



Comença l'1 de desembre a fer les activitats que et proposa el calendari. A les pàgines següents trobaràs les instruccions i solucions.

Advent amb consentiment

Un projecte de
@culturaconsentiment
Il·lustrat i dissenyat per
@aquestamaria

Amb la col·laboració de:

Ricarda
Editorial

Trenca el cicle de la violència dia a dia

1

_o_e_t_m_n_

CIESTNN

2

"Jo decideixo sobre el meu cos!"



3

"El que m'agrada pot canviar, i això és genial!"

4

Abraçada, petó, xoca els cinc o res



5

m

ÍTLI

LÍ

6

MIT

"Prou, no m'agrada"

7

A jugar!
Semàfor vermell, groc i verd

8

"Sóc important"

9

_ _ _

SOC

10

Sopa de lletres:
Parts del cos

K J J D M P P C A M A E
E O I D U E D C O L L S
S C Y C G U M A N S V T
Q O R U R S P E N I S O
U L V L O Y P H W F O M
E Z A C B O C A D D N A
N E G S S T C U I X A C
A K I Y V U L V A P U U
W X N B R A Ç P I T A D
C M A T E S T I C L E S
P E C X C M G E N O L L
X E S P A T L L E S W D

11

"No he d'acabar-me el menjar, escolto el meu estómac."



LÍ
MIT

12

"Necessito espai"



13

Pinta i decora la targeta nadalenca

14



A jugar!
Simon Says

15

Roda de les emocions



LÍ

16

"No em sento còmode"

MIT

17

"No sóc tímid/a, cada persona pren el seu propi temps per sentir-se còmode"

18

"Totes les meves emocions són vàlides"



20

A jugar!
Festa del te



21

"Els meus sentiments són importants"

19

A _ o _ i _

TAMUN

22

Roda de les necessitats

LÍ

23

"És el meu límit, no és res personal"

MIT

24

"Tant en moments fàcils com en moments més complicats, sempre sóc estimat/-ada"



Què significa cada color?



Omple els espais
Completa les lletres que falten per descobrir una paraula o concepte clau.



Límits
Frases per expressar necessitats emocionals i físiques.



Família
Situacions quotidianes per practicar en família.



Afirmacions
Frases empoderadores.



Activitats
Jocs i manualitats per interioritzar les bases del consentiment a través de la pràctica.

1. Omple els espais

Definició — Una manera de conèixer els desitjos i necessitats de les altres persones. Com que no podem suposar quins són, utilitzem el consentiment per comunicar un sí o un no.

Exemple:

- Vols fer-te una foto amb els avis?
- Ara no, potser després, quan acabi de jugar.
- D'acord, cap problema.

Solució: CONSENTIMENT

2. Afirmació

"Jo decideixo sobre el meu cos!"

Apreta els punys, aixeca'ls enlaire, i digues-ho ben fort!

3. Afirmació

"El que m'agrada pot canviar, i això és genial!"

¡Cambiar de gustos nos permite explorar y aprender cosas nuevas! Es una parte emocionante de crecer.

4. Família

Quan diem hola o adéu, sempre preguntem: **"T'agradaria fer una abraçada, un petó, xocar els cinc o res?"**, i esperem una resposta clara.

Durant grans reunions familiars, els pares i mares tenen el superpoder de guiar els seus infants, especialment els més petits, acompanyant-los en els moments de salutació i comiat, i preguntant-los: **"T'agradaria fer a [nom de la persona] una abraçada, un petó, xocar els cinc o res de res?"**

Celebrem totes les respostes perquè celebrem l'expressió dels nostres desitjos i necessitats.

5. Omple els espais

Definició — Una manera de comunicar el que volem i el que no volem.

Solució: LÍMIT

6. Límit

Amb el "no" no es juga, fins i tot quan algú somriu o riu.

Exemple: Continuar fent pessigolles a algú quan diu "para" o "no" només perquè està rient o somrient. De vegades, riem o somriem quan sentim nervis o estem incòmodes.

7. A jugar!

Semàfor vermell, groc i verd

Semàfor vermell, groc i verd és un joc senzill i divertit que posa en pràctica l'habilitat d'escoltar.

1 — Tria una persona per ser el semàfor.

El semàfor serà qui doni les instruccions. Dirigirà el "trànsit" cridant "Semàfor vermell", "Semàfor groc" o "Semàfor verd". També decidirà si algun jugador s'ha mogut després de dir "Semàfor vermell". A més, el semàfor serà la línia de meta. L'objectiu del joc és ser el primer a arribar fins al semàfor.

