



ESPERA ACTIVA

“Actividades en la Sala de Espera”

Mariana Fombella Mourelle

Psicóloga de la Unidad de Atención Especializada a Adolescentes víctimas de VG



Red de Centros y
Servicios para Mujeres



CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

Comunidad de Madrid

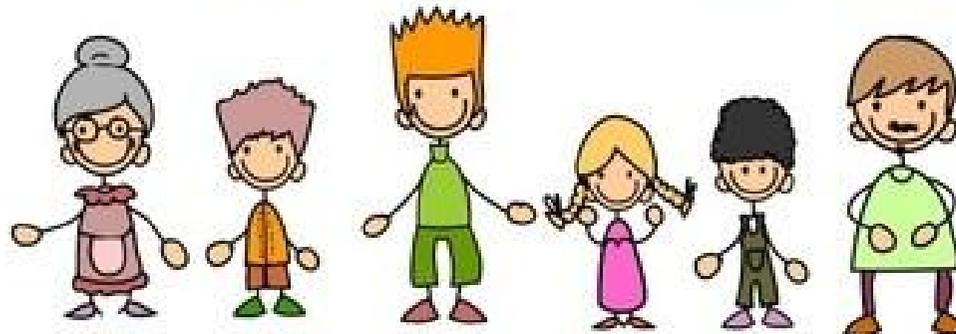


*“Aprovechar el tiempo, de
manera diferente,
mientras esperamos...”*

Participación Activa



- *Chicas*
- *Familiares: madres, padres, hermanos y hermanas...*
- *Amistades*





Red de Centros y
Servicios para Mujeres



CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

Comunidad de Madrid

CARTA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- 1º Derecho a la Vida**, la vida de ninguna mujer puede ser puesta en peligro por causa de embarazo o parto.
- 2º Derecho a la libertad y Seguridad de la Persona**, ninguna mujer debe ser objeto de prácticas como la mutilación genital femenina, el embarazo forzado, la esterilización o el aborto forzado.
- 3º Derecho a la igualdad y a estar libres de todas las formas de discriminación**, incluyendo el ámbito de la vida sexual y reproductiva.
- 4º Derecho a la Privacidad**, todos los servicios de salud sexual y reproductiva deben ser confidenciales.
- 5º Derecho a la Libertad de Pensamiento**, en las cuestiones relativas a la sexualidad y la reproducción.
- 6º Derecho a la Información y a la Educación**, incluyendo el acceso a una información completa de los beneficios, riesgos y efectividad de los métodos de planificación familiar.
- 7º Derecho a optar por contraer matrimonio o no y a formar y planificar una familia**, ninguna mujer puede ser obligada a contraer un matrimonio contra su voluntad.
- 8º Derecho a decidir tener hijos o no tenerlos y cuando tenerlos**, garantizando el acceso de las personas a métodos efectivos de anticoncepción.
- 9º Derecho a la Atención de la Salud y a la Protección de la Salud**, que incluye el derecho a no ser objeto de prácticas tradicionales que sean perjudiciales para la salud.
- 10º Derecho a los beneficios del Progreso científico**, incluyendo las técnicas apropiadas en salud reproductiva.
- 11º Derecho a la libertad de reunión y asociación**, que incluye el derecho a sensibilizar a los Gobiernos para que prioricen la salud y los derechos sexuales y reproductivos.
- 12º Derecho a no ser objeto de tortura o maltrato**, incluyendo los derechos de mujeres, hombres y jóvenes a ser protegidos de la violencia, la explotación sexual y los abusos sexuales.

