



SIN RESPETO NO HAY AVENTURA

LA VIOLENCIA NO FORMA PARTE DEL CAMINO



SCOUTS®
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Edición: Federación de Scouts-Exploradores de España (ASDE).

Subvencionado por: Ministerio de Igualdad. Secretaria de Estado de Igualdad y para la erradicación de la Violencia contra las Mujeres. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.

Coordinación: Observatorio de Género de ASDE Scouts de España.

Autoría: Alba Martínez Rebolledo, Laura Urda Cortés y Zenaida Rey Moreno.

(Equipo Ágora. Consultora y formación en género, coeducación y políticas de igualdad).

Diseño y maquetación: Zulema Chacón Domínguez.

(Equipo Ágora. Consultora y formación en género, coeducación y políticas de igualdad).

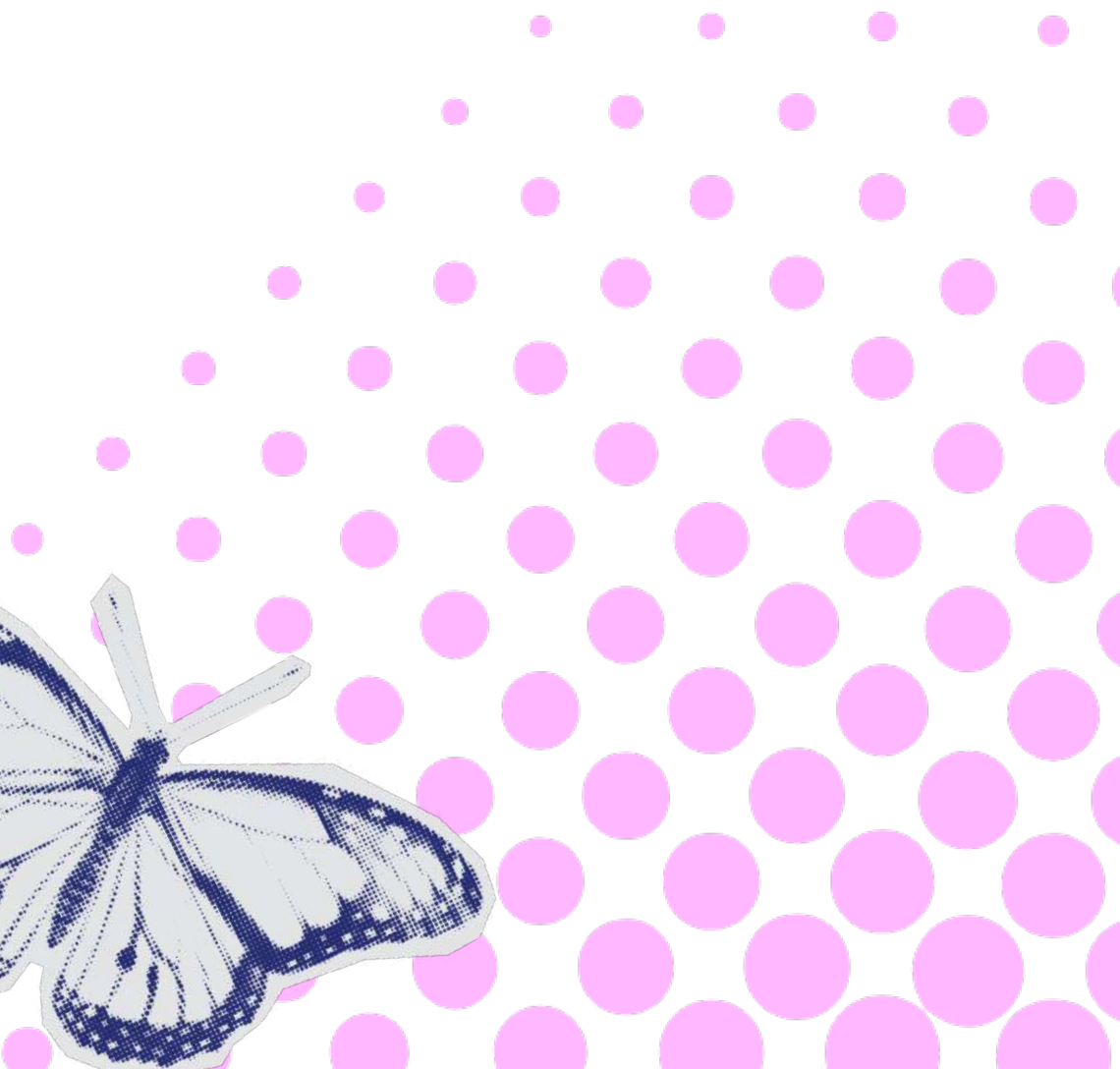
Imágenes: Canva y Magnifit.

Año 2026.



SIN RESPETO NO HAY AVENTURA

LA VIOLENCIA NO FORMA PARTE DEL CAMINO





ÍNDICE

Preparando la mochila para la aventura	6
¿Qué se nos viene a la cabeza cuando hablamos de sexualidad?	8
¿Qué es eso de la violencia sexual? Señales de tormenta	10
Pantallas VS Realidad: desmitificando la violencia sexual	12
Peligros del sendero digital	14
El mapa de tu sexualidad: elige tu propia aventura	16
¡Fuera moldes! Lo que nos ayuda a avanzar	18
En red sin enredos	20
Mi espacio, mis normas	22
No dejamos a nadie atrás	24
Glosario	26

PREPARANDO LA MOCHILA

En el Escultismo aprendemos a orientarnos, trabajar en equipo, respetar a las demás personas y cuidar de nuestro entorno y de quienes nos rodean. Pero hay un territorio que también merece ser explorado: nuestras emociones, nuestros vínculos y nuestra sexualidad.

Cuando escuchamos la palabra “sexualidad” pueden aparecer muchas ideas: amor, vergüenza, intimidad, curiosidad, placer, inseguridades, afecto, dudas o incluso miedo.

La realidad es que la sexualidad forma parte de nuestra vida y debe ser una experiencia positiva, saludable y enriquecedora. Pero, igual que no nacemos sabiendo orientarnos con una brújula correctamente, tampoco nacemos teniendo siempre las claves para relacionarnos de manera sana.

Por eso este material es un mapa para ayudarte a recorrer el camino en tus relaciones con respeto, libertad y buen trato.

Antes de comenzar cualquier aventura, revisamos nuestra mochila. Sabemos que llevar el material adecuado puede ayudarnos a disfrutar del camino, mientras que cargar con cosas innecesarias puede dificultar la marcha.

Con las relaciones y con la sexualidad pasa lo mismo.

A continuación, encontrarás una serie de palabras y actitudes que pueden aparecer cuando nos relacionamos con otras personas. Algunas nos ayudan a construir relaciones sanas, respetuosas y agradables. Otras pueden hacernos daño o dificultar que disfrutemos del camino.