2 — El semàfor es col·loca a certa distància dels altres jugadors. No pot moure's d'aquest lloc perquè és la línia de meta.

3 — La resta de jugadors formen una línia recta. Tots, excepte el semàfor, han d'estar a la línia de sortida en fila recta perquè ningú tingui avantatge.

4 — El semàfor dona les instruccions (pot estar d'esquena o mirant als jugadors). Quan el semàfor crida "Semàfor verd", els jugadors han de córrer cap a ell tan ràpid com puguin. Quan diu "Semàfor groc", els jugadors s'han de moure a càmera lenta. I quan diu "Semàfor vermell", els jugadors han de detenir-se immediatament. El semàfor observarà si algú continua movent-se després de dir "Semàfor vermell".

5 — El semàfor envia de tornada a la línia de sortida els jugadors que s'hagin mogut quan va dir "Semàfor vermell".

6 — Repeteix fins que algú arribi al semàfor. La primera persona que arribi al semàfor guanya i es converteix en el nou semàfor per a la següent ronda.

8. Afirmació

"Sóc important"

Posa't davant del mirall i digues-ho en veu alta!

9. Omple els espais

Definició — Els cossos són de totes les formes, mides i tonalitats. Tots els cossos mereixen cura, respecte i dignitat. Les persones són molt més que la seva aparença i el seu cos, mai no assumim res d'algú només per la seva aparença.

Solució: Cossos

10. Sopa de lletres: Parts del cos

Pots trobar tots els noms de les parts del cos en aquesta sopa de lletres? **Hi ha algun nom que sigui nou per a tu?** Quines d'aquestes parts estan cobertes per la roba? **Quines estan cobertes per la roba interior?**

Penis, vulva, vagina, testicles, cul, coll, esquena, espatlles, mans, peus, boca, colze, genoll, cama, cuixa, braç, estómac, pit, mugró

11. Família

Confiam en el nostre cos, ningú coneix millor el nostre cos que nosaltres mateixos/-es. Escoltar i entendre el que el cos ens diu requereix pràctica.

Com és la sensació de gana per a tu?

Per exemple, pots notar una lleugera molèstia o una sensació de buit a l'estómac.

Com sona tenir gana?

De vegades, l'estómac fa sorolls, com grunyits, quan tens gana.

12. Límit

Demana una mica d'espai, o demana'n molt.
Per un minut o per hores.

A vegades necessitem temps per calmar-nos després de sentir-nos enfadats/-des, tristos/-es o espantats/-ades. Podem voler espai d'una persona en particular o d'un grup sencer. Potser volem anar a una altra habitació per trobar un lloc tranquil lluny del soroll o preferim jugar sols/es al parc. Sempre és una bona idea demanar espai quan ho necessitem.

13. Pinta i decora la targeta nadalenca

Aquesta no és una targeta de Nadal qualsevol, és una targeta de 8 pàgines!

Descarrega la targeta nadalenca especial sobre consentiment a la web <https://regalaconsent.com>.

La targeta ha d'imprimir-se per les dues cares (dos fulls de paper mida A4 en total). Doblega els fulls de paper per la meitat pel lloc marcat i grapa'ls o lliga'ls junts en ordre seguint els números marcats a les pàgines. Dóna-la als avis per continuar la conversa sobre el consentiment a les famílies.

14. A jugar! Simon Says

El joc de "Simon says" és una activitat senzilla i divertida que ajuda a practicar les habilitats d'escoltar.

1 — Trieu una persona per ser en Simon.

2 — En Simon dóna les instruccions.

3 — Si en Simon comença una instrucció amb "Simon says...", la resta ha de fer el que en Simon diu. Si en Simon no diu "Simon says", no s'ha de seguir la instrucció. (Per exemple: "Simon says toca't els peus" versus "Toca't els peus"). Si algú fa l'acció sense que en Simon hagi dit "Simon says", queda eliminat.

Exemples de peticions:

"Balla per l'habitació", "Fes-te una abraçada a tu mateix/-a", "Simula que toques una guitarra imaginària".

4 — Quan Simon dona una instrucció, continua fent-la fins que torni a dir "Simon says..." novament. Per exemple, si diu "Simon says salta a peu coix", segueix saltant a peu coix fins que digui "Simon says atura't".

5 — L'últim que quedi guanya! Simon says continuarà donant instruccions fins que només quedi un participant. Aquest es converteix en el nou Simon says per a la següent ronda.

15. Activitat: Roda de les emocions

Retalla, pinta i munta la roda de les emocions que trobaràs a les pàgines següents i llegeix les instruccions de l'activitat.

