

25 DE NOVIEMBRE 2025

RECETAS CONTRA LA VIOLENCIA

Pequeños gestos para una
vida sin miedo y con
respeto.





SOY PORQUE SOMOS

Villavieja del Lozoya
Noviembre de 2025

Este cuaderno nace de una convicción sencilla y profunda: en nuestros pueblos, la vida comunitaria, el encuentro y los cuidados son herramientas poderosas contra la violencia. Cada receta que aquí compartimos forma parte de un gesto colectivo para recordar a todas las mujeres que han sufrido o sufren violencia y para afirmar, juntas, que queremos construir entornos seguros, cercanos y libres de miedo.

En el medio rural, la violencia puede esconderse más, hacerse más silenciosa y difícil de detectar. La falta de recursos próximos, las distancias o la presión social pueden aislar a quienes la padecen. Por eso este cuaderno es también un recordatorio de que la comunidad importa: que cuidarnos unas a otras es una forma de resistencia y de prevención.

Estar juntas es celebrar la vida, compartir tiempo, escucharnos y crear vínculos. En esta mesa cabemos todas. Queremos que este cuaderno inspire también conversaciones, apoyos, redes y el compromiso firme de que, en nuestros pueblos, no hay lugar para la violencia contra las mujeres. Porque cada gesto cuenta. Porque los cuidados sostienen. Y porque nuestras vecinas, amigas y compañeras merecen vivir seguras, libres y respetadas.

RECETA 1. LA CUCHARA QUE ESCUCHA

Escuchar a la infancia es un acto de amor y de justicia. Cuando las niñas y los niños sienten que su palabra cuenta, crecen sabiendo que pueden expresarse, poner límites y pedir ayuda sin miedo. La violencia se previene también con oídos atentos y tiempos compartidos.

POR QUÉ IMPORTA

Durante mucho tiempo se ha tratado a la infancia como un ensayo de la vida adulta. Pero las niñas y los niños ya son personas de derechos, con pensamientos y emociones que merecen respeto. Escucharles es enseñarles que lo que sienten importa, que el “no” tiene valor, y que pedir ayuda no es fallar. Las personas adultas tenemos que cambiar la mirada: no se trata de mandar menos, sino de respetar más. Cada vez que un niño o una niña se siente escuchada, la violencia pierde terreno y gana la confianza.

RESULTADO

“Escuchar es cuidar. Escuchar a la infancia es decirle al mundo: tu voz también construye futuro.”

CÓMO SE PREPARA

1. Apaga el ruido y las prisas. La escucha necesita calma, no órdenes.
2. Mira a los ojos y pregunta con interés: “¿Qué piensas tú?”, “¿Qué te gustaría?”, “¿Cómo te sientes?”.
3. Deja reposar la respuesta, aunque no coincida con la tuya. Escuchar no es corregir, es acompañar.
4. Si algo te molesta, respira antes de responder. La escucha adulta también se aprende.
5. Añade confianza: deja claro que puede hablar contigo siempre, sin miedo.
6. Sirve reconocimiento diario: cuando la infancia se siente valorada, florece la autoestima y se apagan los silencios.

QUÉ NECESITAMOS

- Una taza grande de paciencia.
- Dos cucharadas de escucha sincera.
- Un puñado de curiosidad por lo que sienten las criaturas.
- Una pizca de humildad para aprender de ellas.
- Una jarra de tiempo compartido, sin pantallas ni prisas.
- Un toque de ternura, aunque el día venga revuelto.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

En casa, dedica unos minutos cada día a preguntar sin corregir. Puede ser durante la comida, antes de dormir o en un mensaje de voz. Prueba a decir: “Cuéntame algo que hoy te haya gustado... o algo que no.” Solo escucha, sin dar consejos. Esa pequeña costumbre enseña que hablar sirve, y que hay adultos que escuchan.

RECETA 2. SEMILLAS DE CONFIANZA EN LA PUBERTAD

La pubertad es tierra fértil: brotan dudas, cambios y también la necesidad de sentirse visto. Sembrar confianza a tiempo evita silencios y vergüenzas que a veces esconden maltrato.

