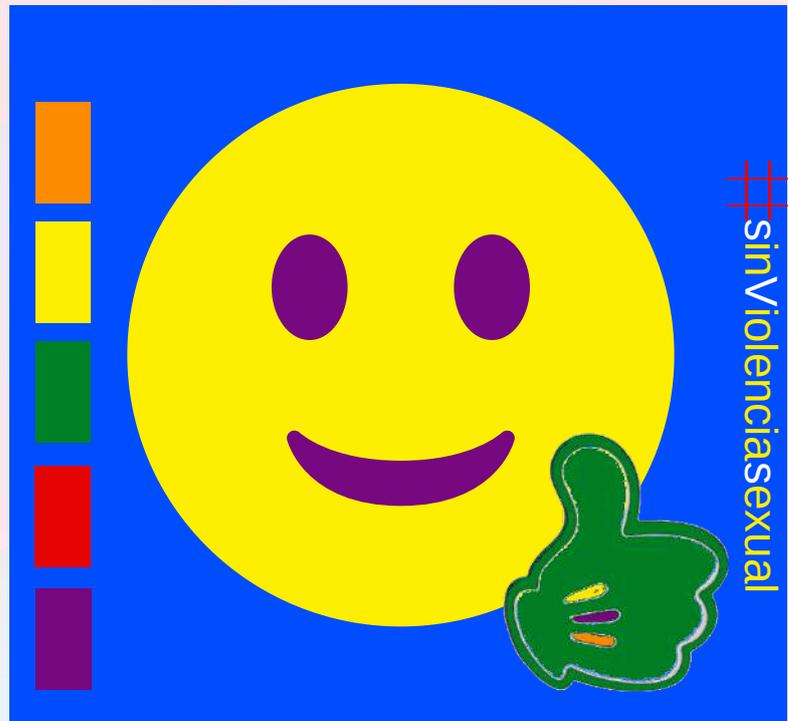
Si noto que algo no va bien en mi práctica sexual saludable puedo consultarlo con una persona especialista.

¿Crees que podemos consultar en común a alguien especializado?

SEGURIDAD, SINCERIDAD, COMODIDAD, PROTECCIÓN, RESPETO, INTIMIDAD, PLACER, CONSULTA, COMUNICACIÓN, INFORMACIÓN, CAPACIDAD, EQUIDAD.

CUÍDAME/TE CUIDO

La campaña “Cuidame/Te cuida” fue una iniciativa del Servicio de Igualdad Municipal del Ayuntamiento de Huesca de 2019, con dos instrumentos de difusión: S.V.S. -Sin violencia sexual-, Guía para la buena gente y Guía para colaboraciones. Se centran la bases de posteriores campañas en colaboración con el Comercio y la Hostelería oscenses y, de forma específica, con el Ocio Nocturno.



La evolución de esta colaboración dio lugar en 2024 a “¿Preguntas por Ángela?”.

Desde 2016, cuando surge la iniciativa “ASK FOR ANGELA” en Reino Unido, se ha extendido por distintos países europeos y continentes. En España la campaña llega en 2017 y las asociaciones de ocio nocturno y sus consultoras comienzan a incluirlo en sus estándares de calidad. La denominación de la campaña se consensuó en reuniones del 8 y 31 de mayo, que incluía a

SUBDELEGACION DE GOBIERNO, UNIDAD CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

IAM HUESCA

AYUNTAMIENTO DE HUESCA –Áreas de Fiestas, Seguridad ciudadana, Juventud, Igualdad-

ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE HOSTELERÍA

ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE OCIO NOCTURNO

Se suman otros sectores que han participado en campañas anteriores, a los que se invita sectorialmente:

·PEÑAS RECREATIVAS

·ESTABLECIMIENTOS DE FARMACIA Y COMERCIALES ESPECIALIZADOS EN CONSUMOS DE JÓVENES MENORES DE EDAD.

·ASOCIACIONES DE BARRIO

·EMPRESAS DE SEGURIDAD PRIVADA



I Estudio sobre VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES JÓVENES en Navarra

“Siempre pensamos, cuando ves violencia sexual, que tiene que haber una agresión sexual, es como la violencia: “pero no me pegó”. Como si no fuera violencia, si no te pegan, ¿no? Entonces la gente también tiende a reducir, hay un reduccionismo ahí en el que la violencia sexual se reduce a si ha habido una penetración”

Testimonios y contenido extraídos de https://www.igualdadnavarra.es/uploads/files/Estudio_ViolenciasSexualesJovenes.pdf

Coordinado por Rut Iturbide, ha sido publicado por el Instituto Navarro de Igualdad en enero de 2025.