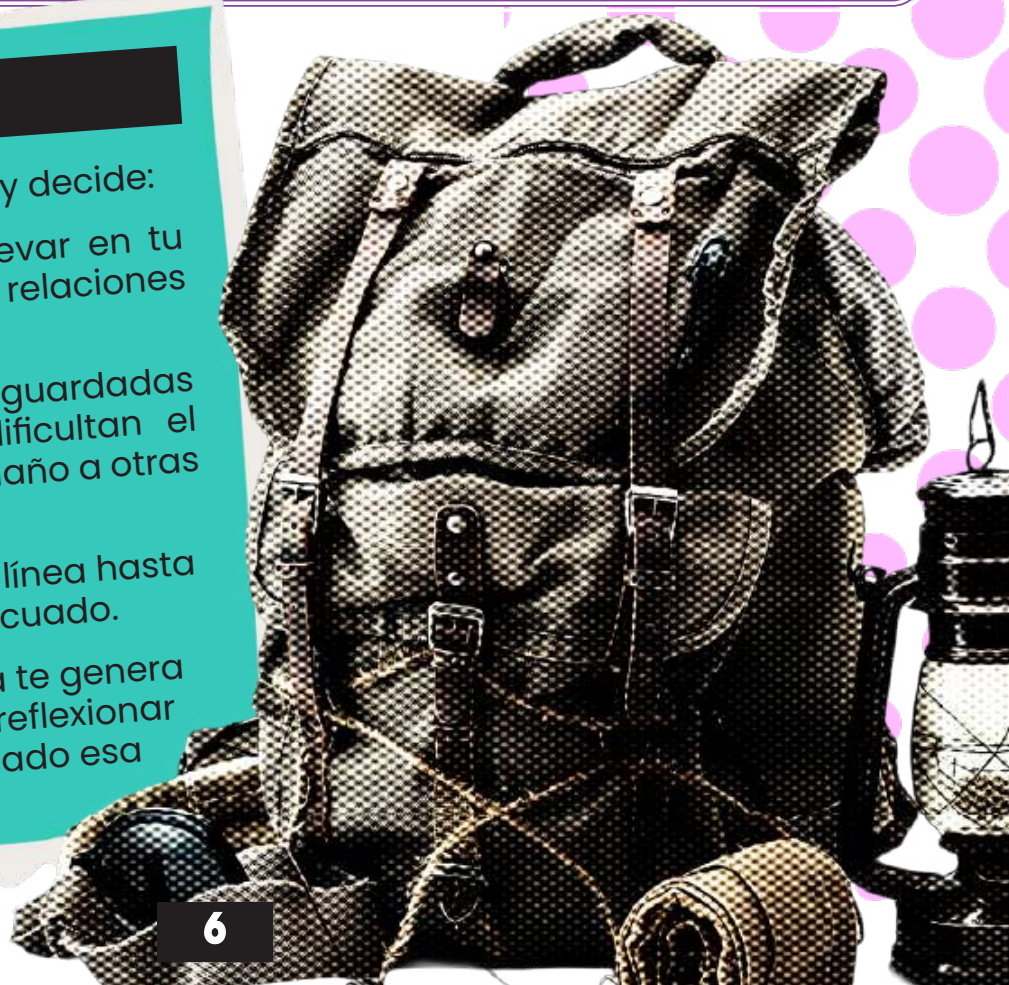
Tu misión

Observa todas las palabras y decide:

- ¿Qué cosas te gustaría llevar en tu mochila para construir relaciones sanas y respetuosas?
- ¿Qué cosas prefieres dejar guardadas en la taquilla porque dificultan el camino o pueden hacer daño a otras personas?

Une cada palabra con una línea hasta el lugar que creas adecuado.

No te preocupes si alguna te genera dudas. Lo importante es reflexionar sobre por qué has tomado esa decisión.



PARA LA AVENTURA

Igualdad

Confianza

Comunicación

Asertividad

Protección

Control

Empatía

Impulsividad

Popularidad

Honestidad

Miedo

Dependencia

Acoso

Escucha

Cariño

Paciencia

Libertad

Celos

Consentimiento

Desprecio

Insistencia

Cuidado mutuo

Violencia

Prejuicios

Manipulación

Egoísmo

Diversidad

Expectativas

Presión

Chantaje emocional

Inseguridad

Respeto

Burlas

Discriminación

Comprensión

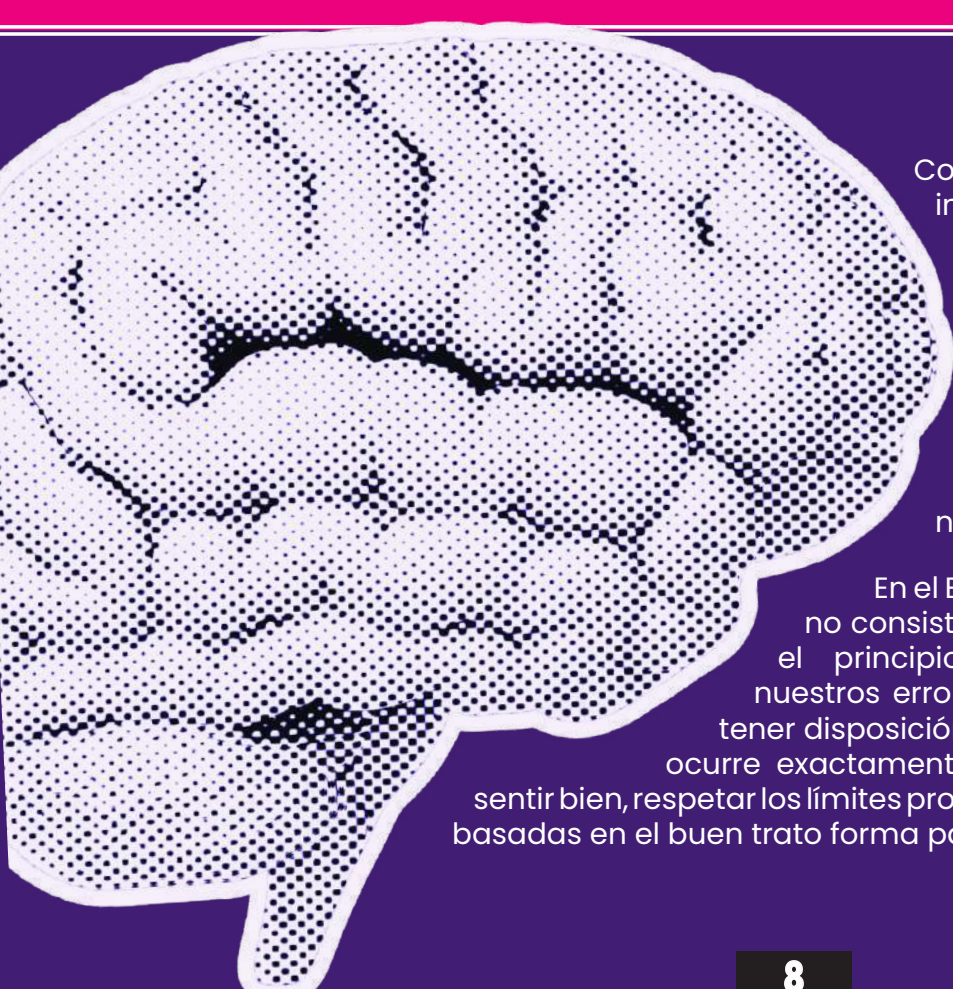
Vergüenza

¿QUÉ SE NOS VIENE A LA CABEZA CUANDO HABLAMOS DE SEXUALIDAD?