POR QUÉ IMPORTA

Acompañar la pubertad con educación emocional y sexual integral fortalece la autoestima y la capacidad de pedir ayuda. Nombrar el consentimiento, los cambios del cuerpo y el derecho a decir "no" protege frente a presiones y manipulaciones. Cuando una criatura se sabe válida, disminuye el terreno para la culpa y el miedo.

RESULTADO

"La confianza bien regada florece en seguridad: nadie puede decidir por mí."

CÓMO SE PREPARA

1. Abre conversaciones cortas y frecuentes, no interrogatorios.
2. Valida sus emociones: sentir rabia o vergüenza es humano.
3. Aclara mitos: el cuerpo no se debe, se comparte solo con consentimiento.
4. Ofrece información fiable y acordada en familia sobre redes, pantallas y cuidados.
5. Celebra pequeños logros de autonomía sin perder la cercanía.

QUÉ NECESITAMOS

- Mirada que no juzga.
- Palabras claras sobre el cuerpo y los límites.
- Paciencia para escuchar sin invadir.
- Humor para desdramatizar.
- Información veraz y adaptada a la edad.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

Establece un momento semanal para hablar de 'lo que no se habla'. Pon tres preguntas fijas en la nevera:

"¿Qué sentí?", "¿Qué aprendí?", "¿Qué necesito?" Respondiéndolas juntas se normaliza pedir ayuda.

RECETA 3. CÓCTEL DE RELACIONES IGUALITARIAS

La adolescencia es el tiempo de los primeros amores, de los descubrimientos y también de las dudas.

Es el momento perfecto para aprender que querer no es controlar, que los celos no son cariño y que el “no” siempre vale.

Una relación sana nunca hace daño ni da miedo.

POR QUÉ IMPORTA

Detectar a tiempo señales de control, chantaje o aislamiento previene violencias futuras. Enseñar que el

consentimiento se pregunta y se puede retirar protege la libertad y el disfrute. El amor sano suma, no resta amistades, estudios ni autoestima.

RESULTADO

“Quien te quiere te escucha; quien te controla te pierde.”

CÓMO SE PREPARA

1. Revisa las ‘banderas rojas’: control del móvil, exigencia de contraseñas, humillaciones.
2. Acordad reglas digitales: sin espionaje, sin difundir intimidad.
3. Nombrad el ‘tiempo propio’: tener vida más allá de la pareja es saludable.
4. Pactad cómo resolver desacuerdos sin gritos ni amenazas.
5. Si duele, confunde o da miedo, pide ayuda a una adulta de confianza.

QUÉ NECESITAMOS

- Consentimiento claro y reversible.
- Límites propios y ajenos.
- Autonomía y tiempo propio.
- Comunicación sin amenazas.
- Red de amigas y apoyos fuera de la pareja.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

En el grupo de amigas, elaborad una lista de ‘alertas’ y ‘señales de buen trato’. Guardadla en el móvil y releedla cuando surja una duda sobre la relación.

RECETA 4. SOPA DE AUTONOMÍA Y CUIDADO MUTUO

La vida en común se cocina a fuego lento.

No se trata de hacerlo todo juntas ni de cargarlo todo solas, sino de encontrar un equilibrio donde ambas personas puedan respirar, hablar y decidir.

La autonomía y el cuidado mutuo son los ingredientes principales de un vínculo sano.

POR QUÉ IMPORTA

Muchas violencias comienzan en lo cotidiano: tareas que siempre recaen en la misma, decisiones que solo toma una persona, gritos que se normalizan, silencios que pesan más que las palabras. La corresponsabilidad —en casa, en lo emocional y en lo económico— es una de las mayores formas de prevención.

RESULTADO

“El buen trato se nota en lo diario: respeto, tiempo justo y decisiones compartidas.”

CÓMO SE PREPARA

1. Listad las tareas del hogar y repartidlas con calendario visible.
2. Acordad un presupuesto básico y revisadlo mensualmente.
3. Reservad tiempo propio y en pareja; ambos son necesarios.
4. Usad ‘mensajes yo’ para hablar de malestares sin culpas.
5. Si un acuerdo no funciona, reajustadlo: no hay recetas cerradas.