CARTA DE UNA HIJA/O A TODOS LOS PADRES Y MADRES DEL MUNDO

- NO ME DES TODO LO QUE TE PIDO**. A veces solo pido para ver cuánto puedo coger.
- NO ME GRITES**. Te respeto menos cuando lo haces, y me enseñas a mí también a gritar y yo no quiero.
- NO ME DES SIEMPRE ÓRDENES**. Si en vez de órdenes me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.
- CUMPLE LAS PROMESAS, BUENAS Y MALAS**. Si me prometes un premio dámelo, pero también si es un castigo.
- NO ME COMPARES CON NADIE, ESPECIALMENTE CON MI HERMANA/O**. Si tú me haces lucir más que los demás, alguien va a sufrir, y si me haces lucir peor que el resto, seré yo quien sufra.
- RESÉPTAME**. Aunque sea menor que tú soy un ser humano y tengo derecho a ser respetada/o, además me enseñas a respetar a los demás.
- DÉJAME VALERME POR MI MISMA/O**. Si tú haces todo por mí, yo nunca podré aprender.
- NO DIGAS MENTIRAS DELANTE DE MÍ, NI ME PIDAS QUE LAS DIGA POR TI, AUNQUE SEA PARA SACARTE DE UN APURO**. Me haces sentir mal y perder la confianza en lo que me dices.
- CUANDO YO HAGO ALGO MALO, NO ME EXIJAS SIEMPRE QUE TE DIGA EL PORQUÉ LO HICE**. A veces ni yo misma/o lo sé.
- CUANDO TE EQUIVOCUES EN ALGO, ADMÍTELO Y CRECERÁ LA OPINIÓN QUE TENGO DE TI**. Y también me enseñarás a admitir mis equivocaciones.
- TRÁTAME CON LA MISMA AMABILIDAD Y CORDIALIDAD QUE TRATAS AL RESTO**. No porque seamos familia tenemos que consentir faltas de respeto.
- NO ME DIGAS QUE HAGA UNA COSA SI TÚ NO LA HACES**. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas aunque no lo digas, pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.
- CUANDO TE CUENTE UN PROBLEMA MÍO ESCÚCHAME Y NO LE QUITES IMPORTANCIA**. Si te lo cuento es porque para mí sí es importante, trata de comprenderme y ayudarme.
- QUIÉREME Y DÍMELO**. A mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas que es necesario decírmelo.

MANIFIESTO PARA CHICAS

(Breve listado abierto de consejos para todas las niñas de más de cinco años de edad)

- ★ No eres una princesa y no lo serás nunca, salvo que tu mamá o tu papá sean reyes o conozcas un príncipe y te cases con él. Eres una chica común, corriente y ÚNICA. Si vas a identificarte con algo, da igual que sea con princesas como con Amazonas, guerreras, artistas o jugadoras de fútbol.
- ★ Los príncipes azules NO existen. Pertenecen a los cuentos de hadas que te cuentan para que asumas que tu rol en el mundo es el de aguardar al hombre ideal que te alivie de las cargas de ser una mujer responsable y autónoma, que te salve de las fatigas de la sociedad y te convierta en madre de niños que deberían completarte como ser humano.
- ★ TODOS los juguetes del mundo son para ti. No es verdad que haya cosas de chicos y cosas de chicas. Te van a regalar cocinitas, bebés de juguete y sets de belleza para que te hables a esas actividades cuando crezcas, incluso por si estudias una carrera y te apasionas por una profesión. Si quieres tener más coches que muñecas está todo bien. No dejes que NADIE te diga lo contrario.
- ★ NO hay límites para tus ganas de ser LIBRE. Lo mejor que te puede pasar en la vida es elegir más allá de tu género, sin condiciones, y que tus elecciones varíen tanto como tú lo desees.
- ★ NO aceptes que te digan "una chica no hace eso". Los que te hablen así (incluso si son tus padres), quieren cortarte las alas y marcarle un camino que creen que deberías seguir. Defiende tus decisiones, crece sabiendo que los que sostienen divisiones según el sexo tienen cerebros enanos y mentes de villanos.
- ★ Súbete a todos los árboles que puedas. Eso no es ser "marimacho", es estar VIVA y saber jugar. Ahí y recuerda que para eso vas a necesitar ropa cómoda!
- ★ Incluso ahora, cuando la mujer recorrió gran parte de su largo camino hacia la liberación, vas a encontrar discriminación en los que te rodean. Recuerda que lo hacen porque tienen miedo y son ignorantes. Si puedes, explícales que están equivocados... Si no, sigue a lo tuyo: que tu vida sea mejor es prueba de que no saben lo que dicen porque no lo han pensado bien.
- ★ El mundo está lleno de colores bellísimos, el rosa es uno más. Que tu existencia sea un ARCOIRIS, no un merengue o una telenovela.
- ★ Búscate juegos que vayan más allá de cambiar pañales, dar biberones de mentira y usar ollas de plástico.
- ★ "Los chicos tienen pito y las chicas vagina". No se trata de la envidia del pan; es un invento de los mejores.