Si te preguntaran ahora mismo qué es la sexualidad, probablemente te vendrían a la cabeza muchas palabras diferentes. Quizás algunas tengan que ver con el cariño, la atracción, la confianza o el placer. Otras pueden estar relacionadas con la vergüenza, los nervios, las dudas o incluso los miedos.

Y es normal. La sexualidad forma parte de nuestra vida y está llena de emociones, experiencias y aprendizajes. Pero, aunque a veces se hable más de los problemas que de las cosas positivas, la realidad es que la sexualidad está pensada para disfrutarse, ya sea de forma individual o compartida con otras personas.



Como ocurre con muchas cosas importantes en la vida, nadie nace sabiendo. Nadie nace sabiendo cómo expresar lo que siente, cómo acercarse a alguien que le gusta o cómo construir relaciones sanas y respetuosas. Todo eso se aprende poco a poco, avanzando, equivocándonos algunas veces y descubriendo nuevas formas de relacionarnos.

En el Escultismo sabemos que aprender no consiste en hacerlo todo perfecto desde el principio. También implica reconocer nuestros errores, escuchar a otras personas y tener disposición para mejorar. Con la sexualidad ocurre exactamente igual: aprender qué nos hace sentir bien, respetar los límites propios y ajenos y construir relaciones basadas en el buen trato forma parte del camino.

Las señales del camino:

Cuando hacemos una ruta, prestamos atención a las señales que nos indican por dónde continuar o cuándo debemos cambiar de dirección, al igual que en las relaciones...

A veces las inseguridades, la presión del grupo, las expectativas o el desconocimiento pueden hacernos actuar de formas que no son las más adecuadas. Por eso es importante aprender a identificar aquellas señales que nos ayudan a construir relaciones sanas y aquellas que nos indican que algo no va bien.

La sexualidad se comparte desde el respeto, la comunicación y la libertad. Ni imponer lo que una persona quiere, ni renunciar constantemente a lo que una misma necesita, suelen ser buenos caminos. Estar pendientes de cómo nos sentimos y de cómo se siente la otra persona es una parte fundamental de cualquier relación.

Buenas señales para continuar la ruta

No siempre es fácil saber si todas las personas implicadas están disfrutando o se sienten cómodas. A veces podemos interpretar mal algunas señales o centrarnos únicamente en lo que nosotras y nosotros queremos.

Por eso es importante aprender a observar, preguntar, escuchar y comunicar. Cuando existe confianza, respeto, comunicación y libertad para expresar lo que nos gusta y lo que no, es mucho más fácil que todas las personas disfruten de la experiencia.

Tanto si se trata de una relación de pareja como de un acercamiento puntual, las mejores rutas son aquellas en las que todas las personas avanzan juntas, al mismo ritmo y con ganas de seguir caminando.

Pero igual que existen señales que nos indican que vamos por buen camino, también hay alertas que nos advierten de que algo puede no estar funcionando como debería. Aprender a reconocerlas nos ayuda a cuidarnos, a cuidar a otras personas y a construir relaciones más seguras y respetuosas.

¿QUÉ ES ESO DE LA VIOLENCIA SEXUAL?

Igual que en una ruta aprendemos a reconocer una tormenta antes de que llegue, también podemos aprender a identificar situaciones que no son sanas para no seguir ahí.

SEÑALES DE TORMENTA

La sexualidad puede ser un espacio para el disfrute, pero también para los miedos, las inseguridades y las violencias, por eso necesitamos hablar de ello, ¡porque queremos vivirla de la mejor manera posible!

La sexualidad tiene que ver con nuestra salud, tanto física como mental, por eso, basándonos en lo que dice la Organización Mundial de la Salud:

La sexualidad es el erotismo, el placer, las relaciones, la intimidad, nuestras creencias y valores, fantasías, pensamientos y también las orientaciones sexuales, nuestra identidad. Tiene que ver con la biología, pero no solo eso, también con muchas cosas más.

La violencia sexual es cualquier acercamiento o comentario sexual que se haga sin el consentimiento de la otra persona o usar la manipulación o la vulnerabilidad de alguien para hacerlo.

Abuso de poder

Manipulación emocional

Aprovecharse de la confianza

Aprovechar situaciones de vulnerabilidad

Difusión de imágenes íntimas

Acoso digital

Y cuando decidimos compartir esa parte de nuestro ser con otra persona, la aventura se vuelve una aventura en equipo. Nos encontramos con alguien que tiene sus propias emociones, sus propios límites, sus gustos y su manera de entender las relaciones. Por eso es tan importante caminar al mismo ritmo, escuchar, comunicarse y respetarse mutuamente.

Ya sea en una relación de pareja, en un acercamiento puntual o en cualquier tipo de vínculo afectivo, lo más importante es que todas las personas implicadas se sientan cómodas, seguras y libres para decidir.

La Organización Mundial de la Salud recuerda que la salud sexual requiere una forma positiva y respetuosa de vivir la sexualidad y las relaciones, así como la posibilidad de tener experiencias agradables y seguras, libres de presiones, discriminación y violencia.

Porque una buena aventura siempre se disfruta más cuando todas las personas que participan quieren recorrer el camino juntas.

Y precisamente cuando el respeto, la libertad o el consentimiento desaparecen del camino, es cuando podemos encontrarnos con situaciones de violencia sexual.

Cuando hablamos de sexualidad, muchas veces pensamos únicamente en el cuerpo o en los genitales. Pero la sexualidad es mucho más que eso. También tiene que ver con cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos con nuestro propio cuerpo, cómo expresamos nuestras emociones y cómo construimos vínculos con otras personas.

Igual que aprendemos a orientarnos en una ruta o a convivir en un campamento, también vamos aprendiendo poco a poco a conocernos mejor.

¿Sabemos escuchar lo que sentimos?

¿Reconocemos cuándo algo nos hace sentir bien o cuándo nos incomoda?

Conocernos es el primer paso para vivir nuestra sexualidad de forma sana y respetuosa.



¿Se acerca tormenta?

Lee cada situación y decide:

Sol: Si crees que se trata de una situación basada en el respeto, la comunicación y el consentimiento.

Nube: Si crees que aparece alguna señal de alerta relacionada con la presión, la manipulación, la falta de respeto o la violencia sexual.

