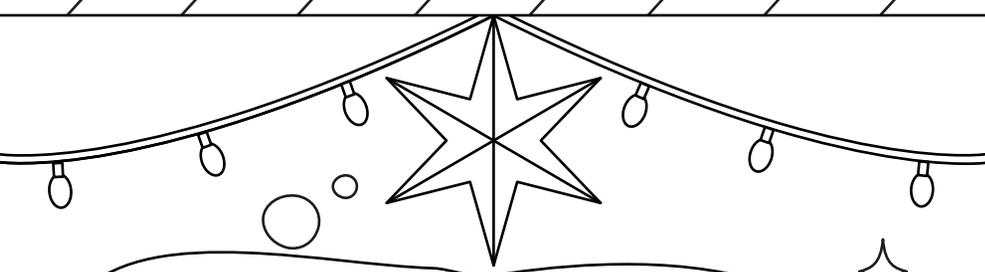


**Nada muestra más amor
que el consentimiento.**

Gracias por posicionarte contra la violencia
al defender el consentimiento, estas
fiestas y las que quedan por venir.

**Gracias
por todo.**



**Queridos
abuelos**





Me tratáis como a una persona, sin importar mi tamaño.

Reconocéis que merezco el mismo respeto y dignidad que cualquier otra persona. Me demostráis que, incluso cuando alguien es más grande o mayor que yo, siempre tengo el derecho a decir “no”.



Dejáis la crianza a mis padres porque sabéis que vuestro papel es disfrutar de las cosas divertidas y de ser abuelos.

Si alguna vez surge una duda sobre mi disciplina, normas, límites, o esos momentos de “no, no puedes”, preguntáis a mis padres y respetáis sus límites y reglas, incluso si son diferentes de lo que vosotros hicisteis como padres o de lo que os gustaría hacer ahora.



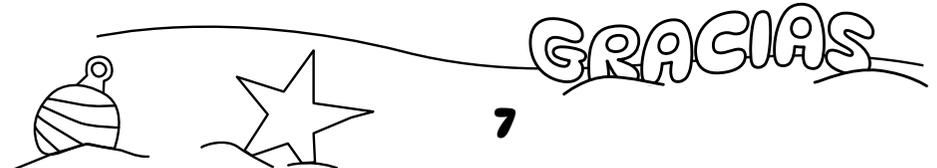
No solo respetáis mis límites y los límites que mis padres han establecido para mí,

sino que también os interesáis por conocer más. Me hacéis preguntas como: “¿Cómo te sientes?”, “¿Cómo puedo ayudarte?” y “¿Hay algo que quieras cambiar sobre esto o aquello?” Nunca os tomáis mis respuestas como algo personal, lo cual me anima a compartir más.



Sabéis que hay una diferencia entre la intención y el impacto.

Sabéis que vuestra intención siempre es de amor, pero a veces el impacto es diferente. Aceptáis la responsabilidad cuando vuestro impacto es negativo diciendo cosas como: “Veo que te he herido”, “Veo que no he respetado tu límite” o “He cometido un error.” Priorizáis mis sentimientos en lugar de hacer la conversación sobre vosotros, evitando defensas como “no era mi intención” o “solo era una broma” o “¡no sabía que lo tomarías tan en serio!” o “¡eso no es cómo yo lo recuerdo!”.



Estas fiestas quiero daros las gracias por darme el regalo de:



 **Ser abiertos al cambio y a nuevas ideas.** Sabéis que, aunque algo se haya hecho o dicho de una forma “toda la vida”, no significa que sea seguro, cariñoso o saludable. Tenéis el valor de poner fin a ideas y hábitos que ahora sabemos que causan más mal que bien.

 **Siempre preguntáis si quiero un beso, un abrazo, un choque de manos, o nada, y esperáis a escuchar mi respuesta.** Nunca os tomáis mi respuesta como algo personal. En su lugar, decís: “¡Gracias por decírmelo!”