Red de Centros y Servicios para Mujeres



CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

Comunidad de Madrid

“Trabajando el Autocuidado”

LLEGÓ EL VERANO 

¿QUÉ COSAS PUEDO HACER PARA CUIDARME?

- PIENSA EN METAS FUTURAS 
- BAÑATE TODO LO QUE PUEDES 
- APROVECHA PARA QUEDAR CON AMIGOS/AS 
- COME MUCHOS HELADOS 
- BUSCA ACTIVIDADES GRATUITAS EN INTERNET 
- VE AL CINE DE VERANO 
- ANDA DESCALZA SOBRE EL CÉSPED 
- SIÉNTETE SUPER GUAPA 
- DISFRUTA DEL TIEMPO LIBRE CON TU FAMILIA 
- APROVECHA PARA LEER LO QUE TE GUSTE 
- CANTA Y ESCUCHA LA MÚSICA QUE TE GUSTE 
- BAILA COMO SI NO HUBIERA UN MAÑANA 



- SIÉNTETE SUPER GUAPA



- APROVECHA PARA LEER LO QUE TE GUSTE



- BAILA COMO SI NO HUBIERA UN MAÑANA



- RESÉRVATE TIEMPO PARA PENSAR EN TÍ



- DUERME Y DESCANSA



- APROVECHA PARA LIMPIAR TU HABITACION Y PONERLA COMO TE GUSTE



- APÚNTATE A ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN



- ABÚRRETE (PERO SOLO UN POCO)



- BEBE MUCHO AGUA



- LLAMA A AMISTADES QUE HACE TIEMPO QUE NO VES



- SUEÑA



- RIETE MUCHO



Y ESCUCHA LA QUE TE GUSTE



PARA CONOCER



TE DEL SOL



IONES

NTA EN BICI/
SUEGA AL FÚTBOL



Red de Centros y
Servicios para Mujeres



CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

Comunidad de Madrid

Lo mejor para el
autoestima es el té

Quiérete
Ámate
Perdónate
Sonríete
Cuidate
Valórate
Supérate



¡10 cosas por las que NO debes sentirte culpable!

