

# Recetario de relaciones amorosas, sanas y sabrosas

AMORES EN BUEN TRATO



#### EDICIÓN

Delegación de Igualdad, Políticas de Juventud e Infancia, Diversidad, Vivienda y Coordinación de Distritos.  
Área de Igualdad y Diversidad.  
Ayuntamiento de Jerez de la Frontera.

#### IDEA ORIGINAL Y COORDINACIÓN DEL PROYECTO

Nuria Ramírez García

#### ELABORACIÓN DEL MATERIAL DIDÁCTICO

Ana Magallanes Camón

#### AUTORÍAS DE POEMAS Y CARTAS

Marta I. Galán Jiménez  
Paula Villarreal González  
Diego Bello Muñoz  
Lucía Gómez Ferrer  
Julia Alperi Varela  
Marina Delgado Alanzávez  
Sandra Morales Ruiz

#### DISEÑO GRÁFICO

María Pimentel Barroso

#### DEPÓSITO LEGAL

CA 326-2019



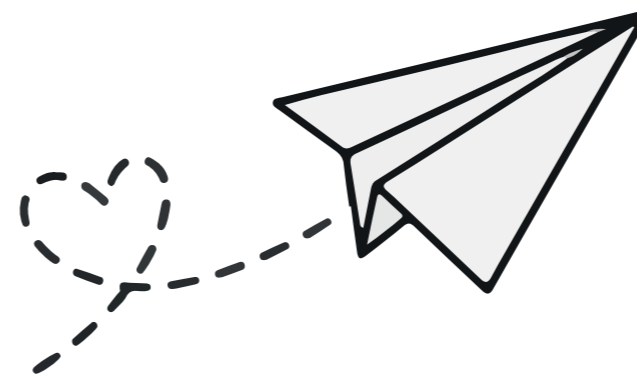
<b>1</b>	<b>PRESENTACIÓN</b>
<b>2</b>	<b>AMOR LIBRE, AMOR BUENO</b>
<b>4</b>	<b>VÉRTIGO</b>
<b>6</b>	<b>QUIERO UN AMOR</b>
<b>8</b>	<b>TE QUIERO COMO NUNCA Y PARA SIEMPRE</b>
<b>10</b>	<b>ADIÓS</b>
<b>12</b>	<b>AMOR ESENCIAL</b>
<b>14</b>	<b>30 DE FEBRERO</b>
<b>16</b>	<b>VALIENTE</b>

# Presentación

Desde estas líneas, os invito a leer con detenimiento cada texto que recoge esta Guía. Son las obras que han sido premiadas a lo largo del Certamen escolar de **"Poemas y Cartas de Amor en buen trato"**, sus autorías son de estudiantes de diferentes centros educativos de Jerez, quienes nos regalan su pluma para hablarnos de sus afectos, libertad, autonomía, y crecimiento personal. En definitiva, nos invitan a descubrir el amor en buen trato, que no es otro que el que nace, en gran medida, de la autoestima para derivar en una relación de respeto y convivencia con todas las personas que nos rodean, y en particular con aquella que conquiste nuestro corazón.

Todas y todos tenemos la oportunidad de dar un paso al frente para crear una sociedad más igualitaria, libre, y diversa. Vamos a reivindicar el valor de la autonomía personal y el amor propio, imprescindibles para aprender a valorar y respetar también la libertad individual de las personas que nos rodean.

Y con ese punto de partida, vamos a crecer juntas y juntos, en libertad. Cuidándonos, y cuidando. Sin olvidar que el amor es compatible con los estudios, el deporte, las aficiones, la familia, el trabajo, las amistades... El amor en buen trato, comienza y termina, con cariño, y con respeto. Rechazando los celos, el control, la dependencia, y cualquier modelo que implique dolor o sufrimiento. El amor en buen trato, es valiente, es amable, es sincero. Lo reconoceremos porque vendrá a sumar experiencias positivas, sin hacernos renunciar a ninguna faceta de nuestra vida. Porque apostando por el amor en buen trato, todas y todos podemos crear una sociedad mejor, igualitaria, y libre de violencia.