Antes de salir de excursión siempre hay que consultar el parte meteorológico y debemos aprender a observar el cielo. A veces todo parece tranquilo, pero algunas señales nos indican que es mejor prestar atención porque podría acercarse una tormenta.

En las relaciones ocurre algo parecido. Algunas conductas nos ayudan a sentir que nos están tratando con respeto, desde la escucha y que es una situación segura. Otras pueden ser señales de alerta que nos indican que algo no va bien.

Aitana le propone a su pareja probar algo nuevo. Como la otra persona no está segura, deciden hablarlo con calma y dejarlo para otro momento.



Mario insiste varias veces para que le envíen una foto íntima después de que ya le hayan dicho que no.



Durante una conversación, una persona pregunta varias veces si la otra se siente cómoda y escucha lo que necesita.



Una persona cambia de opinión en mitad de una situación íntima y la otra lo acepta sin enfadarse.



Alguien comparte en un grupo una foto privada que otra persona le había enviado en confianza.



Dos personas hablan de sus límites antes de comenzar una relación.



Alguien sigue intentando ligar con una persona después de que esta le haya rechazado varias veces.



Una persona propone una actividad y deja claro que la otra puede decir que no sin problema.



En una fiesta, alguien intenta aprovecharse de una persona que está muy bebida porque piensa que así será más fácil convencerla.



Respeto,
comunicación y
consentimiento.



Presión,
manipulación,
falta de respeto o
violencia sexual.

¿Cómo ha ido tu previsión meteorológica?

Si has detectado las señales de respeto y las señales de alerta de manera correcta, ¡vas por buen camino!



Recuerda: el respeto, la comunicación, la confianza y el consentimiento son la mejor previsión para cualquier relación. Cuando aparecen la presión, la manipulación o la falta de respeto a los límites... ¡Atención! Se acerca tormenta.



PANTALLAS VS REALIDAD:

No todos los mapas sirven para orientarse

Cuando vamos de expedición, sabemos que no cualquier mapa sirve para encontrar el camino. Si el mapa está incompleto, es antiguo o marca senderos que no existen, nos acabaremos perdiendo.

Con la sexualidad ocurre algo parecido.

Muchas personas aprendemos sobre relaciones, afectos y sexualidad a través de redes sociales, películas, series o pornografía. El problema es que estos contenidos suelen mostrar una versión poco realista de cómo son las personas y cómo funcionan las relaciones en la vida real.

A veces parece que todo el mundo tiene el cuerpo perfecto, que la atracción surge en segundos o que las personas saben exactamente qué hacer en todo momento. También es habitual que no aparezcan conversaciones sobre límites, consentimiento o protección, como si no fueran importantes.

Pero la realidad es mucho más diversa.

Las personas tenemos cuerpos diferentes, ritmos distintos, gustos propios y formas únicas de relacionarnos. Lo que funciona para unas personas puede no funcionar para otras. Por eso necesitamos aprender a orientarnos con información fiable y no únicamente con lo que vemos en una pantalla.

Cuando el mapa nos engaña:

- Las redes sociales pueden mostrarnos tendencias. Las películas pueden contarnos historias. La pornografía puede representar fantasías. Pero ninguna de ellas sustituye a la educación sexual, la comunicación o el respeto mutuo.
- Algunas ideas aparecen tantas veces en Internet, las series o la pornografía que terminan pareciendo verdaderas, aunque no lo sean.

Desmitificando la violencia sexual

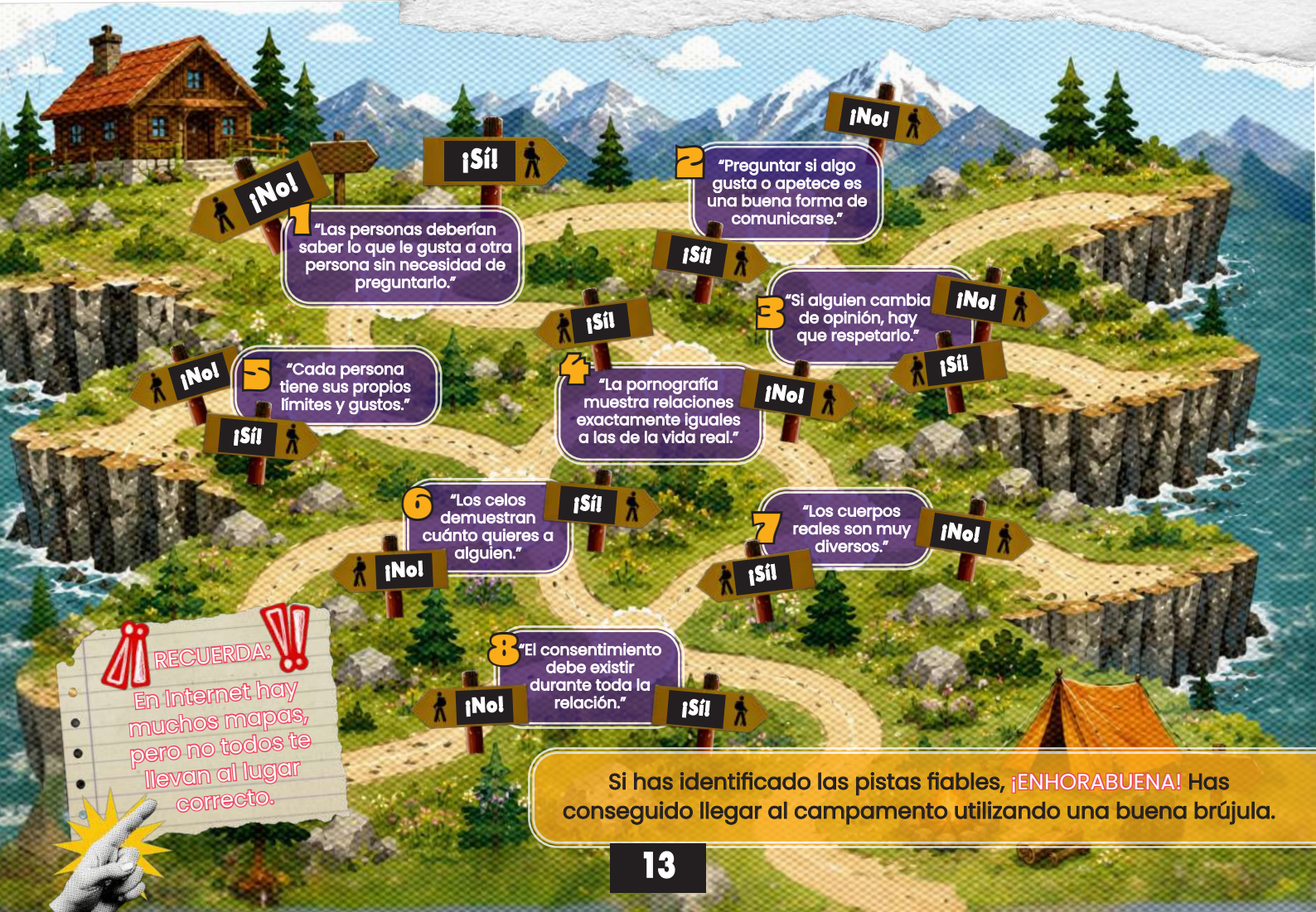
Pistas para no perderse...