Se basa en la voz de las supervivientes y en las y los profesionales que las atendieron o atienden.

La violencia contra las mujeres por el hecho de serlo es la **violación más habitual de los Derechos Humanos** en nuestras sociedades.

Tiene contextos propios por lo que no afecta ni de la misma forma ni en la misma medida a todas las mujeres a lo largo de su vida. Por la razón del contexto tampoco la construcción identitaria de los hombres se ve afectada igual, lo que se evidencia también en aquellas personas que no se identifican con un género u otro.

Entre las generaciones jóvenes existe una mayor conciencia sobre la definición de relación violenta desde el punto de vista afectivo-sexual, a partir del concepto de CONSENTIMIENTO, sin embargo, socialmente, también se da una respuesta involucionista que niega la violencia contra las mujeres, que cuestiona los movimientos feministas, que utiliza la creación de la duda sobre los relatos de las mujeres, que resaltan la segregación de papeles y tareas como lo “correcto”.

Existe y a menudo se invisibiliza la violencia simbólica que desencadena el terror sexual, en forma de miradas fijas, comentarios, expresiones corporales...

Las distintas formas de violencia sexual, desde las aparentemente más sutiles como la insistencia, hasta la reconocida como más hostil, la violación, forman parte de un abanico de violencias cuyo fin último es el control del cuerpo de las mujeres y su libertad de movimientos (Federación de Mujeres Jóvenes, 2020)



“Ha habido más de una agresión sexual, en un entorno que supuestamente joder!, es tu pueblo, estás en tu casa... Yo me pongo a pensar y digo: si alguien o más de una persona dentro de una casa que hay gente conocida, familiares, amigos, siente el derecho y la tranquilidad de hacer algo así, ahora nosotras ¿a qué estamos expuestas?”



“A mí un día me persiguieron una vez con el coche. Estaba andando y un chico me paró y me preguntó: ¿dónde está no sé qué sitio?, y yo le indiqué. Y justo se fue por donde yo le había indicado y en la siguiente calle vuelve otra vez a aparecer, y me vuelve a preguntar. Y luego después como a los dos minutos o así, lo veo detrás de mí, y ya me agobié, llamé a mi madre, me estaba siguiendo, y mi madre tuvo que venir”



El Observatorio de noctambul@s 2023 insiste en no centrar la narrativa en el “agresor sin rostro”, dado que las agresiones a manos de desconocidos son proporcionalmente menores.

La identificación de los agresores también insiste en el falso mito de “son los otros”: los del otro pueblo, los de otra cultura, los enfermos. Se les denomina “monstruos” y por eso cuesta tanto identificar entre los agresores a aquellos con éxito o atractivo sociales.

Se mantiene en es contexto el nivel de protección en la esfera masculina o policial y en la condena-venganza como única respuesta.

Las mujeres más jóvenes no están preparadas para las agresiones del “próximo”. A veces pasan desapercibidas para la consciencia, generan inquietud y dudas en la agredida sobre si se ha producido un malentendido, alimentadas por el agresor, que la manipula...¿Cómo puede ser que te agrede alguien que debe formar parte de tu círculo protector?.

El alcohol y otras sustancias nocivas también se incluyen en estas situaciones de forma habitual.

Las agresiones se producen en las viviendas, en el entorno del transporte público, en zonas y establecimientos de ocio, en fiestas, en redes sociales, también en la familia y en centros educativos.