**Mamen Sánchez. Alcaldesa de Jerez.**



## Amor libre, Amor bueno

Amor.....  
Amor tú, amor yo,  
Amor libre y sincero,  
Amor completo, amor entero

Esperanzas y sueños perseguidos,  
comprensión, ayuda, crecimiento,  
veremos nuestros retos conseguidos,  
y alcanzaremos el cielo.

Camino recorrido juntos,  
sin cadenas ni juramentos,  
no asomarán entre nosotros los lamentos,  
siendo dos y no uno.

Amor.....  
Amor mi apoyo, amor mi logro.  
Amor me quedo, amor lo siento.  
Amor pleno y bueno,  
Amor alegre, amor certero.

Siendo tú, siendo yo,  
seremos...

**Marta I. Galán Jiménez.**

3º de ESO. Col. LAUDE ALTILLO SCHOOL.

**PRIMER PREMIO 2018.** Modalidad ESO.

## Igualdad, Autonomía y Libertad

No somos medias naranjas, somos frutas completas, plátanos, chirimoyas, kiwis, peras..  
No necesitamos que nos completen, sino que respeten nuestra individualidad, nuestro ser... tú sé tú, que yo seré yo... y vamos a saborearnos tal cual, enteritas/os.

Una relación de pareja sana está formada por personas que se consideran y tratan como iguales, sus miembros tienen el mismo poder de decisión y acción sobre los aspectos que comparten, y son y se sienten libres en cuanto a sus temas personales como pueden ser: amistades, forma de vestir, aficiones, estudios, tiempo libre, etc.

Y para conocernos, nada mejor como escucharnos, sentirnos y escribirlo.

**Coge tu bolígrafo que te toca escribir a ti:**

○ QUÉ PROFESIÓN QUIERES TENER

○ 3 DESTINOS DONDE VIAJAR

○ ANIMALES QUE TE GUSTAN

○ 4 AFICIONES

○ DEPORTE PREFERIDO

○ COMIDA FAVORITA

○ PELIS QUE TE GUSTAN

○ CÓMO ERES CON TUS AMISTADES

○ TU MÚSICA

○ TORPEZAS







## Vértigo

Estaba cansada de caminar sobre rascacielos.  
 Tenía los labios agrietados de tanto maquillarlos.  
 El pecho tapado,  
 el cabello bien peinado  
 y el corazón herido.

Revolución, pensó.  
 Se deshizo entonces de los tacones.  
 Borró el carmín de sus labios.  
 Se despeinó por primera vez  
 Y tiró a la basura todos,  
 pero que todos  
 los prejuicios.

Fue en ese momento cuando todo ocurrió.  
 Algunos dicen que se paró el tiempo  
 por un instante.

Ella se quiso.

Y fijate tú,  
 No le hizo falta nadie  
 para sentirse  
 completa.

**Paula Villarreal González.**

1º de BACHILLERATO. IES SERITIUM.

**PRIMER PREMIO 2018.** Modalidad BACHILLERATO.



## Autoaceptación

Podemos definir la autoaceptación como el reconocimiento y la aprobación que una persona hace de sí misma, de sus cualidades y limitaciones, independientemente del reconocimiento que obtiene de las/los demás.

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Por qué nos tenemos que arreglar, acaso estamos estropeadas/os?
- ¿Cuántos champús para chicas recuerdas y cuántos para chicos?
- ¿Que imagen suelen tener las mujeres en los medios de comunicación y cual los hombres?  
Piensa en el telediario, en los concursos, en las galas de fin de año.
- ¿Crees que existe una tendencia social a hacer nuestros cuerpos esclavos de una imagen?
- ¿Esta exigencia social puede influir en cómo nos sentimos con nosotros mismas/os?  
y ¿con lo que nos exigimos físicamente?
- ¿Se nos exigen las mismas cosas siendo chicas o chicos?
- ¿Realmente dónde está la belleza?
- ¿Tienes alguna amistad poco agraciada a la que veas bonita?
- A las personas que más quieres ¿las amas sólo por su físico?
- ¿Qué crees que es lo que más valoran de ti?

