



**Amor → Buen trato**

Presentamos la guía de lectura "AMOR  $\longrightarrow$  BUEN TRATO" con motivo del 25 de noviembre "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" reconocido por la Asamblea General de la ONU mediante la resolución 54/134

Con esta selección queremos reflexionar sobre las relaciones interpersonales y especialmente de pareja, para que tengan su base en valores como el buen trato, la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, la autonomía personal, la libertad para decidir sobre nuestras vidas y el respeto mutuo, incompatible con cualquier tipo de abuso físico, psicológico y sexual.

**BUENOS TRATOS frente al MAL TRATO**

# DECALOGO DEL AMOR

- Si pones **toda tu energía** en amar a una sola persona, siempre esperarás que esa persona te ame con toda su energía.
- Como es casi **imposible** poner toda tu energía en amar a una sola persona, si cumples la ley 1ª te sentirás frustrada y culpable o triste y abandonada.
- Si alguien no te dice continuamente que **te ama**, puede ser porque está seguro o segura de que tú ya lo sabes. Si pides continuamente que te lo digan, piensa qué le falta a la relación para que no estés segura/o de ser amada/o.
- Si alguien te pide continuas **pruebas de amor** puede ser que a esa persona le haga falta seguir madurando hasta entender que el amor no es un juego, ni tú la/él concursante.
- Si piensas que el amor es escuchar **lo que quieres oír**, ver lo que te gusta mirar y cubrir con miel los tragos amargos, puede que no atiendas a lo que te interesa, aunque no te guste escucharlo, no veas lo que te conviene aunque sea desagradable, y no consigas nunca llegar al verdadero “corazón” de lo que es amar y sentirse amada/o.
- Cuando la pasión te invade déjate llevar por su fuego, pero nunca dediques tu vida a **cuidar tú sola** de mantener la llama o acabarás absolutamente “quemada”.
- Si el **respeto, la confianza y la comunicación** crecen al lado de la pasión, aunque pierdas un novio/a, podrás seguir teniendo un amigo/a.
- Podemos amar hasta el infinito y más allá, volar hasta las estrellas y jurar amor eterno, pero no olvides nunca que **el amor es infinito, eterno y sublime en el aquí y en el ahora**, si mañana las circunstancias son diferentes y seguimos una relación a la fuerza o por miedos siempre nos traicionaremos a nosotras mismas.
- Si alguien te necesita para seguir viviendo, quiere poseerte y que seas suya las **24 horas del día** o te exige dedicación exclusiva, enciende las luces de emergencia y pisa el freno.
- El amor no hace daño, es **saludable y hermoso**, nos hace sentir bien con nosotras mismas y con el mundo. Si esta regla no funciona, no te están amando.

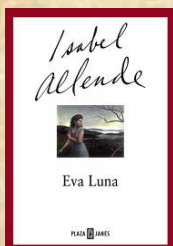
*“AMOR”*

Elena Pastor y Lita Gómez

# En primera persona



## EVA LUNA Isabel Allende



Eva Luna nos relata los recuerdos de una existencia en la que gracias a su rebeldía y autoafirmación se salvó de la vida de humillaciones a las que estaba destinada por su condición de haber nacido mujer y pobre.

Encuétralo en N ALL eva

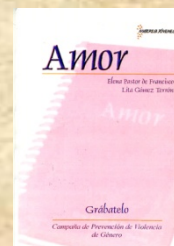
## QUIEREME BIEN Rosaline B. Penfold



Cómic autobiográfico en el que la autora reflexiona sobre el maltrato. Resalta la importancia de que las mujeres sepan que a todas les puede ocurrir, que no están solas, que pueden salir de una relación de violencia y que pidan ayuda.

Encuétralo en C PEN qui

## AMOR Elena Pastor, Lita Gómez



Novela en forma de diario que parte de la base de unas relaciones afectivas construidas desde la igualdad, donde no tengan cabida los celos, la dependencia emocional o la falta de respeto ni mucho menos la violencia.