No todas las personas tienen los mismos deseos, orientaciones o formas de vivir su sexualidad.

- Los cuerpos reales son diversos y no necesitan parecerse a los que aparecen en redes o películas.
- Preguntar, escuchar y respetar siempre es mejor que suponer.
- La sexualidad saludable se basa en el consentimiento, la comunicación, el cuidado mutuo y el respeto.
- La mejor brújula para orientarte siempre será la información fiable, el diálogo o preguntar a personas de confianza o a profesionales.

Durante una ruta has encontrado varias señales clavadas en el sendero. Algunas te indican el camino correcto y otras podrían hacer que te pierdas.

Lee cada afirmación y marca el camino conforme vayas avanzando.



RECUERDA: !!

En Internet hay muchos mapas, pero no todos te llevan al lugar correcto.

Si has identificado las pistas fiables, ¡ENHORABUENA! Has conseguido llegar al campamento utilizando una buena brújula.

Peligros del sendero digital

LOADING



Internet forma parte de nuestra vida cotidiana. Lo utilizamos para hablar con amistades, compartir experiencias, jugar, aprender cosas nuevas o formar parte de comunidades con personas que tienen intereses parecidos a los nuestros.

Pero igual que cuando hacemos una ruta aprendemos a reconocer los peligros del terreno, también necesitamos saber identificar algunas situaciones que pueden aparecer en el mundo digital.

Porque lo que ocurre en Internet también es real y puede afectar a nuestro bienestar, nuestra intimidad y nuestra seguridad.

Estas son algunas señales de alerta que tenemos que conocer:

ALERTA:

Alguien que insiste en hablar en privado, pide secretos, fotografías o intenta aislarte de otras personas.

Grooming

Sucede cuando una persona adulta se hace pasar por alguien de edad similar o genera una relación de confianza con una persona menor de edad a través de Internet con el objetivo de obtener imágenes íntimas, información personal o intentar un encuentro presencial.

Sexpreading

Ocorre cuando una imagen o vídeo íntimo es compartido, enseñado o difundido sin el consentimiento de la persona que aparece en él.

Aunque la imagen se enviara voluntariamente, nadie tiene derecho a compartirla con otras personas.

RECUERDA:

Compartir una imagen íntima ajena también te convierte en parte del problema.



Ciberacoso sexual

Consiste en perseguir, acosar o molestar a una persona a través de redes sociales o medios digitales mediante comentarios sexuales, proposiciones insistentes, mensajes no deseados o envío de contenido sexual sin consentimiento.

ALERTA:

Sentir presión, incomodidad o miedo al abrir una aplicación o una conversación.



Sextorsión

Es una forma de chantaje en la que alguien amenaza con publicar información, fotografías o vídeos íntimos para conseguir algo a cambio.

Puede exigir más imágenes, dinero o cualquier otro tipo de comportamiento.

IMPORTANTE:

La responsabilidad nunca es de quien recibe la amenaza.



Happy Slapping

Consiste en grabar una agresión, humillación o situación violenta para compartirla posteriormente en redes sociales o aplicaciones de mensajería.

La víctima no solo sufre la agresión, sino también la exposición pública.

Deepfakes sexuales

Son imágenes o vídeos manipulados mediante inteligencia artificial para hacer parecer que una persona aparece desnuda o realizando actos sexuales que nunca ocurrieron.

Aunque sean falsos, pueden causar daño, humillación y vulnerar la intimidad de la persona afectada.

¿CÓMO ACTUAR SI VEO UNA SEÑAL DE ALERTA?

- No compartas contenido íntimo de otras personas.
- Bloquea y denuncia perfiles que te hagan sentir incomodidad o inseguridad.
- Guarda pruebas si estás sufriendo acoso.
- Habla con una persona adulta de confianza.
- Pide ayuda si la necesitas.

Pedir ayuda también es una forma de cuidarse.



EL MAPA DE TU SEXUALIDAD:

Elige tu propia aventura

LA BRÚJULA INTERIOR

Las brújulas no deciden por dónde tenemos que caminar. No nos marcan un único sendero ni nos obligan a llegar a un destino concreto. Lo que hacen es ayudarnos a orientarnos para tomar nuestras propias decisiones, y así ocurre también con la sexualidad.

No existe una única manera de ser, de sentir o de relacionarse. Cada persona vive su sexualidad de una forma única y va descubriendo quién es a medida que crece, aprende y acumula experiencias.

Por eso, en lugar de buscar respuestas rápidas o caminos perfectos, podemos aprender a escuchar nuestra propia brújula interior.

Esta brújula tiene varias direcciones que nos ayudan a conocernos mejor.



Cuando compartimos nuestra sexualidad con otras personas, la confianza se convierte en uno de los elementos más importantes.

La comunicación, el respeto, la escucha y el consentimiento ayudan a crear relaciones donde todas las personas se sienten seguras y cómodas.

Las mejores relaciones son aquellas en las que nadie tiene que fingir, esconderse o sentirse presionado.

- Tu brújula interior no tiene por qué señalar el mismo rumbo que la de otras personas.
- Lo importante es conocerte, respetarte y permitir que las demás personas recorran su propio camino con la misma libertad.

Las personas cambiamos constantemente.

Cambian nuestros gustos, nuestras amistades, nuestras inquietudes y también nuestra forma de entendernos a nosotras mismas.

A veces tendremos muchas certezas y otras veces aparecerán preguntas o dudas.

Igual que un río sigue avanzando.





Norte:
La Montaña de la Identidad

La identidad tiene que ver con quién eres y cómo te reconoces a ti misma o a ti mismo.

No es algo que aparezca de repente ni una meta a la que haya que llegar cuanto antes. Se construye poco a poco, a través de las experiencias, las reflexiones y el tiempo.

Cada persona tiene su propio ritmo para descubrirse.

No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Entre todas las direcciones de la brújula aparece un sendero que cada persona recorrerá de forma diferente: el deseo.

Cada persona experimenta la atracción, el interés o el deseo de una manera única. Algunas personas lo sienten con intensidad, otras de forma diferente y otras apenas lo experimentan.

Todas estas experiencias son válidas. No existe una única forma correcta de sentir.



El sendero del deseo



El Valle de la Diversidad

Si observamos el mundo que nos rodea, veremos que las personas somos diferentes. Y esa diversidad es algo positivo.

- **Orientación sexual:** Hace referencia a quiénes nos atraen emocional, afectiva o sexualmente.
- **Identidad de género:** Tiene que ver con cómo se siente cada persona respecto a su género.
- **Expresión de género:** Es la forma en la que mostramos quiénes somos mediante nuestra apariencia, comportamiento o manera de relacionarnos.
- **Diversidad corporal:** No existe un único tipo de cuerpo ni una única forma válida de ser.