QUÉ NECESITAMOS

- Reparto real de tareas y cargas.
- Dinero transparente y decisiones compartidas.
- Tiempo para una misma y para el vínculo.
- Comunicación honesta, sin gritos.
- Acuerdos revisables y justos.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

Colocad en casa un planificador simple de tareas y tiempos. Cada semana, ajustadlo en 10 minutos: evita reproches y hace visible el cuidado mutuo.

RECETA 5. GUISO DE RESPETO COTIDIANO

El respeto no es un discurso: se cocina cada día, en lo que decimos y en lo que callamos, en cómo miramos y cómo escuchamos. Es un guiso lento, que requiere constancia, cuidado y la decisión de no herir a quien queremos. Cuando el respeto se vuelve costumbre, la violencia no encuentra espacio.

POR QUÉ IMPORTA

La violencia no aparece de repente: suele crecer en pequeños gestos que se normalizan —gritos, desprecios, silencios que castigan, bromas que dañan, descalificaciones—. Practicar la comunicación respetuosa y sostener límites protege la dignidad y previene que el malestar del día a día se convierta en daño.

RESULTADO

“El respeto es el sabor de una vida sin miedo.”

CÓMO SE PREPARA

1. Evita etiquetas (“siempre”, “nunca”) y habla de hechos y necesidades.
2. Cuando suba el tono, proponed una pausa con hora de vuelta.
3. Si fallas, repara: el perdón se muestra en acciones.
4. Reconoce lo que la otra persona hace bien: nutre la relación.
5. Si hay miedo, busca ayuda profesional o institucional.

QUÉ NECESITAMOS

- Límites claros sin culpas.
- Palabras que no hieren.
- Escucha activa, sin interrupciones.
- Pedir perdón y reparar.
- Tiempo para bajar el tono.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

Crea en tu móvil un pequeño recordatorio con tres pasos para comunicarte mejor: lo que pasó - cómo me sentí - lo que necesito. Revisarlo antes de hablar en un momento tenso ayuda a bajarle el tono al conflicto y subirle el tono al respeto.

RECETA 6. ENSALADA DE VISIBILIDAD, VALOR Y LIBERTAD

En el trabajo, en la calle, en las redes y en cualquier espacio donde estamos presentes, merecemos respeto. No tenemos por qué aguantar comentarios, miradas incómodas, burlas, tocamientos, presiones o silencios que pesan.

Nombrar lo que ocurre y pedir apoyo no es exagerar: es cuidar de nosotras y abrir camino para las demás.

POR QUÉ IMPORTA

La violencia machista también aparece en los espacios laborales y públicos: comentarios sobre el cuerpo, trato infantilizador, control, acoso sexual, amenazas sutiles, desprecios o empeoramiento de condiciones por razón de género.

RESULTADO

“Tu trabajo y tu presencia valen: nadie puede rebajarte por ser mujer.”

CÓMO SE PREPARA

1. Infórmate del protocolo de tu centro o empresa y guárdalo a mano.
2. Ante un comentario o gesto invasivo, nómbralo y pide que cese.
3. Documenta: fechas, lugares, testigos y mensajes.
4. Busca apoyo en compañeras o delegadas; no lo lleves sola.
5. Si es necesario, acude a los recursos públicos especializados.

QUÉ NECESITAMOS

- Conocer derechos y protocolos.
- Red de compañeras.
- Registro de hechos (fechas, mensajes).
- Asertividad para decir ‘basta’.
- Autocuidado para sostener el proceso.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

En tu grupo de compañeras o de confianza, elaborad un mensaje fijo que guardéis en el móvil con teléfonos útiles (016, policía, servicios sociales, recursos locales) y pasos básicos ante una situación de acoso.

RECETA 7. CAZUELA DE DIVERSIDAD QUE CUIDA

No todas vivimos lo mismo ni partimos del mismo lugar. Las violencias se vuelven más duras cuando se mezclan el racismo, la pobreza, la discapacidad, los trámites imposibles o la falta de redes.