Las mujeres más vulnerables son las niñas y las jóvenes -también y por esas razones las que expresan su sexualidad con libertad o las que no cumplen con los estereotipos de éxito social-, las racializadas, las no cis-heterosexuales, las que presentan diversidad funcional por salud mental o capacidades-



“Nosotros vamos, la mayoría, a los espacios de ocio, locales de ocio. O sea, lo que es en la calle muy pocas, muy pocas, en los parques, o cosas de estas, muy, muy pocas. En viviendas y espacios de ocio. Un poco en transporte público, en autobuses”
“En el ocio bastante, con los iguales. Donde hay consumos, sobre todo alcohol. Ahí bastante”

“En redes sociales te pueden mentir, te pueden pedir cosas, te pueden... Pensando que es una persona de confianza, pueden conseguir fotos tuyas, pueden extorsionarte, lo que sea. O decirte cosas que luego, en persona, no es lo mismo”

Hay que considerar en este momento:

- AGRESORES EN GRUPO
- MENORES
- EN LAS REDES SOCIALES o
- EN LAS PRIMERAS RELACIONES SEXUALES

PRECISAMOS OBSERVACIÓN, ESCUCHA, ANÁLISIS Y DEBATE TEÓRICO PRÁCTICO

La **Prevención** debe centrarse en los hombres, sin aterrorizar a las mujeres, desarrollando y comunicando buenas prácticas de protección entre iguales.

El **Análisis** no debe ser genérico, debe atender lo específico de los grupos más vulnerables.

La **Difusión** debe ajustar el imaginario a las agresiones y agresores reales e introducirlo en los materiales, a la vez que identificar y presentar buenas prácticas de intervención.

El **Método** debe incluir la creación de espacios de reflexión y de compartir experiencia y recursos con carácter mixto - mujeres y hombres, sociedad civil e instituciones-, con capacitación hacia profesionales que trabajen con menores.

Las **Actuaciones** deben contar con protocolos en centros educativos y espacios de ocio y los planes de urbanismo y movilidad, contar con la perspectiva de género.

No hay que olvidar que los **feminismos** llevan trabajando en este contexto estructural y global de forma transversal desde siempre. Escuchemos su iniciativa y acerquémonos.



Estábamos varios en casa de un colega que fuimos a cenar, y todos nos fuimos yendo y mi amiga se quedó con el chico de la casa y de repente nos llamó que le había encerrado, que había echado la llave y que le estaba diciendo que hasta que no se acostase con ella no le iba a dejar salir, y tuvimos que ir corriendo a por ella

Iturbide, R. (s. f.).

Primer Estudio sobre Violencia Sexual contra las mujeres jóvenes en Navarra.

<https://www.igualdadnavarra.es/upload/s/files/EstudioViolenciasSexualesJovenes.pdf>



CONCURSO CUÍDAME/TE CUIDO



La Estrategia Local por los Buenos tratos y la convivencia es el plan de trabajo desde la perspectiva de igualdad que en el Ayuntamiento de Huesca dinamiza el servicio municipal de Igualdad.

La población juvenil es uno de los grupos de opinión y cambio cultural de especial consideración y, en concreto, aquel colectivo con capacidades y habilidades creativas plásticas para traducir en lenguaje gráfico la observación de la realidad de sus propios grupos y las propuestas de buen trato.

El fallo del concurso tuvo lugar el 26 de noviembre de 2024. El jurado estaba formado por Aranzazu Añaños Cáncer, Javier Aquilué Laliena, Cristina Hombrados Laguarda, Sara Palacino Suelves Pilar Barrio Navascués.

Se premiaron y destacaron los trabajos que presentamos ahora por orden alfabético.

Presentar una historieta con un mínimo de tres viñetas y un máximo de ocho distribuidas en un formato A4 que presente el cuidado mutuo en relaciones afectivo-sexuales entre jóvenes, donde quepan personajes humanos o humanizados representando cualquier orientación e identidad sexuales, cuidado materializado en prácticas, comportamientos, actitudes o valores.

Aunque me apasiona la Medicina, que es a lo que me dedico profesionalmente, el poder dibujar un ratito me alegra el día: sea una historieta o un procedimiento para explicarle a un paciente.

Respecto al tema, es una propuesta interesante incluso si no es gente joven. Estar en pareja no deja de ser acuerdo de reciprocidad. Ambas partes se benefician. El precio que hay que pagar es el respeto, la muestra de afecto y apoyo y la admisión de errores.

Todas las parejas son iguales en ese sentido o deberían serlo, lo que hagan en la cama es problema suyo, algo simple que a veces se nos olvida.