1 decir no
cada vez
que quieras

2 consentirte
con algo
que te gusta

3 cancelar
planes
porque no
tienes ganas

!noi !noi

4 dejar de lado a
gente que no
te hace bien

5 renunciar a
un trabajo
que no te
hace feliz

6 comer lo
que se te
antoje

7 poner límites
a los demás
en tu vida

8 terminar
una relación
amorosa

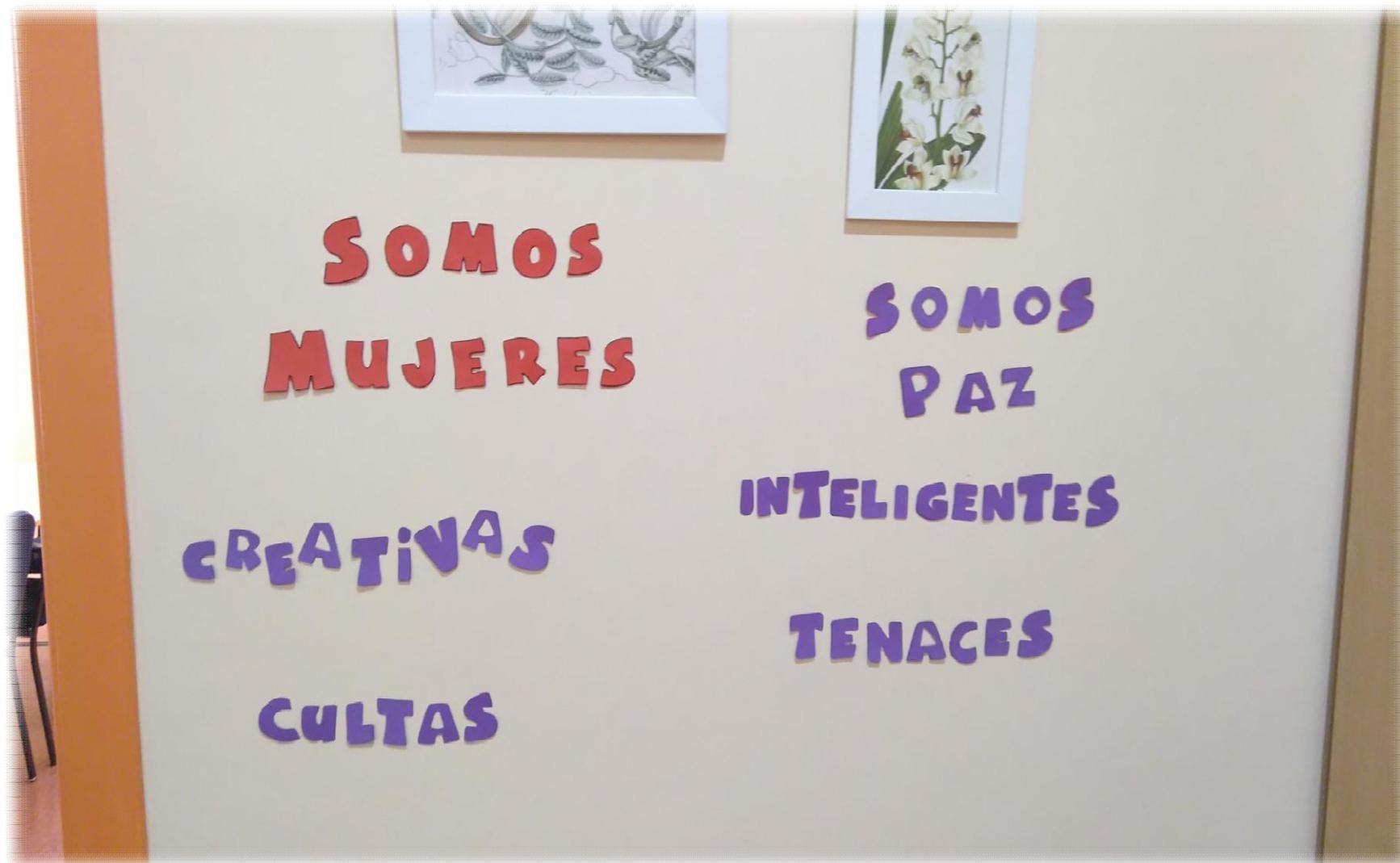
9 expresar
tu punto
de vista

10 ir en contra
de lo que
piense el
mundo



31

“Baños de Autoestima”