Emocions: Alegria, Tristesa, Enuig, Por, Calma, Incomoditat, Vergonya, Agraïment, Sorpresa, Curiositat, Avorriment, Orgull.

Les emocions són com visitants que ens diuen com ens sentim. A vegades es queden per un temps, i altres vegades se'n van ràpidament. Cada emoció té alguna cosa a dir-nos sobre les nostres necessitats i com ens sentim. **On sents aquestes emocions al teu cos?** Per exemple: **On sents l'alegria?** A vegades, l'alegria es nota com una sensació càlida al pit o un somriure que apareix sol. O la tristesa, a vegades se sent com una cosa pesada al pit. **On la sents tu?**

16. Límit

Això pot notar-se com un nus a l'estómac, o potser se t'asseca la boca o sents pressió al pit. Quan li diem a algú que no ens sentim còmodes, aquella persona hauria de parar el que està fent immediatament. Si no ho fa, busquem els nostres pares, i ells ens ajudaran.

17. Família

Que estiguem callats o fem soroll, còmodes o incòmodes en un moment determinat, pot no tenir res a veure amb la nostra personalitat. Ningú pot definir qui som, només nosaltres.

18. Afirmació

"Totes les meves emocions són vàlides"

Aixeca les mans ben amunt i digues-ho en veu alta! Les meves grans emocions, les meves petites emocions, quan estic feliç, quan estic trist/-a, quan estic enfadat/-da, quan estic tranquil/-la. Totes les meves emocions em fan ser qui sóc.



19. Omple els espais

Definició — Sentir seguretat per prendre decisions basades en els nostres valors, necessitats i desitjos personals.

SOLUCIÓ: AUTONOMIA

20. A jugar! Festa del te

Fer una festa del te és una manera divertida i senzilla de practicar els conceptes bàsics del consentiment. Fer preguntes de "sí" o "no", seguir amb preguntes més específiques, esperar una resposta, escoltar-la i seguir comprovant són les mateixes habilitats de consentiment que utilitzem en qualsevol altra situació. Com més les practiquem, més fàcil resulta utilitzar-les en qualsevol lloc i moment.

1 — Crea i reparteix les invitacions:

Quins peluixos vols convidar? Quins membres de la família?

2 — Asseieu-vos i disfresseu-vos si voleu de qualsevol temàtica divertida.

3 — Una vegada la taula estigui a punt, comenceu la cerimònia del te discutint exactament què vol cada persona, peluix, etc., fent preguntes com:

— Vols una mica de te?

— Prefereixes preparar el te o vols que ho faci jo?

— Vols el te calent, fred o tebi? Com està aquesta temperatura?

— Vols sucre o mel al te? Quant? En vols més?

— Com està el te? T'agrada?

— Vols més te?

— Vols tastar una altra mena de te? Quin?

21. Afirmació

"Els meus sentiments són importants"

Posa les teves mans al cor i digues-ho en veu alta! No importa la meva mida, els meus sentiments són vàlids i mereixen ser escoltats!



22. Activitat: Roda de les necessitats

Retalla, pinta i munta la roda de les necessitats que trobaràs a les pàgines següents i llegeix les instruccions de l'activitat.

Necessitats: Seguretat, Diversió, Companyia, Espai personal, Acceptació, Comprensió, Relaxació, Aliment, Amor, Llum del sol, Aigua, Descans.

Tots tenim necessitats i les nostres necessitats estan canviant constantment. Moltes vegades sentim una emoció perquè tenim una necessitat. Per exemple, ens sentim cansats/-ades i necessitem descansar. O tenim por i necessitem seguretat. Gira la roda i pensa en un moment en què vas tenir aquesta necessitat. Quines emocions vas sentir? Qui et pot ajudar amb aquesta necessitat? Com pots demanar ajuda per cobrir aquesta necessitat?



23. Límit

Límit = amor. Dir "no" i posar límits és una altra forma de mostrar a algú que t'importa, perquè estàs comunicant els teus desitjos i necessitats. La millor manera de demostrar que valores aquesta persona és dir: "gràcies per compartir el teu límit" i respectar-lo.

24. Afirmació

"Tant en moments fàcils com en moments més complicats, sempre sóc estimat/-ada."

Totes les teves emocions i necessitats són el que et fa especial! Fes-te una forta abraçada i digues-ho en veu alta.