### Reto:

Sube una foto a las redes donde no salgas posando, sino natural, en tu esencia, riéndote del mundo.

**Dibuja o pega una foto de las tres personas que más quieres y di las tres cosas que más te gustan de ellas.**





## Quiero un amor

Que grite sobre los hombros de lo imprudente  
Amor sin rebajas y sin aditivos,  
Por descontento decir que quiero un amor vivo  
Un escalofrío sin números decrecientes

Mirarán dos cuerpos a través de una lente  
Y resonarán mis poemas con forma de olivo  
Quiero que el único y triste sustantivo  
Sea la marea inmensa de repente

Que golpee misteriosa con sus golondrinas  
Que escriba cien mil versos sin una sola herida  
Que no se marchite como tantas en tantas cocinas

Que no lleve aromas de dolor o despedida  
Que tenga el color de la sangre pero sin espinas,  
Que venga a mí, pero por mí no esté perdida.

**Diego Bello Muñoz.**

3º de ESO. IES CABALLERO BONALD.

**FINALISTA 2018.** Modalidad ESO.

## Amor versus Dolor

Ten claro lo que QUIERES, y si por el camino te cruzas con lo que NO QUIERES, vete. No existen varitas mágicas, no podemos cambiar a las personas, ni hacerlas encajar en nuestros deseos. Cada cual viene con una historia, con un pasado, con logros y dificultades, y solo nosotras/os mismas/os podemos evolucionar, aprender y mejorar... si crees que lo necesitas pide ayuda.

Por otro lado somos responsables de cómo tratamos a las/los demás... nadie tiene que pagar nuestros miedos, frustraciones o inseguridades, aprender a gestionarlas es más sencillo de lo que creemos, si tenemos voluntad...

Reconocer nuestras emociones, ponerles nombre y saber que el trato que recibimos en nuestras relaciones afectivas influye poderosamente en nuestros sentimientos y emociones es fundamental para aprender a cuidarnos.

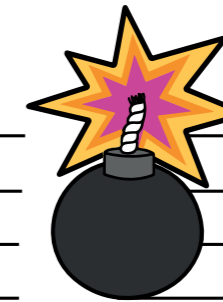


DEFINE AMOR

---

---

---



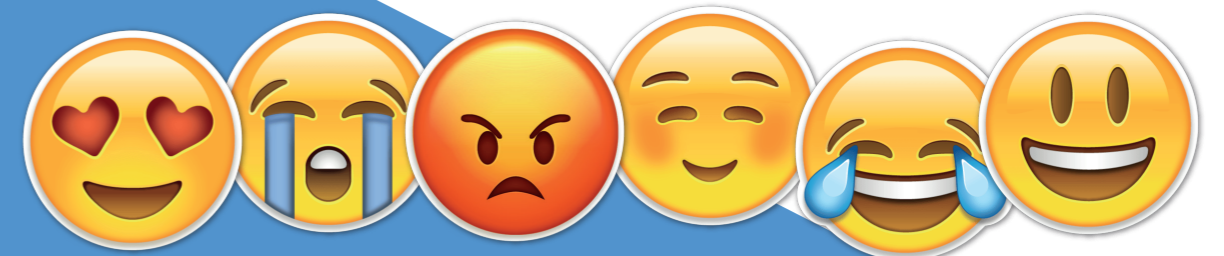
DEFINE DOLOR

---

---

---

Cuando estas con tu pareja ¿cómo te sientes?. ¿Qué sentimiento predomina en la relación?.