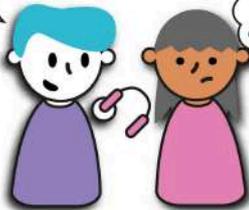
Siempre he sido un apasionado de los cómics, como lector, tanto nacionales como internacionales. Conociendo mis propias carencias, la idea de participar en un concurso y crear mi propia historia ha sido todo un desafío. El tema propuesto me pareció una oportunidad única para explorar las complejidades de las relaciones y, a través del lenguaje visual, conectar con otras personas que puedan sentirse identificadas con las situaciones que he representado.

Este proyecto me ha permitido profundizar en mi conocimiento sobre las dinámicas de pareja y los desafíos que enfrentan muchas personas. Mi objetivo es que mi cómic sea una herramienta útil para reflexionar sobre nuestras propias relaciones y fomentar un diálogo abierto y honesto.

El cómic del buen amor

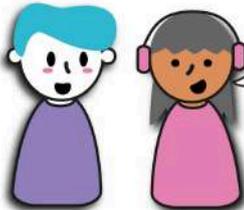
DISTINTOS PERO JUNTOS

¿Has escuchado lo nuevo de Dua Lipa?



Uff, que pocas ganas pero voy a hacer el esfuerzo que se le ve ilusión

NO HACE FALTA ESTAR DE ACUERDO EN TODO PARA QUERERSE. RESPETAR LAS DIFERENCIAS ES LA CLAVE PARA UNA RELACIÓN SANA Y FELIZ.



Oye pues me ha gustado más de lo que pensaba, pero no termina de ser mi estilo.

Ahora me toca ponerte mi música

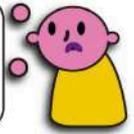
DAR ESPACIO TE ACERCA

...y después de ver a mis abuelos podríamos quedar con mis amigos esta tarde...

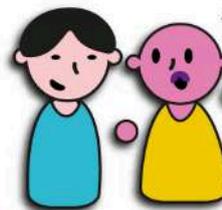


...mañana me acompañas a comprarme pantalones y después vemos esa película que vimos anunciada.

...creo que deberíamos apuntarnos al gimnasio y a unos cursos de pintura que he visto...



LA INDEPENDENCIA TE HARÁ CRECER PERSONALMENTE Y TE PERMITIRÁ DISFRUTAR AÚN MÁS DE LA COMPAÑÍA DE TU PAREJA.



Espera, quiero hacer cosas contigo pero también necesito mi espacio.

Peñero que disfrutemos esta tarde por separado y mañana cuenta conmigo para la película.

¿Te parece bien?

¡HABLA SIN MIEDO!

Te nota rara, ¿te preocupa algo?

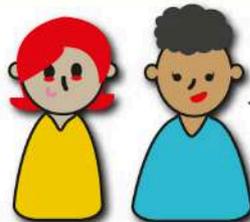


Es que... no quiero estropear el momento, pero no me siento cómoda haciendo esto.

A veces siento que pregunto demasiado y que eso puede cortar el rollo.



EL SILENCIO NO ES IGUAL AL CONSENTIMIENTO, DEBE SER UN SÍ CLARO Y REVISADO EN TODO MOMENTO JUNTO A TU PAREJA.



Tranquila, no es un problema. Me gusta que seamos claras las dos. Quiero que también te sientas cómoda.

¿Qué prefieres hacer?

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Es que siento que no puedo con todo, me da ansiedad llevar al día los trabajos, las notas no están siendo buenas y siento que voy a tener que dejarlo todo.



Sabes que somos un equipo. Estoy aquí para ayudarte. Pero antes... ¿Te apetece un buen abrazo?



ESTAR AHÍ PARA TU PAREJA EN LOS BUENOS Y MALOS MOMENTOS ES ESENCIAL. OFRÉCELE APOYO EMOCIONAL Y AYUDA CUANDO LO NECESITE.

Gracias, lo necesitaba



Me encanta dibujar. No me veo haciendo otra cosa.
La historia tiene un foco de tristeza: una pareja de chicos se
están agradeciendo lo mucho que han crecido juntos ese año.
Uno de ellos ha muerto. Al fondo se escucha su canción favorita.



Antes de irme te quería agradecer por todo lo que hiciste por mi este año

No fue nada, eres mi persona favorita podría hacer cualquier cosa por ti.



Rápido queda poco tiempo

Esto es algo irreparable Contigo estoy inestable
Mas te quiero acompañar

Lo se, pero son cosas que pasan y
podre vivir sin estar a tu lado,
pensar en ti me da fuerza.