Una última cosa

Gràcies per visitar-nos i ajudar-nos a crear un futur més segur per a tots nosaltres fent petits canvis en la nostra cultura que poden prevenir grans violències en el futur. Encara que algunes d'aquestes situacions semblin "no tenir importància", practicar el consentiment en situacions quotidianes forma la base que fa possible utilitzar el consentiment en situacions de més risc. Crear límits i reforçar-los constantment mai és fàcil.

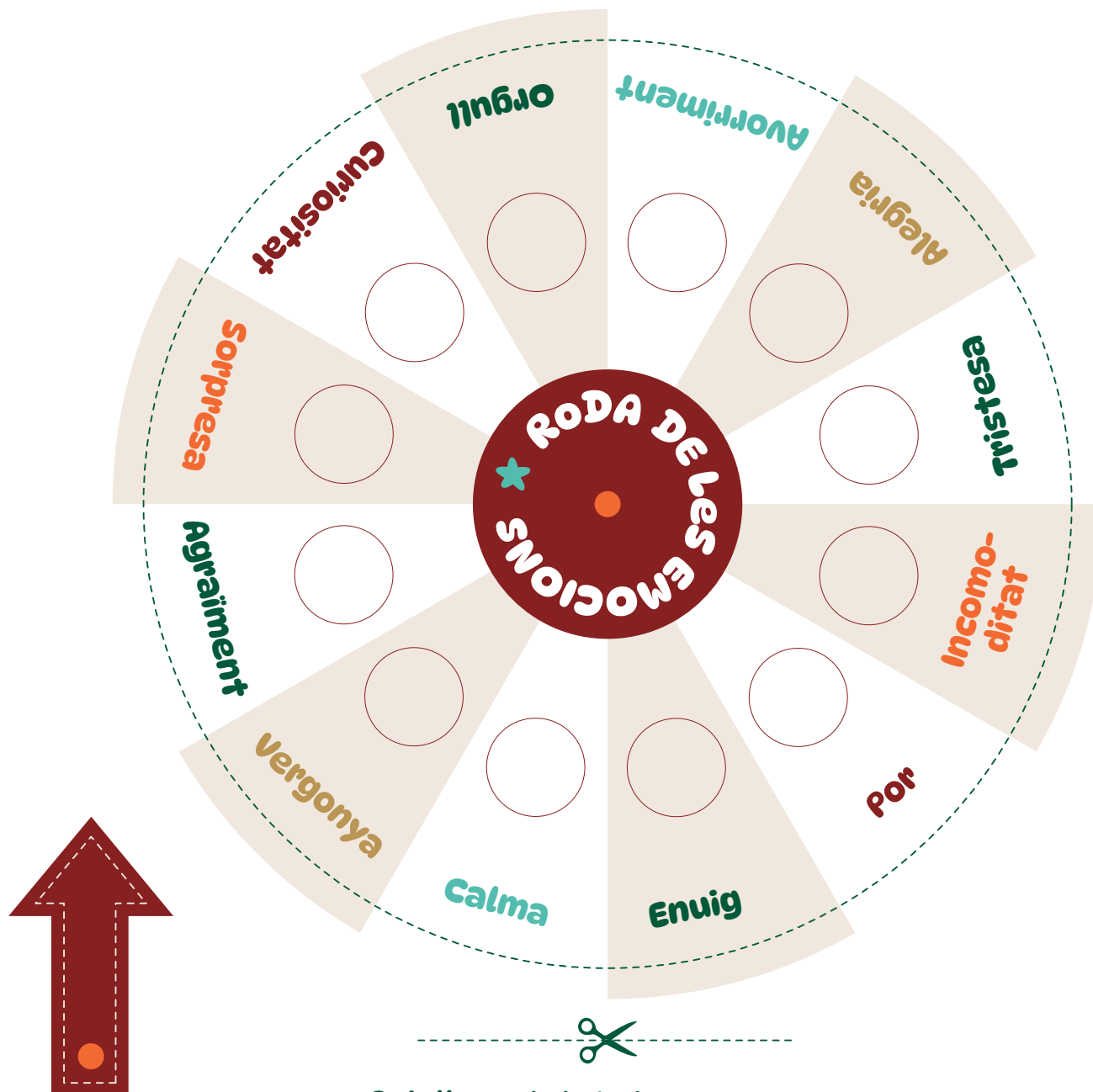
Per això volem donar-te les gràcies i animar-te a sentir-te orgullós/a de tu mateix/a per formar part del canvi.

Volem que sàpigues que et donem suport: Tu pots!

El consentiment és un regal poderós que té un impacte durador. Bones festes!

