



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 aspires 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 serás
en una relación

la
FELICIDAD
viene de tu interior
no de un hombre



SIN TI TE
ALEJO

no es porque no te quiera

es porque

ME QUIERO
lo suficiente



como para saber
que estar contigo



te desearé
y te querré

pero jamás
te perteneceré

a tu lado

CAMINARÉ

a tu lado estaré

pero con libertad



Centro de Investigación
de las Relaciones Humanas
Con el apoyo de la
Fundación de Caja de Pensiones para la Vejez



el **AMOR**
no mata, no agrede
no controla

el verdadero amor
INFO 11



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.



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

Trabajare 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 aguantará 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.



**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 mi mismo.

**al principio lo llamaba
egoísmo saludable**

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

Charles Chaplin





con él, si amodo
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 vestirte? 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, pellizado 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.