Encuétralo en  
[www.doshermanas.es/pdf](http://www.doshermanas.es/pdf)

## UN MATRIMONIO DE PROVINCIAS Marquesa Colombi



La monótona vida que lleva la protagonista de esta novela en una pequeña ciudad de provincias, da un giro el día que se entera que un joven muchacho ha puesto los ojos en ella.

Encuétralo en N COL mar

**El amor no hace daño, es saludable y hermoso, nos hace sentir bien con nosotras mismas y con el mundo**

*“decálogo del amor”*

# En pareja

25 de noviembre



## **VOLVER A EMPEZAR**

Judi Hendricks

La vida de Judy cambia radicalmente tras su divorcio. Abandona Los Ángeles y se traslada a una fría ciudad del Norte. Allí comienza a trabajar en una panadería y, en el delicado ritual de hacer el pan, redescubre su verdadera vocación.

Encuétralo en N HEN vol

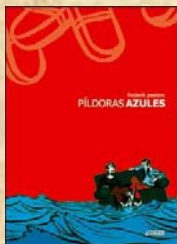


## **AL LLEGAR LA PRIMAVERA**

Millie Johnson

Lou es una mujer que ha olvidado sus sueños y vive en función de las exigencias de su marido y de su madre. Un día lee un artículo sobre “limpieza de trastos viejos” que le hace reflexionar y poner en orden su propia vida. Un libro divertido y liberador.

Encuétralo en N JOH all



## **PILDORAS AZULES**

Frederik Peeters

Esta es la historia de amor, en formato de comic, entre Peters y Cati marcada por la enfermedad del sida que ella padece. Asistimos al desarrollo de esta relación que en circunstancias tan difíciles se supera a fuerza de cariño y complicidad.

Encuétralo en C PEE pil

**La gente se convierte en víctima de víctimas cuando su necesidad de ser amada eclipsa su necesidad de ser respetada.**

*“La princesa que creía en los cuentos de hadas”*

# En pareja

25 de noviembre



## LOS OJOS AMARILLOS DE LOS COCODRILOS

Catherine Pancol

Nuestra protagonista pasa de ser una apocada ama de casa abandonada por su marido y despreciada por su hija, a ser una mujer capaz de tomar las riendas de su propia existencia. Comienza a escribir y, poco a poco, se le abren horizontes insospechados.

Encuétralo en N PAN ojo



## LA PRINCESA QUE CREÍA EN LOS CUENTOS DE HADAS

Marcia Grad

Escrito en forma de fábula, este libro desmitifica los cuentos de hadas y nos hace reflexionar sobre el auténtico amor. Rompe así con mitos como el amor romántico y apuesta por relaciones maduras e igualitarias.

Encuétralo en N GRA pri



## AMAR DESPUÉS DE AMARTE

Fátima López

Libro basado en hechos reales que cuenta la historia de tres mujeres con relaciones de malos tratos de las que consiguen liberarse. Estos micro relatos ponen el énfasis en darse cuenta de que una relación afectiva sana empieza por el respeto a una misma.

Encuétralo en N LOP ama

**El miedo es una energía bloqueadora que nos impide vivir lo que es mejor para nosotros.**

*“Amar después de amarte”*

# Otros vínculos afectivos



## VOCES

Dacia Maraini

A través de la protagonista, una periodista que investiga quién asesinó a su joven vecina, la autora nos llevará a denunciar que «la violencia no es un hecho intrínseco del hombre varón; el maltrato a la mujer es un hecho cultural». Novela inspirada en la realidad.

Encuétralo en N MAR voc



## CUATRO HERMANAS

Jetta Carleton

Cada año se reúnen las hermanas en la casa familiar y afloran los recuerdos, las alegrías, las decepciones y los desengaños.

