



te humilla  
te insulta  
te pega  
te grita

no lo permitas  
el **AMOR**  
no lastima

# ¿Me quieres?



**Es hora de**  
mirarte a ti misma  
**y preguntarte**  
**seriamente**

# ¿Me quiero?

PARA SER TU  
**MISMA**

no aspire ser  
la mujer que el hombre  
**NECESITA**

es mejor que seas la  
**MUJER**  
que tu necesitas





# con alguien,

lloras mas veces  
de las que sonries  
**es momento  
de apartarlo**





**AMA**

sin sufrir  
sin depender  
sin renunciar a ti

**AMA**

con dignidad  
con libertad  
con respeto

**HOMBRES**  
sus derechos  
y nada más

**MUJERES**  
sus derechos  
y nada menos



tampoco lo seras  
en una relacion

la  
**FELICIDAD**  
viene de tu interior  
no de un hombre







te desearé  
y te querré

pero jamás  
te perteneceré

a tu lado  
**CAMINARÉ**  
a tu lado estaré

pero con libertad





el **AMOR**

no mata, no agrede  
no controla

el verdadero amor

LIBERAR



# Tú no eres todo en mi **VIDA**

„Si me preguntas si me  
gusta tu compañía, la  
respuesta es sí.

Sin embargo, si quieres  
saber si puedo vivir sin ti, la  
respuesta también es sí!

# elige tu vida FELIZ

escoge tus amigos,  
tus libros, tu música,  
tu ropa\_ porque si  
un día dejas que  
alguien decida por ti,  
será el día que te has  
sometido, en vez de  
haberte atrevido a vivir  
la vida a tu manera

# Los **10** mandamientos de la mujer

## MANDAMIENTO # 1

Mi libertad no se termina cuando me uno a alguien

## MANDAMIENTO # 2

Como mamá no educo ni machos ni sumisas

## MANDAMIENTO # 3

Nunca me quedaré callada si algo no me gusta

## MANDAMIENTO # 4

No aceptaré ningún tipo de violencia en mi contra

## MANDAMIENTO # 5

Nunca me traicionaré dejando de ser quien soy

## MANDAMIENTO # 6

Nadie ni siquiera mi pareja tocará mi cuerpo si yo no quiero

## MANDAMIENTO # 7

No existen las mujeres a las que les dejó el tren, yo decido si casarme o no

## MANDAMIENTO # 8

Trabajaré para no depender económicamente de alguien

## MANDAMIENTO # 9

No haré sola el trabajo del hogar y eso no me hace ser mala mujer

## MANDAMIENTO # 10

No aguantaré a ningún hombre solo para que mis hijos tengan un padre

Fondo de Población de las Naciones Unidas

Con el apoyo de la Embajada de Suecia





# de pareja sana

## respetuosa y sin violencia:

- Tú estás a gusto con tu pareja porque ambos se tratan con respeto.
- Comparten cosas con otras personas, ambos tienen amigas y amigos.
- Te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.
- Se divierten juntos.
- Tienen confianza para hablar de cualquier tema.
- Te escucha y lo escuchas.

- Comparten los problemas y respetan las decisiones que cada uno toma.
- Es tratarse bien, con ternura y sin faltarse el respeto.
- Es tenerse confianza mutua y no estar comprobando si todo lo que te dice es verdad.
- Es compartir experiencias y momentos juntos, sin dejar de disfrutar de tiempo y espacio para ti misma con tus amigas, familia o realizar tu hobby favorito.





# VIOLENTA

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas

Con el apoyo de la  
Embajada de Suecia



- Critica tu forma de vestir, tus gustos, te compara con otras personas, se ríe de ti delante de tus amistades.
- Te grita o empuja, se enoja si no sales con él o no le dices dónde vas.
- Te dice cosas que te hieren, te desprecia.

- Te controla las llamadas y mensajes de tu celular.
- Te asusta decirle que no estás de acuerdo con lo que dice.
- Te amenaza cuando no haces lo que quiere.





**lo que yo  
me liberé de todo  
lo que no era  
bueno para mí:**

Personas, cosas,  
situaciones y todo lo que  
me empujaba hacia abajo  
y me alejaba de mí mismo.

**al principio lo llamaba  
egoísmo saludable**

**hoy se que es  
AMOR a uno  
mismo**

Charles Chaplin





Fondo de Población  
de las Naciones Unidas

Con el apoyo de la  
Embajada de Suecia



con él, si amigos y  
hablar de todo, reconocer  
sus errores, pedir perdón,  
hacer planes de futuro... y  
si hay respeto, igualdad,  
justicia, apoyo y confianza

**¡FELICIDADES!**

estas en una buena  
**RELACION**



# responde sinceramente a estas preguntas



¿Le tienes miedo a tu pareja?

¿Prefieres no hablar de ciertas cosas con él para que no se enoje?

¿Te humilla, te hace sentir que eres menos?

¿Te dice cómo vestirse? O ¿Te critica la forma de vestir?

¿No respeta tu intimidad?

¿Muestra celos constantemente? ¿Te controla?

¿Es infiel?

¿Critica las costumbres o tradiciones de tu familia?

¿Te obliga a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres?

¿Te hace tener sexo sin protección?

¿Te ha empujado, pellizcado o golpeado?

¿Te insulta o humilla frente a los demás?

Si contestas que sí a una o más de estas preguntas, entonces estás sufriendo violencia.