Entender cómo nos sentimos realmente sin autoengaños es fundamental para tomar decisiones de si debemos seguir en nuestra relación amorosa o irnos. Si lo que te hacen sentir es bonito puedes quedarte, si por el contrario es dolor, inseguridad, tristeza, culpa... entonces debes irte.



*Te quiero como nunca y para siempre*

Hola, mi vida. No, mía no. Jamás se me ocurriría que fueras mía, porque me gustas tuya.

Me gustas. Sí, me gustas. Me gusta tu cuerpo, tu cara, tus labios, tus ojos, tu sonrisa. Me gustas, pero no como te lo han dicho otras veces. Me gusta tu personalidad, tus ideales, tus pensamientos, tus razones. Me gustas cuando hablas, cuando opinas. Me gustas cuando te gustas.

Te quiero y quiero que me quieras, porque lo nuestro no sería nada sin ti. Pero no como nos han querido otras veces. Quiero un amor real. Nos quiero libres e independientes. Únicas e inseparables. Nos quiero fuertes, valientes, luchadoras. Quiero tu respeto, tu amistad, tu compañía, tu felicidad. No nos quiero sumisas ni calladas. No quiero tu miedo.

Te amo. Pero no como te han amado hasta ahora. Es el amor más puro que he sentido, romanticismo a flor de piel, emociones descontroladas constantemente. Te amo, no te imaginas cuánto. Y no quiero que esto se acabe nunca. Te amo y eres lo mejor que me ha pasado en la vida, jamás he sido tan feliz.

Poner lo que siento por ti en palabras es tarea imposible. Pero nada se siente forzado, nada es impuesto, nada es incómodo. Sin celos, sin vergüenza, sin reproches. Lo mejor no es lo que siento por ti. Lo mejor es que, aunque tú seas tú y yo sea yo, hayamos encontrado un nosotros en el que ser nuestras es posible.

Porque sin mí, eres tú, y tú eres perfecta. Porque sé que lo puedes hacer todo por tu cuenta y que no me necesitas, pero sé que no tienes que hacerlo sola. Porque compartiendo mi vida contigo sé que compartirás la tuya conmigo. Porque sé que puedo confiar en ti, que puedo contártelo todo, que me ayudarás. Porque sé que no me exigirás nada a cambio, que lo harás porque me quieres.

Me alegro de amarte y de que me ames. Y me alegro de hacerlo sin compromiso, sin obligaciones. Me alegro de hacerlo porque te quiero y nada más.


**Lucía Gómez Ferrer**

1º de BACHILLERATO. IES PADRE LUIS COLOMA.

**FINALISTA 2018.** Modalidad BACHILLERATO.

LOVE

# Diversidad

**HETEROSEXUAL**  Que siente atracción sexual por personas de sexo distinto al suyo.

**LESBIANA**  Mujer, le atraen las mujeres. **GAY**  Hombre, le atraen los hombres.

**BISEXUAL**  Hombre o mujer, le atraen hombres y mujeres.

**TRAVESTI**  Se viste y comporta ocasionalmente como el género opuesto.

**TRANSGÉNERO**  No se identifica con su sexo biológico.

**TRANSEXUAL**  Modifica su cuerpo para adecuarlo al género con el que se identifica.

## Abramos debate en clase:

Para hacerlo de manera dinámica podemos usar la **Técnica del Barómetro de Valores**.

Se necesita un espacio diáfano que se divide por la mitad con una línea imaginaria.

El alumnado se pone de pie, el/la docente que dinamiza leerá una afirmación de las que aparecen a continuación, las/los alumnos/as que estén de acuerdo con la afirmación se mueven en el espacio hacia la parte izquierda de la línea, las/los que estén en contra se mueven de la afirmación hacia la parte derecha, las que no están ni a favor ni en contra pueden quedarse en medio, sobre la línea. Desde ahí cada persona pidiendo el turno de palabra podrá ir defendiendo con sus argumentos su posicionamiento. Si alguna persona cambia de opinión puede cambiar de posición.