Encuétralo en N CAR cua



## CONTRA EL VIENTO

Angeles Caso

São, una mujer de Cabo Verde, emigra a España en busca de una vida mejor. Aquí entabla una conmovedora amistad con la dueña de la casa en la que trabaja pese a que ambas pertenecen a mundos opuestos.

Encuétralo en N CAS con

**La intimidad implica conocer las características de la otra persona y dejar disponible lo propio de cada uno, sin absorberlo.**

*“Buenos tratos”*

# Con otra mirada



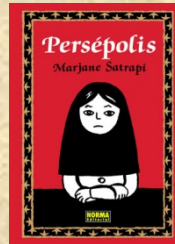
## DE PARTE DE LA PRINCESA MUERTA Kenizé Mourad



Describe de una forma minuciosa la Corte Otomana y la India de los rajás, así como la rica personalidad de una mujer que vive los acontecimientos con profunda sensibilidad

Encuétralo en N MOU dep

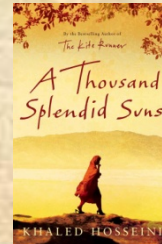
## PERSEPOLIS Marjane Satrapi



Las vivencias de Marjane, en el Irán posterior al derrocamiento del Sha, nos pone de manifiesto “que los velos pueden tapar la cara, el pelo y los escotes, pero no pueden hacer desaparecer las ideas de libertad e igualdad”

Encuétralo en C SAT per

## MIL SOLES ESPLENDIDOS Khaled Hosseini



Mariam y Laila, pese a la difícil situación de su hogar y su país así como a la diferencia de edad, han creado un vínculo que les otorgará la fuerza necesaria para superar el miedo y dar cabida a la esperanza.

Encuétralo en N HOS mil

## HISTORIA DEL REY TRANSPARENTE Rosa Montero



“Soy mujer y escribo. Soy plebeya y sé leer...” Así comienza la historia de Leola, desarrollada en la Europa Medieval. En su huida, por salvar la vida, nos mostrará a dónde nos conduce la discriminación, la incultura y el fanatismo religioso.

Encuétralo en N MON his

**Eres prisionera de tu cuerpo, pero dentro de ti hay algo grande y libre.**

*“Historia del rey transparente”*

# Para saber más

25 de noviembre

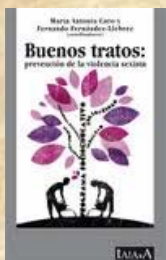


## LAS MUJERES QUE AMAN DEMASIADO

Robin Norwood

Una introducción clara sobre la educación que hemos recibido las mujeres, sobre cómo generamos los vínculos amorosos, las consecuencias que tiene y la dificultad que supone para amarnos a nosotras mismas. Exposición amplia de varios casos de mujeres con distintas dificultades para el amor.

Encuétralo en 159.92 NOR



## BUENOS TRATOS : prevención de la violencia sexista

M<sup>a</sup> Antonia Caro y Fernando Fernández- Llebrez (coordinadores)

Este ensayo condensa reflexiones del Programa socioeducativo antisexista por los Buenos Tratos, una iniciativa protagonizada por chicos y chicas jóvenes y dirigida preferentemente a ellos, pero también de interés para cualquier persona que se quiera adentrar en el complejo mundo de las relaciones interpersonales.

Encuétralo en 36 BUE



## LA VIOLENCIA DE GENERO EXPLICADA A MI HIJO

Amparo Zacarés

Libro de carácter divulgativo para que las personas tomen conciencia de cómo las relaciones sociales se han construido sobre la base de las desigualdades entre los sexos y conozcan las causas de la violencia contra las mujeres y las medidas legislativas y educativas que se han tomado para su erradicación.