Este:
El Bosque de las Emociones

Nuestras emociones forman parte de la manera en la que vivimos la sexualidad y las relaciones.

La alegría, la ilusión, la curiosidad, los nervios, la inseguridad o la vergüenza son emociones que muchas personas experimentan en distintos momentos.

Aprender a reconocerlas y expresarlas nos ayuda a entendernos mejor y a relacionarnos de forma más sana con quienes nos rodean.

¡FUERA MOLDES!

A veces escuchamos mensajes sobre cómo “debería” comportarse un chico o qué significa *“ser un hombre de verdad”*.

Algunos de esos mensajes pueden parecer normales porque los escuchamos en películas, redes sociales, canciones o conversaciones cotidianas incluso de personas adultas. Sin embargo, muchas veces generan presión, limitan nuestra forma de expresarnos o dificultan que construyamos relaciones sanas y respetuosas.

No existe una única manera de ser hombre.

Cada persona tiene derecho a expresar sus emociones, pedir ayuda cuando la necesita, cuidar de otras personas y relacionarse desde el respeto.

Las masculinidades positivas no consisten en cumplir un modelo perfecto. Consisten en construir relaciones más igualitarias, libres y seguras para todo el mundo.

- ☐ Tener que demostrar constantemente que soy fuerte.
- ☐ Escuchar antes de actuar.
- ☐ Construir relaciones basadas en la confianza.
- ☐ Respetar los límites de otras personas.
- ☐ Creer que insistir mucho es una forma de ligar.
- ☐ Expresar lo que siento.
- ☐ Competir con otras personas para demostrar mi valor.
- ☐ Pedir ayuda cuando la necesito.
- ☐ Resolver conflictos mediante la agresividad.
- ☐ Comunicarme con honestidad.
- ☐ Cuidar de las personas que me rodean.
- ☐ Resolver conflictos de forma pacífica.
- ☐ Creer que los celos son una prueba de amor.
- ☐ Sentir que tengo que encajar en un modelo concreto de masculinidad.
- ☐ Tratar a todo el mundo con igualdad y respeto.
- ☐ Aceptar la diversidad de formas de ser hombre.
- ☐ Pensar que expresar emociones es una señal de debilidad, por ejemplo, llorar en público, o mostrar que tienes miedo en grupo.

Antes de salir de excursión, revisamos nuestro equipo para asegurarnos de que llevamos todo lo necesario y dejamos atrás aquello que puede dificultarnos el camino.

Lee las siguientes afirmaciones y decide cuáles te ayudan a construir relaciones más libres, respetuosas e igualitarias y cuáles pueden convertirse en obstáculos durante el camino.

Pon una **X** en aquellas ideas, comportamientos o creencias que no necesitamos para avanzar.

Rodea con un círculo aquellas herramientas que nos ayudan a construir relaciones sanas y respetuosas.



No existe una única forma de ser hombre. Las masculinidades positivas nos permiten expresarnos con libertad, cuidar de otras personas, pedir ayuda cuando la necesitamos y construir relaciones basadas en el respeto y la igualdad.

A veces, las mejores herramientas para avanzar no son las que nos enseñan a ser más duros, sino las que nos ayudan a ser más empáticos, respetuosos y auténticos.



LO QUE NOS AYUDA A AVANZAR



A lo largo de la historia, las chicas han recibido muchos mensajes sobre cómo deberían comportarse, cómo deberían vestir, qué deberían sentir o incluso cómo deberían relacionarse con otras personas.

Algunos de esos mensajes pueden parecer inofensivos, pero muchas veces generan presión, inseguridades o hacen que algunas chicas sientan que tienen que cumplir expectativas que no han elegido.

La realidad es que no existe una única forma correcta de ser chica.

Cada persona tiene derecho a expresar sus opiniones, poner límites, tomar decisiones sobre su cuerpo, desarrollar sus propios intereses y construir su propio camino sin tener que encajar en moldes impuestos por otras personas.

El empoderamiento no consiste en ser perfecta ni en hacerlo todo sola. Consiste en conocerse, valorarse, confiar en una misma y sentirse libre para decidir quién quieres ser.

A veces encontramos mensajes que nos ayudan a avanzar y otras veces nos encontramos con ideas que limitan nuestra libertad.

Lee las siguientes afirmaciones y decide cuáles te ayudan a construir relaciones más libres, respetuosas e igualitarias y cuáles pueden convertirse en obstáculos durante el camino.

Pon una X en aquellas ideas, comportamientos o creencias que no necesitamos para avanzar.

Rodea con un círculo aquellas herramientas que nos ayudan a construir relaciones sanas y respetuosas.

- ☐ Sentir que tengo que gustar a todo el mundo.
- ☐ Confiar en mis capacidades.
- ☐ Pensar que mi opinión vale menos que la de otras personas.
- ☐ Expresar lo que pienso, aunque no siempre coincida con el grupo.
- ☐ Creer que debo cumplir siempre las expectativas de los demás.
- ☐ Poner límites cuando algo me incomoda.
- ☐ Compararme constantemente con otras personas.
- ☐ Valorar mis logros.
- ☐ Pensar que los celos son una prueba de amor.
- ☐ Tomar decisiones sobre mi vida de forma autónoma.
- ☐ Sentir que tengo que cambiar para encajar.
- ☐ Pedir ayuda cuando la necesito.
- ☐ Creer que mi aspecto físico define mi valor como persona.
- ☐ Defender mis derechos y los de otras personas.
- ☐ Guardarme siempre lo que siento para evitar conflictos.
- ☐ Respetar mis propios tiempos y decisiones.
- ☐ Construir relaciones basadas en la igualdad y la confianza.

Ser una persona segura de sí misma no significa no tener dudas o inseguridades. Significa aprender a escucharte, reconocer tu valor y tomar decisiones que respeten quién eres y cómo quieres vivir.

Recuerda: nadie debería decidir por ti cómo vestir, cómo sentir, cómo relacionarte o quién quieres llegar a ser. Tu voz, tus decisiones y tus límites también forman parte de tu brújula.



EN RED SIN ENREDOS

¿Es real todo lo que vemos en RR.SS.?

¿Las cifras que usan en videos de Tiktok están contrastadas?
¡Vamos a resolverlo!

Nuestro día a día está rodeado de pantallas. Redes sociales, vídeos cortos, influencers, podcasts, series, anuncios... Cada día recibimos cientos de mensajes sobre cómo son las relaciones, cómo deberíamos comportarnos o qué significa vivir la sexualidad y cómo hacerlo.