Advent amb ✨ consentiment

Trenca el cicle de
la violència dia a dia



Retalla per la línia de punts i uneix
les dues peces pel cercle taronja

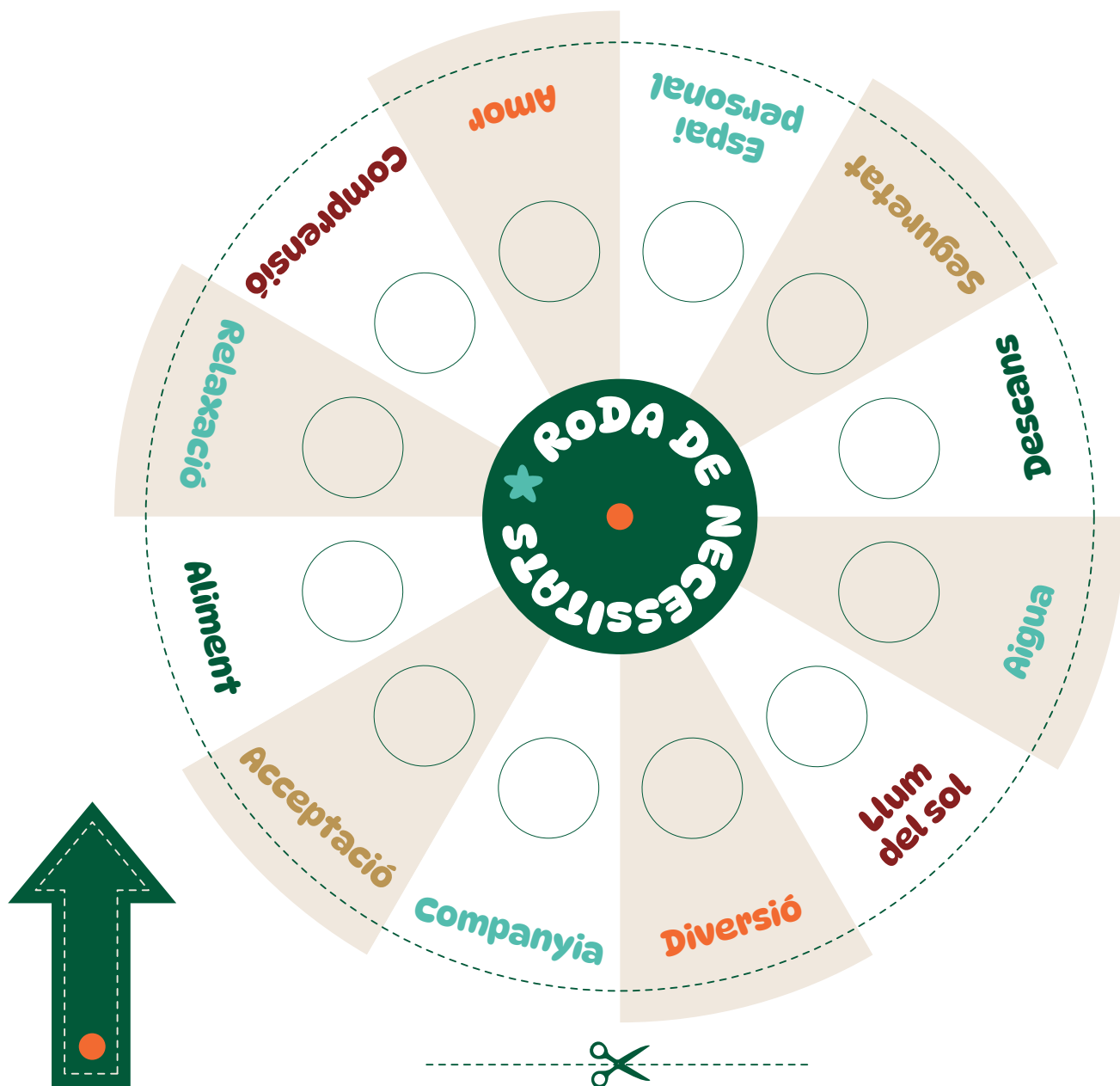
Dia 15. Activitat: Roda de les emocions

Retalla, pinta i munta la roda de les emocions. A cadascun dels cercles buits pots dibuixar una cara que correspongui amb l'emoció.

Les emocions són com visitants que ens diuen com ens sentim. A vegades es queden per un temps, i altres vegades se'n van ràpidament. Cada emoció té alguna cosa a dir-nos sobre les nostres necessitats i com ens sentim. On sents aquestes emocions al teu cos? Per exemple: On sents l'alegria? A vegades, l'alegria es nota com una sensació càlida al pit o un somriure que apareix sol. O la tristesa, a vegades se sent com una cosa pesada al pit. On la sents tu?