Encuétralo en 36 ZAC

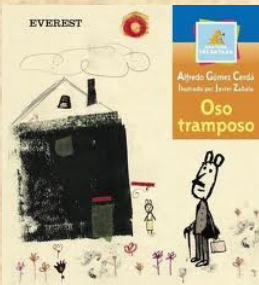
**La Violencia de género es un problema social y de salud pública por las serias consecuencias, a corto y largo plazo, para el desarrollo psicológico y social de las personas, las familias y los países.**

*“La violencia de genero explicada a mi hijo”*

# Para niños y niñas

A veces has de hacer un largo viaje para encontrar un tesoro frente a la puerta de tu propia casa.

*“El tesoro escondido”*

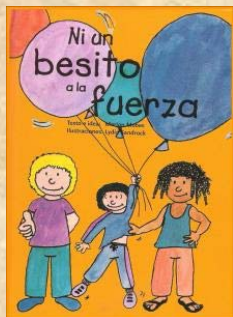


## OSO TRAMPOSO

Alfredo Gómez Cerdá

El oso Bombo le regala un espejo a la osa Sima al mes de casarse. Cada vez que la bella osa quiere salir de casa y se arregla y se mira al espejo ve reflejada una imagen suya horrible que le quita las ganas de salir. ¿Que engaño se esconde detrás del cristal?

Encuétralo en **I GOM**



## NI UN BESITO A LA FUERZA

Marion Mebes

El cuento es una oportunidad para mostrar valores sociales como el **RESPECTO** y la **LIBERTAD**. Y nos muestra como reconocer la violencia.

Encuétralo en **34 MEB**



## KOALA ERES MUY ESPECIAL

Jonathan Lambert

El koala se disfraza con elementos de la naturaleza para parecerse a otros animales de la selva, pero su mamá le enseña el valor de ser uno mismo. Un álbum desplegable y lleno de color.

Encuétralo en **I LAM**



## EL TESORO ESCONDIDO

Paul Maar

Se narran las aventuras que vivió “Munhar el pequeño” al emprender un largo y peligroso viaje para encontrar un tesoro y así poder conquistar a la frívola y materialista Yasmína. El viaje y la búsqueda le llevan a comprender que aquello que tanto anhelaba había estado siempre al alcance de su mano.

Encuétralo en **AVE MAA**

# Para niños y niñas

Entonces, Marina  
comprendió que todas las  
personas tenían cabida  
en este mundo

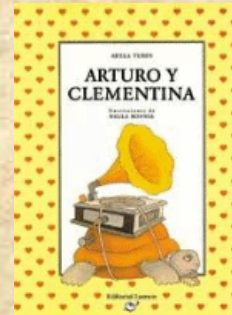
*“Si, soy gorda”*



## SI, SOY GORDA Carlos Arbat

Marina es una niña alegre y gorda a la que le gusta cantar y vestir de colores. Un día las burlas de otras personas le hacen daño y deja de reír. Pero...al poco tiempo, se da cuenta que nada ni nadie puede impedir que realice su sueño.

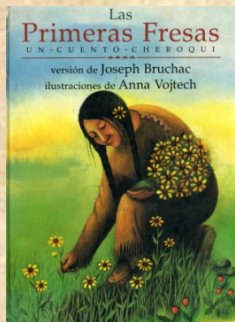
Encuétralo en **REA ARB**



## ARTURO Y CLEMENTINA Adela Turin

Este cuento nos permite sensibilizar a niños y niñas sobre la necesidad de un trato igualitario para hombres y mujeres en todos los ámbitos de la vida, creando una conciencia crítica ante los casos de violencia de género.

Encuétralo en : **ANI TUR**



## LAS PRIMERAS FRESAS Joseph Bruchac

Relato de los indios cheroquis en el que a través de una fábula nos enseña el valor del respeto mutuo y la amistad en las relaciones entre hombres y mujeres, comparándolo con los regalos que nos ofrece la naturaleza.

Encuétralo en : **FAN BRU**



## LOS HOMBRES NO PEGAN Beatriz Moncó

Alex, su padre y su madre han venido a vivir al mismo bloque de Javier. Los dos comparten juegos y van a la misma clase, pero... Alex nunca le invita a su casa...”