Reconocer esa diversidad no divide: ayuda a cuidar mejor. Cuando entendemos las historias de otras mujeres sin prejuicios, nace un espacio donde todas estamos más seguras.

POR QUÉ IMPORTA

La prevención de la violencia no puede ser igual para todas las mujeres, porque no todas tenemos las mismas oportunidades ni los mismos obstáculos. Las mujeres migrantes, racializadas o con discapacidad se encuentran a menudo con barreras adicionales: papeles, idioma, prejuicios, dependencia económica, aislamiento, burocracia.

RESULTADO

“La diversidad no es un problema que resolver, es una fuerza que nos protege.”

CÓMO SE PREPARA

1. Pregunta cómo prefiere comunicarse y qué necesita para entender.
2. Comparte información de recursos locales con direcciones y horarios claros.
3. Acompaña —si lo pide— a citas o gestiones difíciles.
4. Evita suposiciones: cada historia es única.
5. Cuida la confidencialidad: su seguridad importa.

QUÉ NECESITAMOS

- Escucha sin prejuicios.
- Lenguaje claro y accesible.
- Acompañamiento para trámites y recursos.
- Respeto a la cultura y a la historia de cada mujer.
- Confidencialidad y seguridad.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

En tu grupo cercano (vecinas, amigas, familia o WhatsApp), prepara una lista sencilla de recursos locales: centro de salud, servicios sociales, punto violeta, teléfono de emergencias, transporte, asociaciones de apoyo.

RECETA 8. POSTRE DE CUIDADOS COMPARTIDOS

Cuidar es un gesto hermoso, pero no es una misión en solitario. Cuando el cuidado se comparte, alimenta. Cuando siempre recae en la misma persona, agota, duele y deja sin aire.

El buen trato empieza por repartir, descansar y reconocer que todas merecemos también ser cuidadas.

POR QUÉ IMPORTA

Las mujeres sostenemos generaciones enteras: hijas, hijos, mayores, personas enfermas, la casa, la agenda, los miedos, los imprevistos.

Cuando ese cuidado se vuelve obligación, o cuando se usa a la infancia para hacer daño en separaciones o conflictos, hablamos de violencia.

RESULTADO

"Cuando el cuidado se comparte, el amor se multiplica."

CÓMO SE PREPARA

1. Haced un reparto visible de cuidados con días y tareas concretas.
2. Pide y acepta ayuda: nadie cuida bien sin descanso.
3. Prepara un mini plan de emergencia (a quién llamar, dónde ir).
4. Cuida tu salud mental: el agotamiento también es una señal.
5. Si hay separación, protege a la infancia de chantajes y lealtades impuestas.

QUÉ NECESITAMOS

- Corresponsabilidad real en casa.
- Red de apoyo para crianza y mayores.
- Descanso sin culpa.
- Plan ante urgencias.
- Protección frente a violencia vicaria.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

Reserva en tu calendario una hora propia a la semana, fija y respetada. Ponla por escrito, como una cita importante. Puede ser leer, caminar, descansar o simplemente no hacer nada. Ese pequeño espacio te recuerda que tú también importas y que el cuidado empieza por ti.

RECETA 9. INFUSIÓN DE EXPERIENCIA QUE SIGUE

La madurez trae preguntas nuevas y certezas antiguas. Trae calma, historias, heridas que cerraron y otras que seguimos nombrando. Y una verdad sencilla: nuestra voz no caduca. Lo vivido nos sostiene y también sostiene a otras.

POR QUÉ IMPORTA

El edadismo y el sexismo se cruzan y pueden dejar a muchas mujeres en silencio: “ya no toca”, “a tu edad”, “para qué vas a cambiar ahora”. Pero la madurez no es un cierre: es una etapa de enorme poder personal. Reconocer deseos, proyectos y límites en esta etapa protege la autonomía y ayuda a detectar formas de violencia normalizadas durante años —controles sutiles, dependencia económica, aislamiento, invisibilización—.

RESULTADO

“La experiencia no pesa: ilumina.”