 Cuando doy mi respuesta, **no volvéis a preguntarme ni tampoco utilizáis la culpa o la presión para cambiarla.** Me enseñáis con vuestras acciones que un sí es un sí y un no es un no.

 Incluso si soy demasiado joven para expresar un sí o un no, siempre me avisáis cuando vais a cogerme en brazos y **fomentáis mi autonomía corporal.** Miráis mi cara y, si no parezco feliz incluso después de consolarme, me dejáis en el suelo o me devolvéis a mis padres.

 **Por preguntar a mis padres** antes de cogerme en brazos y por asegurarnos de avisarles inmediatamente si empiezo a llorar o parezco molesto.

 **Esperáis a que yo pida ayuda o me preguntáis:** “¿Necesitas ayuda?” Por ejemplo, nunca me cogéis de la mano para ayudarme a caminar, no me quitáis cosas de las manos [a menos que sea peligroso] ni resolvéis un puzzle por mí, a menos que yo lo pida o diga sí a la ayuda.

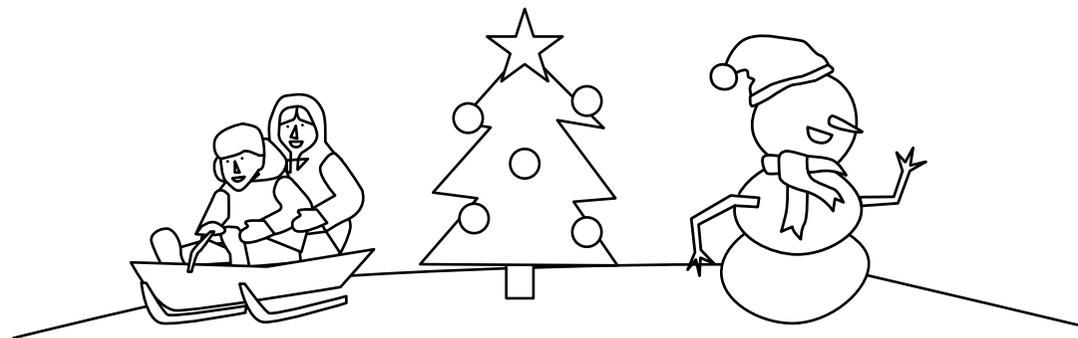
 Si lloro, **nunca me decís: “¡No pasa nada!” o “¡Deja de llorar!”** Me animáis a sentir todas mis emociones. Validáis mis sentimientos diciendo: “Te caíste, ¿cómo te encuentras?” o “¡Es triste decir adiós!” Me ayudáis a aprender a gestionar mis emociones diciendo cosas como: “Está bien llorar” o “todas las emociones son válidas, siempre están cambiando.”



 **Nunca me obligáis a terminar mi comida** ni comentáis cuánto como, porque me estáis enseñando que escuchar mi estómago es una forma fantástica de empezar a escuchar mi cuerpo. Sabéis que una parte importante de poner fin a la violencia es enseñar a las personas a escuchar su cuerpo y cómo creer en sus sensaciones cuando no se sienten seguras.

 **Nunca me llamáis tímido/a ni dejáis que otros me llamen así.** Me animáis a tomar el tiempo que necesito para sentirme seguro/a y entendéis que tengo diferentes tipos de relación con diferentes personas.

 **Nunca me preguntáis si tengo novio/a** o decís que estoy coqueteando, porque incluso cuando se hace en broma, sexualizar a los bebés, a las criaturas y a otros menores no fomenta relaciones saludables. Sabéis que, incluso para los adolescentes, hablar de relaciones románticas y sexuales es algo íntimo y a veces vergonzoso. Gracias por dejarme espacio para compartir lo que yo quiera y no sobrepasar mis límites.