Advent amb ✨ consentiment ✨

Trenca el cicle de
la violència dia a dia

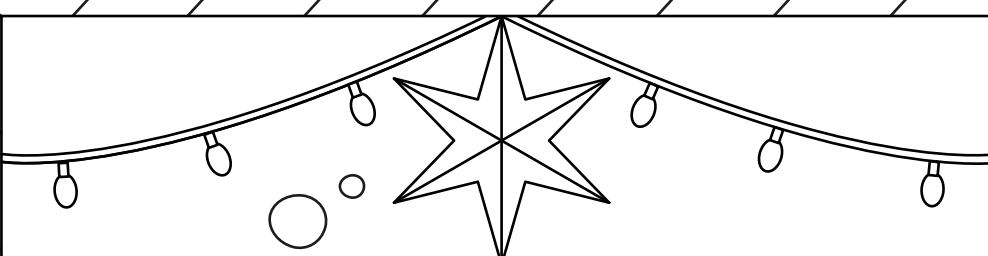


Retalla per la línia de punts i uneix
les dues peces pel cercle taronja

Día 22. Activitat: Roda de necessitats

Retalla, pinta i munta la roda de les emocions. A cadascun dels cercles buits pots dibuixar una cara que correspongui amb l'emoció.

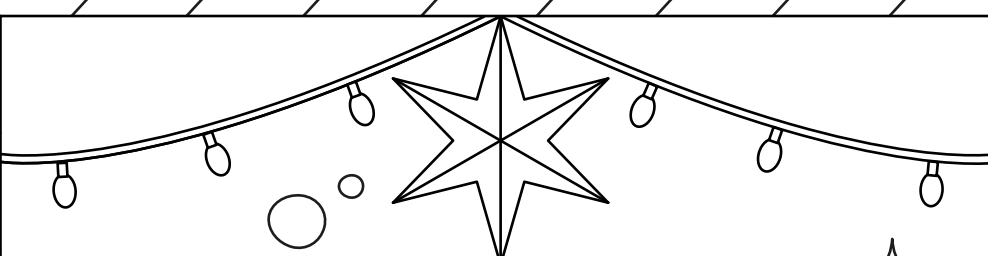
Tots tenim necessitats i les nostres necessitats estan canviant constantment. Moltes vegades sentim una emoció perquè tenim una necessitat. Per exemple, ens sentim cansats/-ades i necessitem descansar. O tenim por i necessitem seguretat. Gira la roda i pensa en un moment en què vas tenir aquesta necessitat. **Quines emocions vas sentir? Qui et pot ajudar amb aquesta necessitat? Com pots demanar ajuda per cobrir aquesta necessitat?**



**Res mostra més amor
que el consentiment.**

Gràcies per posicionar-vos contra la
violència en defensar el consentiment,
aquestes festes i les que queden per venir.

Gràcies
per tot.



**Estimats
avis**





Em tracteu com una persona, independentment de la meva mida. Reconeixeu que mereixo el mateix respecte i dignitat que qualsevol altra persona. Em mostreu que, fins i tot quan algú és més gran que jo, sempre tinc el dret a dir “no”.



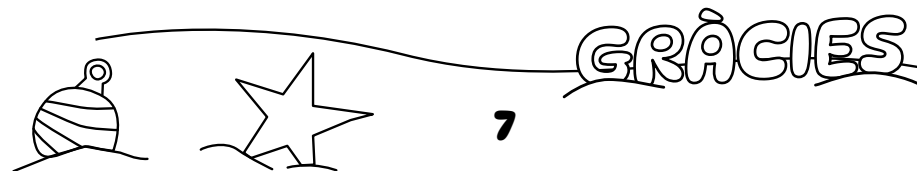
Deixeu la criança als meus pares perquè sabeu que el vostre paper és gaudir de les coses divertides i de ser avis. Si mai sorgeix algun dubte sobre la meva educació, normes, límits, o aquells moments de “no, no pots”, pregunteu als meus pares i respecteu els seus límits i normes, encara que siguin diferents del que vosaltres vau fer com a pares o del que us agradaria fer ara.



No només respecteu els meus límits i els límits que els meus pares han establert per a mi, sinó que també us interessa conèixer-ne més. Em feu preguntes com: “Com et sents?”, “Com et puc ajudar?” i “Hi ha alguna cosa que vulguis canviar sobre això o allò?” Mai us preneu les meves respostes com a quelcom personal, la qual cosa m’anima a compartir més.