Se que fue difícil comprender
mi decisión pero me alegra
que aunque no estemos en el
mismo lugar siempre podremos
hablar.

Algún día volveremos a
estar juntos

Nos volveremos a
ver?



Vida ojalá que te escapes Y si lo haces me mates Donde algún día me van a encontrar Ya que vida, yo sé que no eres mía

Cuando menos unos minutos serenos Merecemos en un rincón con mi espejo



Para vernos y finalmente nos demos En la oscuridad todo lo que nos debemos



Algún día

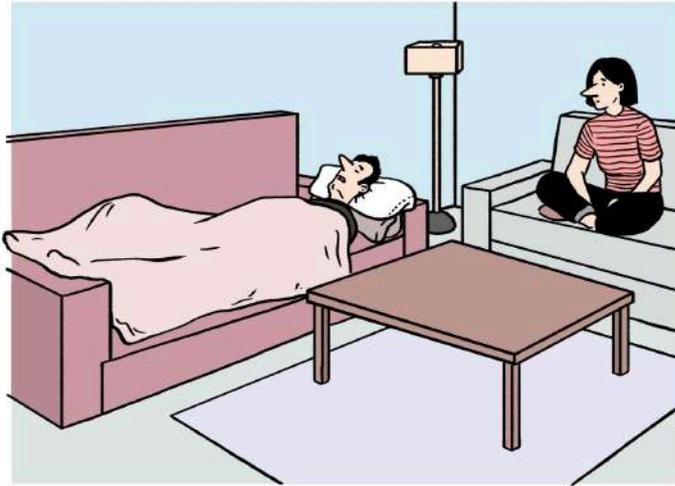


No eres mía, me alejo mi vida
En el espejo

Marcos Julián Membreño Cájina

Siempre he estado interesado por la expresión gráfica y, más en concreto, por el cómic o el tebeo. Es por eso por lo que estudié Bellas Artes.

Invierto una buena parte de mi tiempo en dibujar. Creo que el dibujo, el cómic o la expresión gráfica tienen el poder de acercarte de forma seria a temas cotidianos para toda la población, tenga la edad que tenga.



VOY A HACER UNA INFUSIÓN, ¿QUIERES UNA?



NO, NO ME APETECE



TE HE TRAÍDO UNA DE JENGIBRE, QUE ES LA QUE MAS TE GUSTA



NO HACE FALTA QUE TE QUEDES ESTA NOCHE, ESTOY MEJOR QUE LOS OTROS DÍAS, DE VERDAD...



