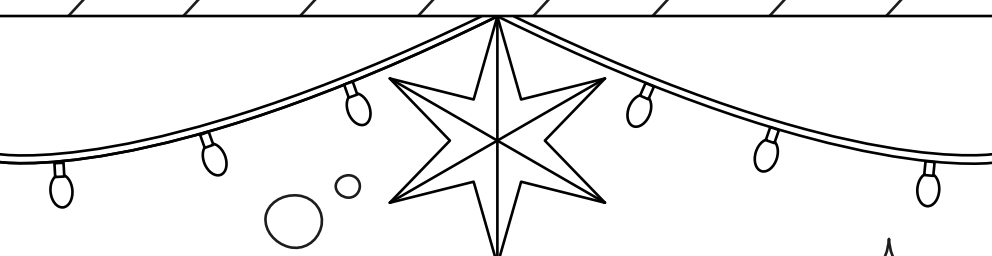


**Res mostra més amor
que el consentiment.**

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”.



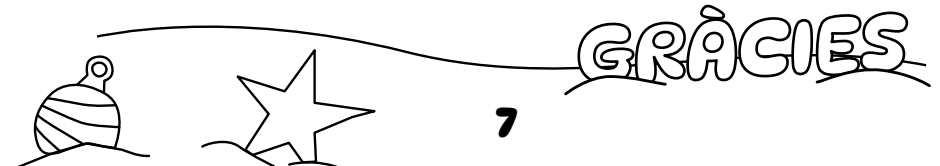
Deixeu la criança als meus pares perquè sabeu que el vostre paper és gaudir de les coses divertides i de ser avis. Si mai sorgeix algun dubte sobre la meva educació, normes, límits, o aquells moments de “no, no pots”, pregunteu als meus pares i respecteu els seus límits i normes, encara que siguin diferents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

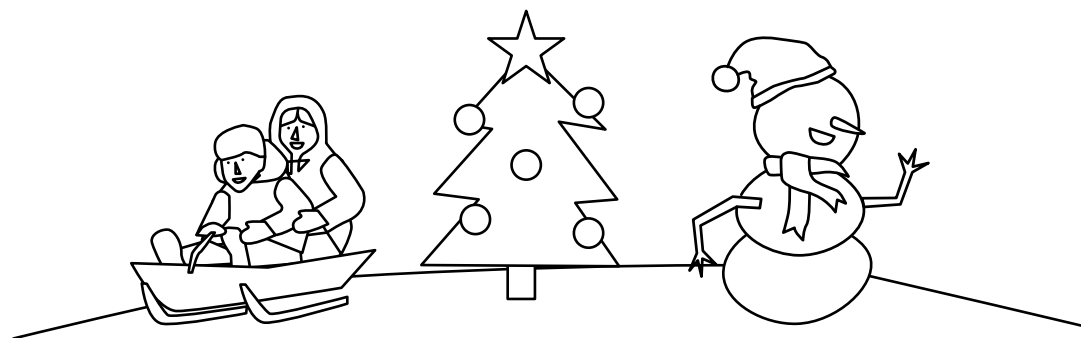
 Si ploro, mai no em dieu: **"No et preocupis!"** o **"Deixa de plorar!"** M'encoratgeu a sentir totes les meves emocions. Valideu els meus sentiments dient: "Has caigut, com et trobes?" o "És trist dir adéu!" M'ajudeu a aprendre a gestionar les emocions dient coses com: "Està bé plorar" o "totes les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



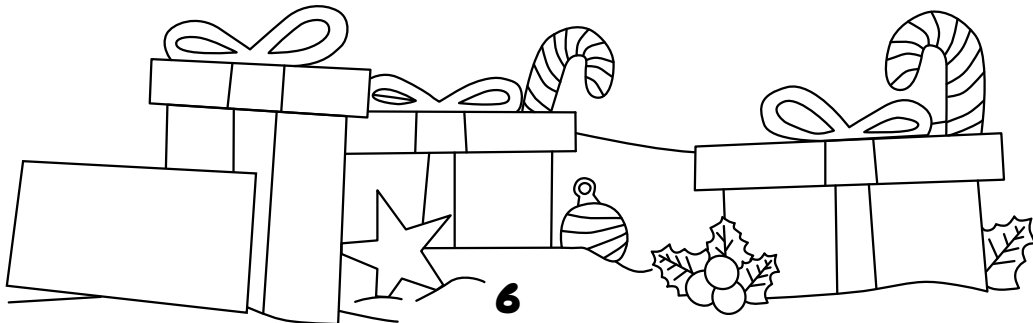
No m'exigiu que digui “si us plau”, “gràcies” o “perdó” ni que comparteixi alguna cosa. M'ensenyau aquests conceptes a través de les vostres pròpies paraules i accions, perquè jo aprengui que aquestes coses surten del cor i no del costum.



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 meva família, i no hi ha millor moment que no sigui ara mateix.