## Afirmaciones:

- El sentimiento amoroso que refleja la carta que acabamos de leer puede representar diversos modelos de relación afectiva (homosexual, lesbica, heterosexual, etc.).
  - Si un compañero de clase chico te cuenta que es homosexual, o una compañera chica que es lesbiana te dejarías de relacionar con él o ella.
  - Las personas con diversidad genérica, afectivo y sexual tienen mayor riesgo de sufrir bullying o acoso escolar.
  - El reconocimiento de los derechos de las personas con diversidad afectiva y/o sexual y/o de género es una cuestión de derechos humanos fundamentales.
- A modo de conclusión se hará un decálogo de normas en pro a la tolerancia a la Diversidad.

## Segundo ejercicio:

Tendremos un **Cofre Cerrado** en clase, y de manera anónima podremos echar notas dentro, en las que expliquemos nuestras dudas con respecto a nuestra identidad genérica y/o sexual, para que en tutoría podamos trabajar los temas de forma abierta y así perder posibles miedos que podamos tener relacionados con el tema.







# Adiós

Querida Laína:

Sabes, echo de menos el cantar juntas mientras tocabas el piano durante toda la tarde y nos aislábamos del resto del mundo. Echo de menos tus abrazos, tus besos y el placer inmenso del que gozábamos las dos en tu cuarto.

Aunque deseo con toda mi alma que vuelvas, sé que lo mejor es que no. Estás cumpliendo tu mayor sueño, ¡ser actriz en Broadway! Me hace tan feliz y a la vez tan miserable el ver que lo estás logrando, pero no puedo acompañarte en el proceso.

No es justo para ambas que, estando en una etapa de probar y descubrir, nos condicionemos al estar tan lejos y nos prohibamos cosas la una a la otra inconscientemente.

Con esta carta quiero decirte que, aunque me duela tanto, descubramos ambas el mundo, pero por caminos separados.

Si de verdad estamos hechas para estar, vivir y compartir juntas, el destino ya se encargará de unirnos otra vez.

Siempre en mi corazón.



**Julia Alperi Varela.**

4º de ESO. IES SERITIUM.

**PRIMER PREMIO 2019.** Modalidad ESO.

# Ruptura

A veces nuestras metas, nuestros caminos se separan, y como no tenemos derecho a limitar en el cumplimiento de sus sueños a la persona a la que queremos, aprender a decir adiós desde el respeto a la libertad, también es amor.

Muchas veces tendemos a aferrarnos a nuestras relaciones de pareja incluso cuando nuestros sueños y metas no se corresponden, o cuando nos producen una tristeza continua, cuando sentimos que no nos reconocen ni aportan. Tenemos miedo a la soledad, porque en algún momento aprendimos que la felicidad viene de una pareja o porque no nos imaginamos nuestra vida sin esa persona, porque creemos que la necesitamos para sobrevivir, y sentimos que si la dejamos el mundo se derrumba. Y no podemos olvidar que es tan natural que las relaciones terminen como que empiecen, que en el ciclo natural de la vida, todo lo que nace en algún momento muere, las relaciones afectivas también. No eres distinta/o al resto y es mucho más probable que a lo largo de tu vida tengas más de una relación que al contrario, míralas como historias distintas para contar en tu cuaderno de vida.

La mayoría de las veces las despedidas son tristes, pero confía en el tiempo y tus propios recursos personales para superarlo. La clave va a estar en haber cuidado tu identidad, tus aficiones, tus amistades, tus gustos, tus espacios personales, tu familia... Si consigues no olvidarte de quién eres durante la relación, piensa que al sitio nuevo al que te vas lo haces con la mejor compañía, contigo.

En la vida tenemos flotadores que nos mantienen en la superficie, y tenemos que tenerlos bien cuidados para que si se pincha alguno, el resto me mantenga a flote.