 **Nunca comentáis sobre mi cuerpo,** ni tan solo observaciones que pensáis que son cumplidos como “¡qué delgado/a estás!”, “¡qué alto/a estás!” o “¡mira esos mofletes!”, porque sabéis que cada uno se siente de forma distinta con diferentes partes de su apariencia en diferentes momentos. Además, os encanta comentar y preguntarme quién soy, cuáles son mis aficiones, cómo me siento respecto a algo en la escuela y qué libros estoy leyendo.





Nunca me hacéis actuar para vosotros ni para otros, cantar una canción, contar hasta diez, recordar nombres de personas o recitar un poema. Sabéis que si quiero hacer alguna de estas cosas, yo mismo/a lo propondré y que pedírmelo, especialmente delante de otras personas, es demasiada presión. Sabéis que, de la misma manera que no pediríamos estas cosas a un adulto, tampoco deberíamos pedirselas a los jóvenes.



Me preguntáis si quiero hacerme una foto o salir en un vídeo y nunca me obligáis a sonreír ni a participar si no quiero.



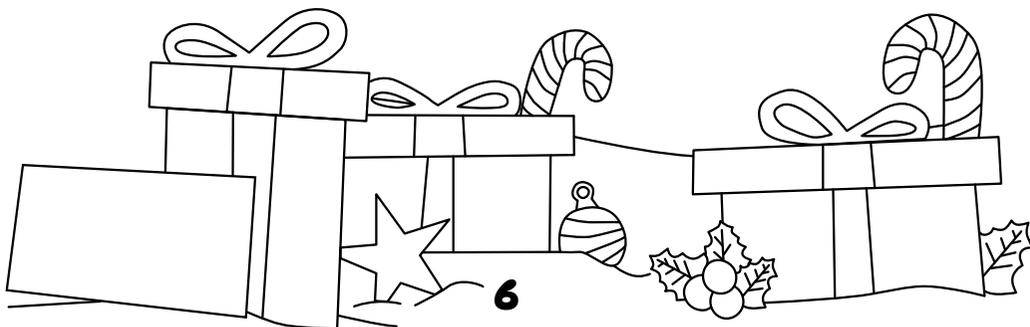
No me exigís que diga “por favor”, “gracias” o “lo siento” ni que comparta algo. Me enseñáis estos conceptos a través de vuestras propias palabras y acciones, para que yo aprenda que estas cosas salen del corazón y no de la costumbre.



Entendéis que hay mucha presión al abrir regalos frente a los demás, así que nunca me preguntáis: “¿Te gusta!?”, no me obligáis a probármelo, ni decís cosas como “tu tía gastó mucho dinero en esto”, ni comentáis nada si no tengo la reacción que esperabais. También me ofrecéis la opción de abrir los regalos en privado si eso me hace sentir más cómodo/a.



No tratáis nuestras conversaciones como un examen haciendo preguntas constantemente como: “¿De qué color es tu vestido?”, “¿Cuántas manzanas hay?”, “¿Qué dice la vaca?” o “¿puedes decir ‘patata’?” porque preferís conectar conmigo de maneras menos estresantes, dejando espacio para que yo comparta mis propias observaciones.



Queridos abuelos,

En estas fiestas quiero agradeceros haberme dado el regalo del consentimiento. Cuando hablo de consentimiento, me refiero a la forma de conocer los deseos y necesidades de las demás personas. Como no podemos asumir cuáles son, usamos el consentimiento para comunicar un **sí** o un **no**.

El consentimiento es un regalo poderoso que tiene un impacto duradero. Estáis ayudando a crear un futuro más seguro para mí y para todos al hacer pequeños cambios en nuestra cultura que pueden prevenir grandes violencias en el futuro.

Incluso si algunas de estas situaciones parecen 'no ser gran cosa', practicar el consentimiento en situaciones cotidianas forma la base que me permite usar el consentimiento en escenarios de más intensidad o potencialmente peligrosos.

No hay nadie mejor con quien practicar el consentimiento que vosotros, mi familia, y no hay mejor momento que ahora mismo.