Sabeu que hi ha una diferència entre la intenció i l’impacte. Sabeu que la vostra intenció sempre és d’amor, però a vegades l’impacte és diferent. Accepteu la responsabilitat quan el vostre impacte és negatiu, dient coses com: “Veig que t’he fet mal”, “Veig que no he respectat el teu límit” o “He comès un error”. Prioritzeu els meus sentiments en comptes de fer que la conversa sigui sobre vosaltres, evitant defensar-vos amb frases com “no era la meva intenció” o “només era una broma” o “no sabia que t’ho prendries tan seriosament!” o “això no és com ho recordo jo”.



Aquestes festes vull donar-vos les gràcies per fer-me el regal de: ✨

 **Ser oberts al canvi i a noves idees.** Sabeu que, encara que alguna cosa s'hagi fet o dit d'una manera determinada "tota la vida", no vol dir que sigui segura, afectuosa o saludable. Teniu el valor de deixar idees i hàbits que ara sabem que fan més mal que bé.

 **Sempre em pregunteu si vull un petó, una abraçada, xocar els cinc, o res d'això, i espereu a escoltar la meva resposta.** Mai us preneu la meva resposta de manera personal. En lloc d'això, dieu: "Gràcies per dir-m'ho!"

 Quan us responc, **no torneu a preguntar-m'ho i no utilitzeu la culpa o la pressió per canviar la resposta.** M'ensenyeu amb les vostres accions que un sí és un sí i un no és un no.

 Fins i tot, si soc massa petit/a per expressar un "sí" o un "no", sempre m'aviseu quan em voleu agafar en braços i **fomenteu la meva autonomia corporal.** Em mireu la cara i, si no sembla que estigui content/a fins i tot després de consolar-me, em deixeu a terra o em torneu als pares.

 **Gràcies per preguntar als pares** abans d'agafar-me en braços i per assegurar-vos d'avisar-los immediatament si començo a plorar o semblo molest/a/i.

 **Espereu a què jo demani ajuda o em pregunteu:** "Necessites ajuda?" Per exemple, mai no m'agafeu la mà per ajudar-me a caminar, no em traieu coses de les mans [llevat que sigui perillós] ni em resoleu un trencaclosques, llevat que ho demani o digui "sí" a l'ajuda.

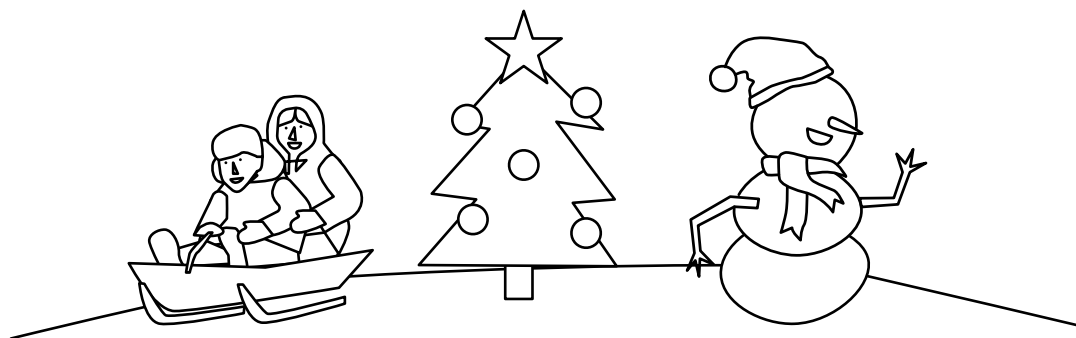
 Si ploro, mai no em dieu: **"No et preocupis!"** o **"Deixa de plorar!"** M'encoratgeu a sentir totes les meves emocions. Valideu els meus sentiments dient: "Has caigut, com et trobes?" o "És trist dir adéu!" M'ajudeu a aprendre a gestionar les emocions dient coses com: "Està bé plorar" o "totes les emocions són vàlides, sempre estan canviant."



 **Mai no m'obligueu a acabar el menjar** ni comenteu quant menjo, perquè m'esteu ensenyant que escoltar l'estómac és una manera fantàstica de començar a escoltar el meu cos. Sabeu que una part important d'acabar amb la violència és ensenyar a les persones a escoltar el seu cos, com ho és creure en les seves sensacions quan no se senten segures.

 **Mai no em dieu tímid/a ni deixeu que altres em diguin això.** M'encoratgeu a prendre el temps que necessito per sentir-me segur/a i enteneu que tinc relacions diferents amb persones diferents.