**Rellena los flotadores con las personas o aspectos que te fortalecen en cada ámbito.**






## Amor Esencial

Despertaba con su humor característico, alegre y lleno de entusiasmo.  
Evitaba mirar a los espejos para no cambiar de ánimo.  
Desayunaba lo necesario,  
pensando en las horas de gimnasio.  
Caminaba con prejuicios,  
Que se le aferraban en los talones a diario.  
Atraía las miradas de los demás,  
a sus grandes caderas y a su pelo rebelde.  
Había aprendido a esconderse,  
con ropa muy ancha  
y el pelo en la frente.  
Pero ya ha conseguido quererse.  
Ya no busca ser perfecta ante nadie.  
No se esconde.  
No le importa ser diferente.  
Ahora admira sus imperfecciones.  
Ama sus kilitos de más y su escandalosa risa que la invita a destacar.  
Ama su pelo enmarañado, que sigue despeinado aunque intente peinarlo.  
Ahora sabe que su iris no debe ser color de agua, que sus ojos de café son suficientes para incendiar el alma.  
Ahora camina libre,  
sin miedos ni demonios.  
Ahora sabe que es de ella.  
De nadie más.  
Ahora se quiere, nada más.



## Autoestima

### Preguntas para reflexionar:

- ¿Es común que nos hablemos con mensajes negativos delante del espejo?
- ¿Te sentaría bien que en vez de decirte tú esto te lo dijera tu madre, tu padre o tu amigo?
- ¿Sentirías que te están maltratando?  
Entonces, ¿Por qué usas ese lenguaje negativo contigo misma/o?.

### Actividad. Las dos Tablas.

Hacemos dos tablas. En una escribimos mensajes feos que estoy acostumbrada/o a decirme, y en la otra apuntamos mensajes positivos o cosas que nos gustan de nosotras/os. Ahora también cambia los mensajes feos por mensajes positivos. Te recomendamos que eso mismo lo hagas cada mañana al mirarte al espejo, para que no olvides que tenemos dos opciones, querernos o no hacerlo, y que la primera nos aporta bienestar y un seguro de vida, pues si me quiero mucho y muy bien, solo aceptaré a mi lado personas que me quieran igual o mejor aún.

### Actividad en grupo. El Bote.

Cada alumna/o escribirá en papeles sueltos dos cualidades positivas del resto de personas de la clase. No vale olvidarse de nadie. Recordad que aunque no seamos amigas/os, todas, absolutamente todas las personas tenemos cosas bonitas. Cada persona habrá traído un bote con su nombre puesto que dejaremos todos juntos en una mesa. El alumnado se irá levantando y depositando en los botes de sus compañeras/os los mensajes con cualidades positivas, una vez terminado el reparto, cada una/o recoge su bote. Nos lo llevamos a casa y cada día abrimos un papelito que nos recordarán las cosas bonitas que somos capaces de proyectar en los demás.



**Marina Delgado Alanzávez**

4º de ESO. IES SERITIUM.

**SEGUNDO PREMIO 2019.** Modalidad ESO.



30 de Febrero

Lunes, ardo entre prejuicios, miedos y cicatrices.  
 Martes, tejo con el hilo rojo que nos unía.  
 Miércoles, quiero querer(me) como contigo hice.  
 Jueves, cierro los ojos y ahora me veo a mí.  
 Viernes, me desahogo de los peros y vuelvo a amarme.  
 Sábado, ahora yo acaricio al miedo y se ahoga.  
 Domingo, nunca más fue Lunes.



**Sandra Morales Ruíz.**

2º de BACHILLERATO. IES Seritium.