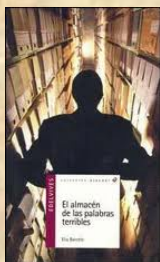
Encuétralo en : **REA MON**

# Para jóvenes



## EL ALMACÉN DE LAS PALABRAS TERRIBLES

Elia Barceló

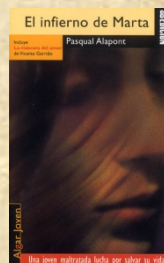


Talia y Pablo están en coma tras haber sufrido un accidente, mientras están inconscientes viven una experiencia límite. Se analiza el territorio de los sentimientos y su relación con las palabras, tantas veces usadas como armas.

Encuétralo en **REA BAR**

## EL INFIERNO DE MARTA

Pasqual Alapont



Historia de una joven estudiante que se enamora de la persona equivocada y, que a través de la amistad, conseguirá desprenderse de un amor que la humilla hasta hacerla perder la autoestima.

Encuétralo en J-N ALA inf

## LA MANO DE MILENA

Adela Turín



La pequeña Milena es muy especial. Cuando se hace mayor sus padres le presentan diversos pretendientes, pero a todos rechaza gastándoles una broma. Todo cambia cuando Néstor, el poeta, entra en su vida.

Encuétralo en **FAN TUR**

## DIARIO AZUL DE CARLOTA DIARIO VIOLETA DE CARLOTA

Gemma Lienas



Estos diarios invitan a reflexionar sobre la situación de la mujer en el mundo actual. Junto a Carlota, tomaremos conciencia de las injusticias cometidas hacia la mujer y de las raíces de la violencia de género.

Encuétralo en J-N LIE día

**¿Recuerdas que puedes usar las palabras como un cuchillo? También las puedes convertir en una flor.**

*“El almacén de las palabras terribles”*

# Para jóvenes

25 de noviembre



## LA CABEZA DE MEDUSA

Elia Barceló

En una fiesta de carnaval dos amigas sufren una violación. A partir de ese momento en su entorno todo son reproches, miedos y críticas por la denuncia que interponen. Sólo el apoyo de sus padres y de sus madres les hará ir con la cabeza alta.

Encuétralo en **J-N JIM** cab



## DE CHICO A CHICA

Terence Blacker

Para intentar integrarse con amigos y amigas de su primo, Sam accede a pasar por chica en el colegio. Desde ese momento, todo le cambia y nada es lo que parece.

Encuétralo en **REA BLA**

## COLECCIÓN DE OBRAS DE TEATRO (Varios títulos)

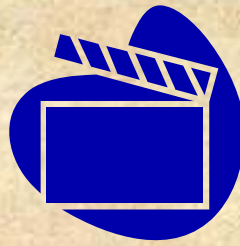
Encarna Fernández López (adaptación y guía)

Colección de obras de teatro clásicas con su correspondiente guía didáctica y protagonizadas por mujeres. Todas ellas están concebidas para ser trabajadas con padres y madres o profesorado y tienen en común cuestionar el papel atribuido tradicionalmente a las mujeres. Contribuyen así a sensibilizar a niñas y niños en valores como la igualdad, que previenen la violencia de género.

Encuétralo en **T FER**



# Para ver



- **Agua** (Canadá. Dirección Deepa Mehta)
- **Fuego** (India/ Canadá. Dirección Deepa Mehta)
- **Mujeres en el Cairo** (Egipto. Dirección Yousry Nasrallah)
- **La vida secreta de las palabras** (España. Dirección Isabel Coixet)
- **La boda del Monzón** (India. Dirección Mira Nair)
- **Flores de otro mundo** (España. Dirección Iciar Bollain)
- **El diario de Noa** (Gran Bretaña. Dirección Nick Cassavetes)
- **Persepolis** (Francia. Dirección Vicent Paronnaud)