 **Mai no em pregunteu si tinc nòvio/a** o dieu que estic flirtejant, perquè fins i tot quan es fa de broma, sexualitzar els nadons, les criatures i altres menors no fomenta relacions saludables. Sabeu que, fins i tot per als adolescents, parlar de relacions romàntiques i sexuals és quelcom íntim i de vegades vergonyós. Gràcies per deixar-me espai per compartir el que jo vulgui i no sobrepassar els meus límits.



 **Mai no comenteu sobre el meu cos,** fins i tot observacions que penseu que són compliments com "Si n'estàs, de prim/a!", "estàs molt alt/a" o "mira quines galtes!" perquè sabeu que cadascú se sent de manera diferent en relació a diferents parts de la seva aparença. A més, us encanta comentar i preguntar-me sobre qui soc, quines són les meves aficions, com em sento sobre alguna cosa de l'escola i quins llibres llegeixo.





Mai no em feu actuar per a vosaltres ni per a altres persones: cantar una cançó, comptar fins a deu, recordar noms de persones o recitar un poema. Sabeu que, si vull fer alguna d'aquestes coses, jo mateix/a ho proposaré. Sabeu que demanar-m'ho, especialment davant d'altres, és massa pressió. Sabeu que, de la mateixa manera que no demanariem aquestes coses a un adult, tampoc les hauríem de demanar als joves.



Em pregunteu si vull fer-me una foto o sortir en un vídeo, i mai no m'obligueu a somriure ni a participar-hi si no vull.



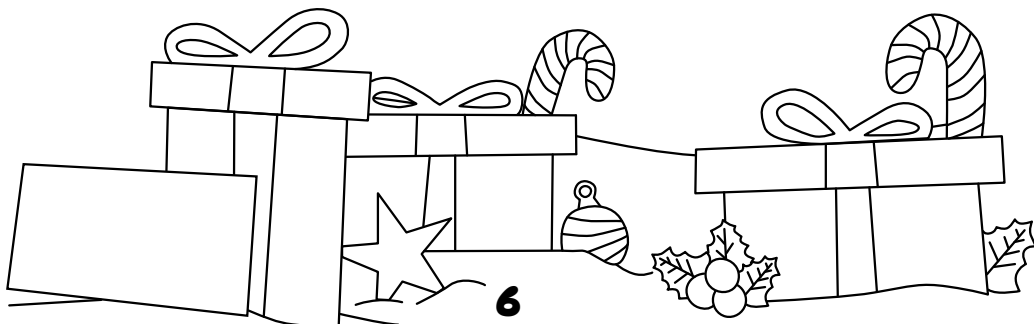
No m'exigiu que digui “si us plau”, “gràcies” o “perdó” ni que comparteixi alguna cosa. M'ensenyau aquests conceptes a través de les vostres pròpies paraules i accions, perquè jo aprengui que aquestes coses surten del cor i no del costum.



Enteneu que hi ha molta pressió a l'hora d'obrir regals davant dels altres, així que mai no em pregunteu: “T'agrada!?” ni m'obligueu a emprovar-m'ho, ni dieu coses com “la teva tieta s'ha gastat molts diners en això”, ni us enfadeu si no tinc la reacció que esperàveu. També m'oferiu l'opció d'obrir els regals en privat si això em fa sentir més còmode/a.



No tracteu les nostres converses com un examen, fent preguntes com ara: **“De quin color és el teu vestit?”**, **“Quantes pomes hi ha?”**, **“Què diu la vaca?”** o **“pots dir ‘patata’?”** perquè preferiu connectar amb mi de maneres menys estressants, deixant espai perquè jo comparteixi les meves pròpies observacions.



Estimats avis,

Aquestes festes vull agrair-vos haver-me donat el regal del consentiment. Quan parlo de consentiment, em refereixo a la manera de conèixer els desitjos i les necessitats de les altres persones. Com que no podem assumir quins són, fem servir el consentiment per comunicar un **sí** o un **no**.

El consentiment és un regal poderós que té un impacte durador. M'esteu ajudant a crear un futur més segur per a mi i per a tots nosaltres, fent petits canvis en la nostra cultura que poden prevenir grans violències en el futur.

Encara que algunes d'aquestes situacions semblin 'no ser gran cosa', practicar el consentiment en situacions quotidianes em permetrà utilitzar el consentiment en escenaris de més intensitat o potencialment perillosos.

No hi ha ningú millor amb qui practicar el consentiment que vosaltres, la meua família, i no hi ha millor moment que no sigui ara mateix.