**PRIMER PREMIO 2019.** Modalidad BACHILLERATO.

# Autocuidado

¿Cómo voy a saber cómo necesito que me cuiden y me traten si yo misma/o no sé hacerlo?  
 ¿Qué haces cuando algo te duele, cuando enfermas? Cuidarte ¿verdad?, pues a nivel emocional necesitamos también tiritas y tenemos que saber qué forma tienen y buscarlas, es decir, tenemos que conocer los recursos que nos pueden ayudar a recuperarnos del dolor que supone una pérdida o del daño recibido en una relación.  
 Si sientes que sola/o no puedes pide ayuda a la gente que te quiere, tus familiares, profesoras/es, amistades...





## Valiente

Contigo,  
Feliz,  
Como cuerdas de una guitarra acústica  
haciendo sonar acordes menores.

Contigo,  
Libre,  
como pies que bailan sobre la arena fría de la playa  
una noche de verano  
mientras escuchan romper las olas del mar  
sobre la orilla.

Contigo,  
Valiente,  
porque cada vez que me repites  
que puedo con todo,  
lo soy un poco más.

Contigo,  
Imparable,  
porque en vez de frenarme,  
me diste alas para enfrentarme a cada uno de mis miedos.

Y que mejor arma que unas alas  
para luchar por unos sueños  
que tanta gente había roto.

Y es por eso que,  
si alguna vez te marchas,  
estaré dispuesta a sufrir el duelo,  
pero siempre te daré las gracias  
por haber alzado mi vuelo.

**Paula Villarreal González.**

2º de BACHILLERATO. IES SERITIUM.

**SEGUNDO PREMIO 2019.** Modalidad BACHILLERATO.



## Equipo

Esa es la finalidad de quererse, formar un equipo. Eres libre, independiente, y una persona autónoma para elegir el equipo que quieres. No olvides que el amor es respeto, es confianza, es apoyo, es afecto, es sexualidad, es tranquilidad y empatía. Es sentirse como en casa. Se crea un pacto donde las personas del equipo que se forma estén contentas y de acuerdo con las normas de forma individual.

Las relaciones durarán lo que dure el respeto y el amor y para eso una de las claves básicas es comunicarnos siempre desde la honestidad. Cuando abras tu corazón tienen que tratarlo con cariño, es frágil y la persona que lo recibe debe saber el valor que tiene que se lo mueres.

Escribamos un **Decálogo en Clase** con las normas básicas que debe tener una relación amorosa en BUEN TRATO:

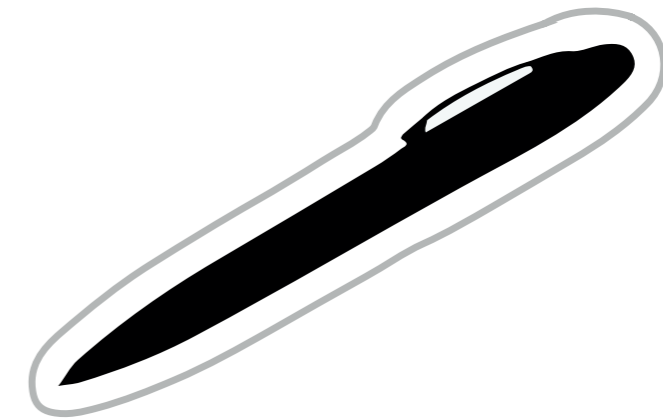
Con una lluvia de ideas defendamos nuestros intereses, y en consenso elegimos 10 normas fundamentales que definan una relación de buen trato. En un mural las colgaremos en clase, para tenerlas muy presentes en vuestro día a día.

Escribe tu **Decálogo Individual** y úsalo para no desviarte de una relación sana:

### Decálogo de Buen Trato

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_





Finalizamos esta Guía con una invitación a que escribas tus propios **poemas o cartas de amor** en buen trato, como medio de expresión de tus sentimientos, para que puedas dar forma a las relaciones que quieres tener en tu vida o para mostrarnos que el amor en buen trato es posible y existe ya a través tuya.

*Dale una pluma al alma que verás que sale solo, sin miedo.*