CÓMO SE PREPARA

1. Actualiza tus redes: recupera amistades, suma actividades que te nutran.
2. Habla de salud y sexualidad sin vergüenza: el placer también es tuyo.
3. Revisa gastos e ingresos: autonomía económica es libertad.
4. Si una relación te apaga, pon límites y busca apoyos.
5. Comparte tu experiencia con mujeres más jóvenes: es un faro.

QUÉ NECESITAMOS

- Autoestima basada en tu historia.
- Red de amigas y ritmos propios.
- Salud y placer sin tabúes.
- Aprendizajes puestos al servicio de otras.
- Derecho a empezar de nuevo.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

En tu agenda, escribe tres cosas que desees iniciar o retomar este año. Comparte una con alguien de confianza para animarte a dar el primer paso.

RECETA 10. PAN DE SORORIDAD PARA TODA LA VIDA

En la vejez seguimos siendo valiosas, visibles y necesarias.

Nuestra voz no caduca, nuestro derecho a decidir tampoco.

Cada día es una oportunidad para recordarnos que el buen trato también es un alimento, y que la dignidad se cuida como el pan: con manos cálidas y constancia.

POR QUÉ IMPORTA

El maltrato hacia mujeres mayores suele ser silencioso: infantilización, desprecio, control del dinero, invisibilidad, falta de escucha, quitarles decisiones o desatender sus necesidades.

Reconocer estas formas de violencia —a veces normalizadas durante décadas— es esencial para prevenir y proteger.

RESULTADO

"Seguimos aquí. Con pan, palabra y presencia."

CÓMO SE PREPARA

1. Pide que te expliquen gestiones sin prisa y con letra grande.
2. Organiza tus papeles y contraseñas con alguien de confianza.
3. Mantén rutinas de paseo, ocio y encuentros: la soledad se previene.
4. Si notas desprecio o control, dilo y busca ayuda profesional.
5. Celebra tus logros: tu historia alimenta a las demás.

QUÉ NECESITAMOS

- Respeto a decisiones y tiempos propios.
- Prevención de soledad y aislamiento.
- Acceso a información y trámites sencillos.
- Cuerpos cuidados con dignidad.
- Red de vecinas y familia atenta.

PARA PONERLA EN PRÁCTICA

Crea un 'círculo de llamadas': tres personas con las que hablar cada semana. Una conversación a tiempo es un abrazo contra la soledad.

Este cuadernillo nace de algo sencillo y poderoso: cuidarnos entre mujeres. Cada receta habla de un gesto cotidiano que previene la violencia: escuchar, poner límites, pedir ayuda, compartir cuidados, respetar la diversidad, apoyarnos en la madurez y defender nuestra dignidad en cualquier espacio.

No necesitamos grandes discursos para transformar la vida: basta con mirarnos, nombrar lo que duele, acompañarnos y elegir el buen trato cada día.

Que estas recetas sigan viajando de mano en mano, de mesa en mesa, para que ninguna mujer viva la violencia en soledad y para que juntas sigamos sembrando libertad.

TIPS CONTRA LA VIOLENCIA

Escucha sin juzgar: A veces lo que más ayuda es que alguien nos crea y nos atienda con calma.

Pon límites sin culpa: Un “no” a tiempo es autocuidado, no egoísmo.

Habla de lo que te preocupa: Compartirlo con una amiga, una vecina o una profesional abre caminos y quita peso.

No normalices el control: Revisar el móvil, decidir por ti, ridiculizarte o aislarte nunca es amor.

Cuida tu red: Las mujeres que se acompañan se protegen: llama, escribe, queda, no te aísles.

Reparte cargas: Los cuidados y las tareas del hogar no son solo tuyas. Compartir es prevenir.

Confía en tus señales: Si algo te duele, confunde o da miedo, es señal suficiente para pedir ayuda.

Tu cuerpo es tuyo: Tienes derecho a decidir, a parar, a cambiar de idea, a decir no.

Acepta ayuda: No tienes que poder con todo. Pide y acepta apoyo sin vergüenza.

Guarda información útil: 016 (gratuito y no deja rastro), policía, servicios sociales y recursos locales. Tenerlos a mano facilita actuar en un momento difícil.