LO SÉ, PERO ME QUIERO QUEDAR, SI AQUÍ CONTIGO PASO LAS MEJORES NOCHES, TAMBIÉN EN LAS MALAS PUEDO ACOMPAÑARTE



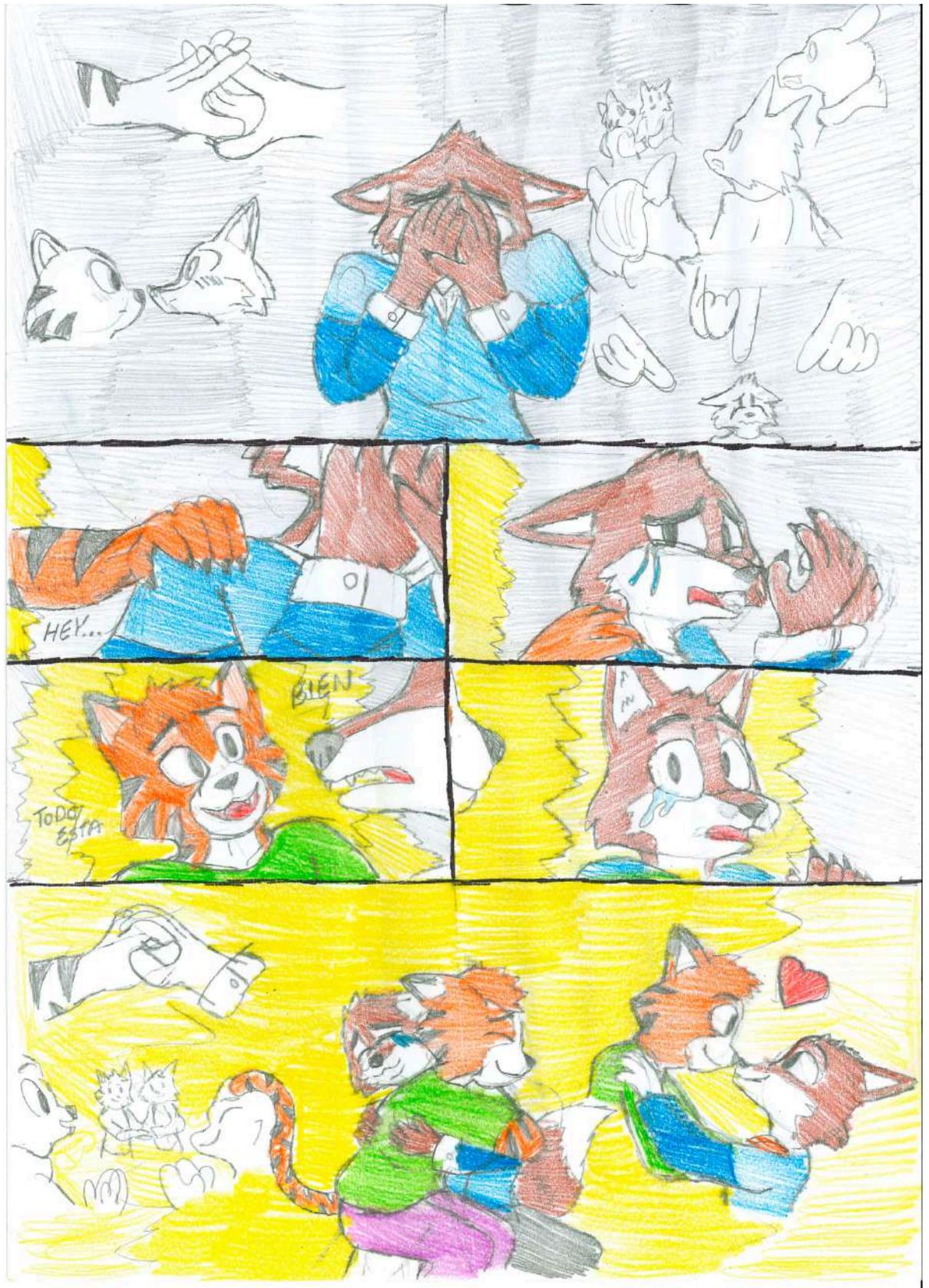
GRACIAS POR QUEDARTE

Desde pequeña, siempre me han apasionado los dibujos animados y los cómics, de manera que he crecido con una iniciativa creativa que me ha llevado a explorar múltiples expresiones artísticas como el diseño, el dibujo, la escritura, el cine... Me considero una persona "friki" y artista, siempre buscando nuevas formas de contar historias o expresar ideas visualmente. Este interés por lo creativo se complementa con mi curiosidad por temas sociales y emocionales, como el tema dado para el trabajo, las relaciones afectivo-sexuales entre jóvenes. He participado en cursos y actividades relacionadas porque creo firmemente en la importancia de fomentar el respeto, la empatía y el cuidado.

Este trabajo me permite unir mis dos pasiones: la expresión gráfica y el compromiso con valores fundamentales para nuestra sociedad.



Sin palabras.