Pero hay una pregunta importante que pocas veces nos hacemos:

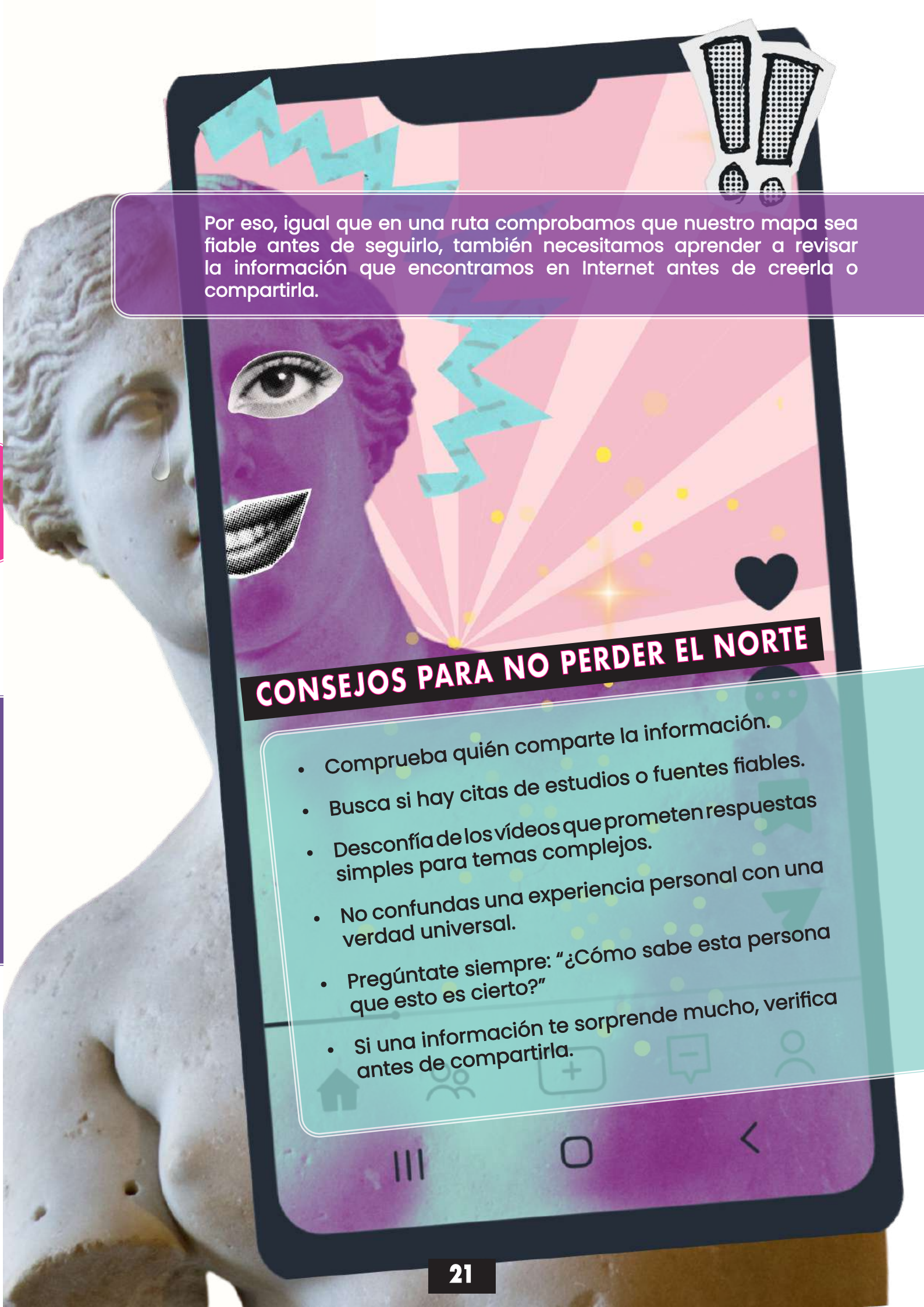
¿Todo lo que vemos en Internet es cierto?

La respuesta es sencilla:

No siempre.

Que una publicación tenga miles de "me gusta", millones de visualizaciones o la comparta una persona famosa no significa que la información sea correcta.

Muchas veces encontramos opiniones presentadas como hechos, datos sin contrastar o consejos que no tienen ninguna base científica.



Por eso, igual que en una ruta comprobamos que nuestro mapa sea fiable antes de seguirlo, también necesitamos aprender a revisar la información que encontramos en Internet antes de creerla o compartirla.

CONSEJOS PARA NO PERDER EL NORTE

- Comprueba quién comparte la información.
- Busca si hay citas de estudios o fuentes fiables.
- Desconfía de los vídeos que prometen respuestas simples para temas complejos.
- No confundas una experiencia personal con una verdad universal.
- Pregúntate siempre: "¿Cómo sabe esta persona que esto es cierto?"
- Si una información te sorprende mucho, verifica antes de compartirla.

MI ESPACIO, MIS NORMAS

Tu refugio, tus decisiones.

Cuando convivimos en grupo, cada persona tiene su propio ritmo. Hay quien prefiere caminar más rápido, quien necesita descansar más a menudo o quien disfruta parándose a observar el paisaje.

Con las relaciones y la sexualidad el ritmo va a depender siempre de cada persona.

No existe una única forma correcta de vivirlas. Cada persona tiene sus propios límites, deseos, intereses y tiempos. Lo importante es sentirse cómoda, respetada y libre para decidir.

Por eso, conocer nuestros límites y aprender a comunicarnos es tan importante como respetar los de las demás personas.

A veces pensamos que las mejores decisiones son las improvisadas, pero cuando queremos proponer algo nuevo o explorar experiencias diferentes, hablarlo con tranquilidad suele ser la mejor opción.

Las conversaciones sinceras ayudan a que todas las personas puedan expresar cómo se sienten, qué les apetece, qué dudas tienen o qué cosas prefieren no hacer.

La comunicación no rompe la magia. Al contrario: ayuda a construir confianza y respeto.

RECUERDA

Tus límites importan.

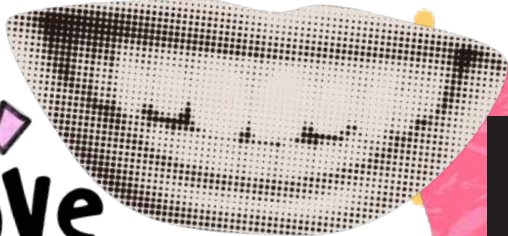
Tus decisiones importan.

Tus tiempos importan.

Y los de las demás personas también.

Porque las mejores relaciones son aquellas en las que todas las personas pueden sentirse seguras, respetadas y libres para ser quienes son.

**Love
IS
Love**



Cada persona vive la sexualidad a su manera:

No todas las personas sienten atracción de la misma forma ni se relacionan igual.

La diversidad forma parte de la realidad y todas las formas de vivir la sexualidad merecen el mismo respeto.

Hay personas que se sienten atraídas por personas de otro género, por personas de su mismo género, por más de un género o que simplemente no sienten interés por las relaciones sexuales.

No hay una única manera correcta de sentir.