Red de Centros y
Servicios para Mujeres



CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

Comunidad de Madrid

CREATIVAS
LIDERES
HONESTAS
INDEPENDIENTES
AMIGABLES



SOMOS
AUTENTICAS
SONRISAS **ALEGRIA**

SOMOS
VIDA

AMOR

FUERZA



SOMOS **VALENTIA**
CAPACES
CARISMATICAS
DILIGENTES **VIGOR**



Espacio para relajarnos



✓ Mandalas



✓ Música agradable



✓ Lecturas reflexivas

Murales interactivos



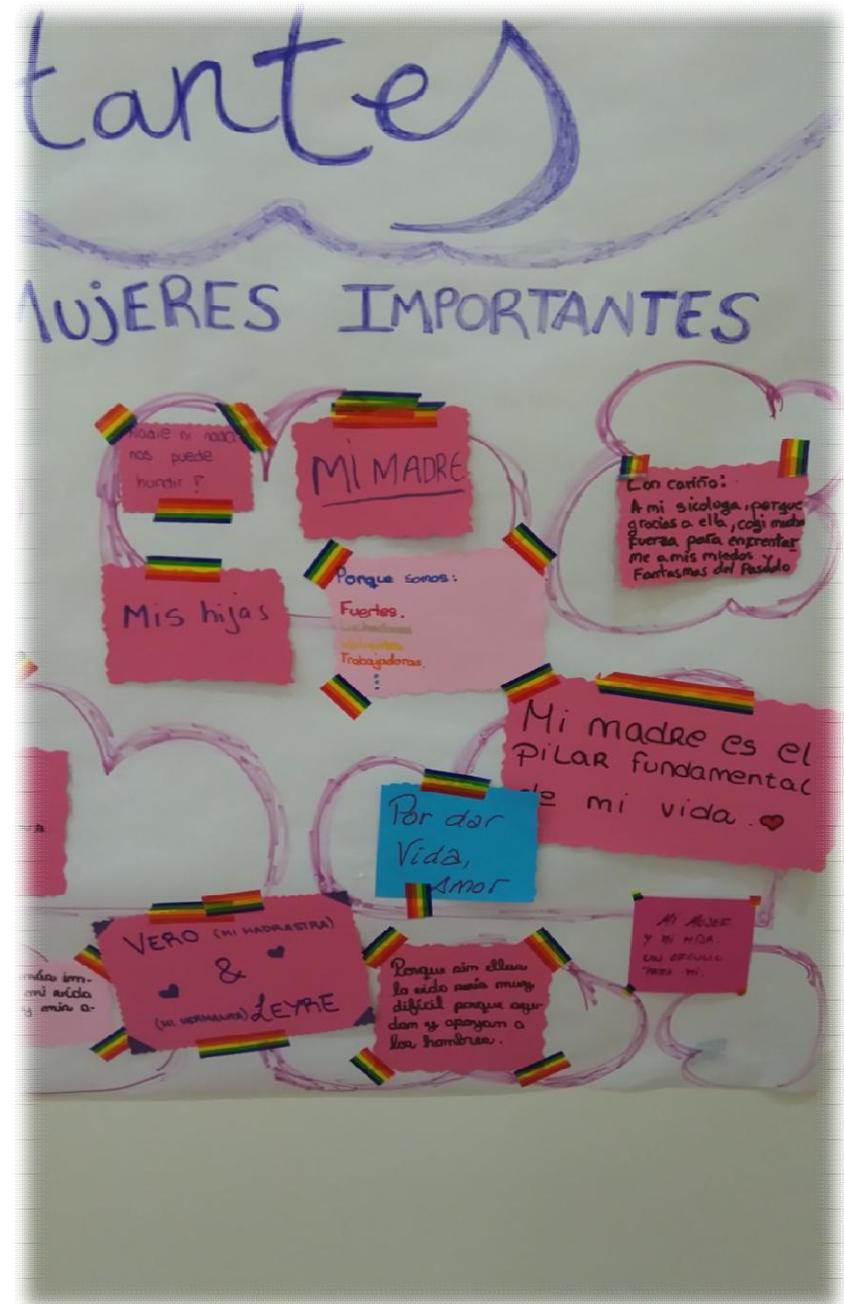


Red de Centros y Servicios para Mujeres



CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

Comunidad de Madrid



Qué significa para ellas...

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

Es una sala amplia, quizás basta con unos cuantos
seminos para empezar a sentirte cómoda en ella.
El mobiliario es muy simple, pero cumple muy bien
la función, sobre todo si venimos con niños.
Los paredes van recordando vida, me encanta leer
todos los mensajes y manifiestos.
Cada día me parece más acogedora, me siento cómoda
segura, protegida, creo que cumple con su función

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

A mí me parece muy acogedora y relajante. Te hace
sentir cómoda nada más entrar.
Además hay siempre un montón de cartones de
que dicen muchas cosas.
La primera vez que vine fue en lo que más me gusta, en
todos los cartones y recortes que había.

IMUCHAS GRACIAS! 

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

La Sala de espera está muy
decorativa, Relajante y da sensación
de dormirte pero yo creo que
hay que decorarla más.

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

Desde que empezamos ha venir aquí
todo ha cambiado mucho, cada día
me encuentro algo diferente, sobre
todo ambientado para las mujeres
con esto quiero decir que me gustaría
ver cosas mejoradas mas hacia
la juventud, ya que son chicas
muy jóvenes las que pasan por aquí.
Una madre muy agradecida.

IMUCHAS GRACIAS!

↓ Por todo 

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

Tranquila - Relajante - Acogedora
MUY BONITA Y
ACOGEDORA.

IMUCHAS GRACIAS!

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

Muy relajante, invita a pensar, la decoración
es ideal para los chicos, quizás de cambiar
algo daría más luz, más claridad.

GRACIAS A VOSOTRAS.

Un padre agradecido.

IMUCHAS GRACIAS!

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

La sala de espera está muy bonita
es muy acogedora, la decoración
es sencilla y muy bonita.
Muy luminosa y alegre.
Es muy original y cómoda.
Es relajante la espera en la sala.

IMUCHAS GRACIAS!

¿Cómo definirías nuestra Sala de Espera?

A mí me encanta porque la mesa es muy muy grande
y yo siempre la utilizo para pintar, colorear y
jugar con mis muñecas. Lo mejor de la sala son
los psicólogos porque son muy amables. Hay libros
para leer y incluso para pintar.

IMUCHAS GRACIAS!



**¡¡MUCHAS GRACIAS POR TODAS
LAS APORTACIONES!!**

mfombella@proyectosluzcasanova.org