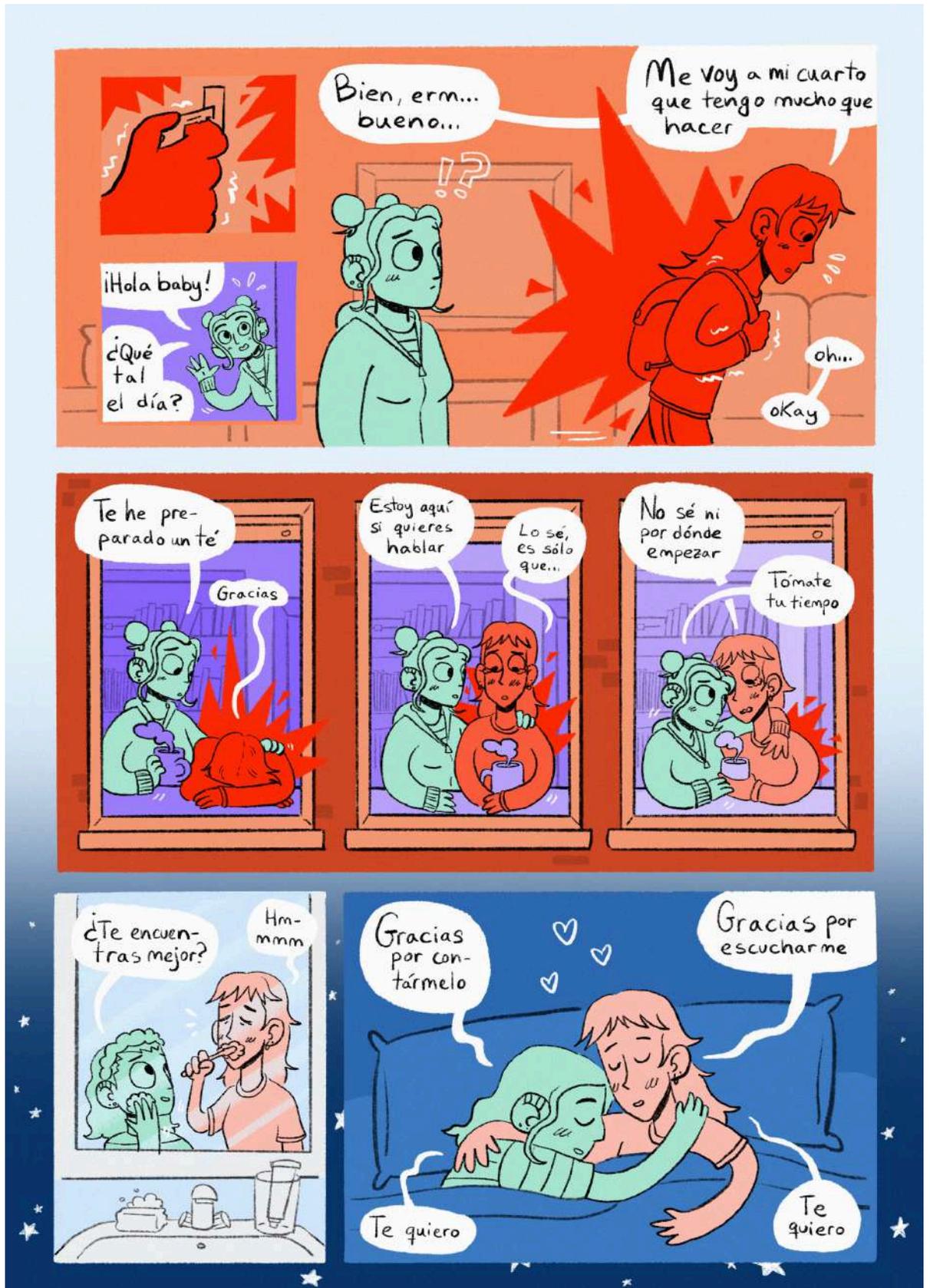


Desde siempre me ha interesado el cómic como medio narrativo, por cómo todos los elementos, desde el dibujo a la forma y contenido de los textos, pasando por el color y la propia composición de las viñetas, son más que la suma de las partes. En el cómic todo es importante y todo cuenta una historia, pero en conjunto aporta mucho más, y como artista me parece uno de los medios más creativos, expresivos y versátiles para trabajar.

Con este cómic quería crear una escena en la que, en un mal momento, los personajes hablan y se cuidan, reivindicando la comunicación abierta en las relaciones, para lo bueno y para lo malo.

Los cuidados son estar ahí, saber escuchar, pero también saber dar espacio cuando se necesita, y al mismo tiempo, los cuidados también son aprender a abrirte y ser vulnerable.

Cuidar no tiene por qué ser hacer grandes gestos. Puede que un abrazo, un té y una conversación a veces sean lo más sanador y lo que más cuide a las personas que más queremos.



**18 de febrero,
martes, 17 a 19:30h.
Salón Azul del Casino de Huesca.**

- 1.-Presentación de la publicación digital “Cuídame, te cuido” y Cómics que cuidan.**
- 2.-“The Square”, la película: comunicarnos con humanidad**



Cuídame, te cuido.



Ayuntamiento
de **Huesca**