Cada persona tiene su propio ritmo:

Las películas, las series o las redes sociales a veces nos hacen pensar que todo ocurre de una manera determinada o que las experiencias deberían ser iguales para todo el mundo.

La realidad es mucho más diversa.

Lo importante no es cumplir expectativas externas, sino sentirse a gusto, respetar los propios tiempos y disfrutar de las experiencias de manera saludable.

No existe un momento perfecto, una forma ideal o una experiencia que tengan que vivir de la misma manera todas las personas.

No existen encuentros idénticos

Cada relación, cada vínculo y cada experiencia es diferente.

Lo que hace especial un encuentro no es seguir unas instrucciones, sino la confianza, la comunicación, el respeto y la capacidad de prestar atención a cómo se sienten todas las personas implicadas.

Todos los cuerpos merecen respeto.

Las relaciones más satisfactorias suelen construirse cuando existe escucha, cuidado mutuo y libertad para expresar lo que nos gusta y lo que no.

Es importante aprender a respetar los cuerpos de las demás personas y también el nuestro propio. Nuestro cuerpo merece cuidado, respeto y buen trato.

NO DEJAMOS



¿Cómo acompañar cuando alguien necesita ayuda?

A veces pensamos que la violencia sexual es algo que les ocurre a otras personas. Sin embargo, puede sucederle a alguien de nuestro grupo de amistades, a una compañera, a un compañero o incluso a alguien de nuestra familia. Y cuando eso ocurre, muchas veces no sabemos qué decir ni cómo actuar. No hace falta tener todas las respuestas. Lo más importante suele ser estar presentes, escuchar y acompañar. Porque cuando alguien decide contar una situación difícil, está haciendo algo muy valiente.

Si alguien te cuenta que ha vivido una situación de violencia sexual

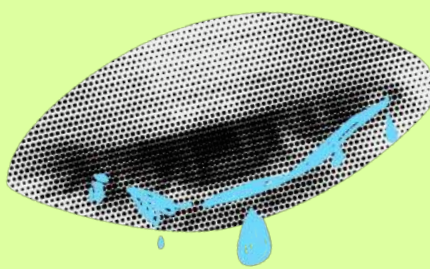
Escucha sin juzgar



No cuestiones lo que hizo, lo que llevaba puesto o por qué reaccionó de una determinada manera. Cada persona responde de forma diferente ante una situación de violencia. Lo importante es escuchar y mostrar apoyo.

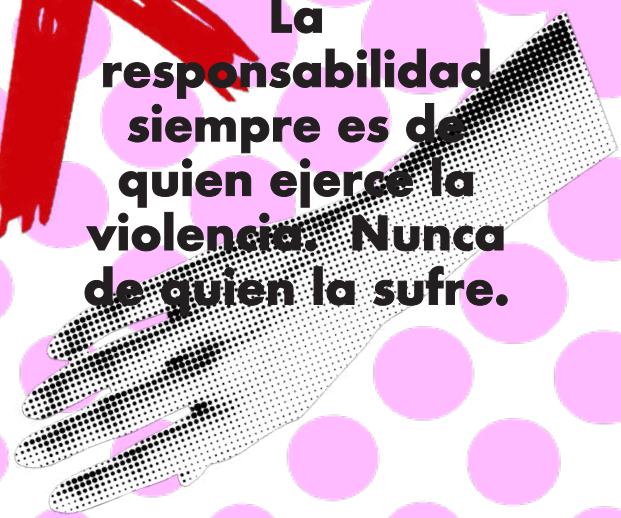
Hazle saber a esa persona, que no está sola

A veces la persona necesita ayuda práctica. Otras veces solo necesita que alguien le crea. Recordarle que puede contar contigo puede marcar una gran diferencia.



NUNCA LA CULPABILICES

La **responsabilidad** siempre es de quien ejerce la violencia. Nunca de quien la sufre.



A NADIE ATRÁS



Ayuda a buscar apoyo

Existen profesionales y recursos especializados que pueden ayudar. No hace falta afrontar estas situaciones en soledad.



Si presencias una situación preocupante

Si ves que alguien está en una situación incómoda, recibe insistencias constantes, parece bloqueado o necesita ayuda:

- Acércate.
- Pregunta si está bien.
- Ofrécele apoyo.
- Busca ayuda adulta si es necesario.



Si no sabes qué hacer:

No siempre vamos a tener claro cómo actuar. Y está bien reconocerlo.

Cuando una situación nos supera, también podemos pedir orientación a personas adultas de confianza o a profesionales especializados.



"¿QUÉ AYUDA Y QUÉ NO AYUDA?"

- "Te creo."
- "Gracias por contármelo."
- "No estás sola/o."
- "¿Qué necesitas?"
- "¿Quieres que te acompañe?"



- "¿Estás segura/o?"
- "¿Y tú qué hiciste?"
- "Seguro que fue un malentendido."
- "Deberías haber..."
- "Yo en tu lugar habría..."



Glosario



Benching

Mantener a una persona interesada como opción de reserva mientras se exploran otras relaciones.



Breadcrumbing

Comportamiento en el que una persona da pequeñas señales de interés (mensajes, reacciones o comentarios ocasionales) para mantener la atención de otra, pero sin intención de establecer una relación seria o compromiso.



Catfishing

Práctica de crear una identidad falsa en Internet para engañar a otras personas, generalmente en redes sociales o aplicaciones de citas.



Cringe

Término que describe una situación, comentario o comportamiento que provoca vergüenza ajena o incomodidad.



FOMO (Fear of Missing Out)

Miedo a perderse experiencias, eventos o actividades que otras personas están disfrutando.



Gaslighting

Tipo de manipulación psicológica en la que una persona hace que otra dude de sus recuerdos, percepciones o interpretación de los hechos, llegando a cuestionar su propia realidad.



Ghosting

Forma de terminar una relación o contacto dejando de responder mensajes, llamadas o cualquier tipo de comunicación sin dar explicaciones.



Grooming

Estrategia mediante la cual una persona adulta gana progresivamente la confianza de una persona menor de edad con el objetivo de manipularla, explotarla o abusar de ella, especialmente en entornos digitales.



Love bombing

Conducta que consiste en mostrar una cantidad excesiva de cariño, atención, regalos o halagos para generar dependencia emocional o conseguir algo de otra persona.



Main Character

Expresión utilizada para describir a alguien que actúa como protagonista de su propia historia, priorizando sus experiencias y desarrollo personal.



Red Flag

Señal de alerta que indica posibles comportamientos problemáticos o tóxicos en una relación, amistad o situación.



Situationship

Relación afectiva o romántica que existe sin una definición clara ni compromiso explícito entre las personas involucradas.



Soft Launch

Forma de mostrar indirectamente una relación sentimental en redes sociales sin revelar completamente la identidad de la otra persona.



Zombieing

Situación en la que alguien que había desaparecido sin explicación (ghosting) vuelve a contactar tiempo después como si nada hubiera ocurrido.



SCOUTS®
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO