LO QUE NO SE PREVIENE, SE REPITE

25N

Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer

Guía para familias para acompañar a sus hijos e hijas adolescentes en la prevención de la violencia sexual



Ayuntamiento de MONFORTE DEL CID

Concejalía de IGUALDAD MONFORTE DEL CID

Pacto de Estado contra la violencia de género

MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

NOTA INSTITUCIONAL

Educar también es aprender a identificar lo que no está bien.



La **prevención de la violencia sexual** comienza mucho antes de que aparezca una situación de violencia. Comienza con la educación, la información y el compromiso de construir una sociedad más igualitaria y libre de violencias.

Invertir en igualdad es invertir en prevención, en derechos y en futuro. Es garantizar que niños, niñas y adolescentes crezcan en entornos seguros, aprendan a reconocer sus límites, expresar lo que sienten, respetar los de otras personas y pedir ayuda cuando lo necesiten.

Desde el Ayuntamiento de Monforte del Cid, y en el marco de las actuaciones de sensibilización y prevención vinculadas al 25N, impulsamos esta guía dirigida a las familias, convencidos de que **la igualdad no se construye solo con palabras, sino con educación, recursos y políticas públicas** sostenidas en el tiempo.

Esta guía nace del compromiso de acompañar a las familias en la educación de sus hijos e hijas adolescentes, promoviendo relaciones basadas en el respeto, el consentimiento, la confianza y la igualdad.

Porque prevenir la violencia también exige un compromiso institucional firme, recursos específicos y una apuesta continuada por las políticas de igualdad.

Hablar de sexualidad también es educar. Educar es prevenir. Y garantizar la igualdad es proteger.

Mabi de las Nieves Antón
Concejala de Igualdad

ÍNDICE

01 CONECTAR ANTES DE PREVENIR

¿Qué está pasando en la adolescencia?
Entender sus cambios para acompañarlos.

02 EDUCACIÓN SEXUAL

No hace falta dar “la charla”. La educación sexual se construye en muchas conversaciones pequeñas.

03 LÍMITES Y CONSENTIMIENTO

Consentimiento: más que un “sí” · Poder elegir libremente y cambiar de opinión.

04 RELACIONES SANAS

Red flags que no siempre se ven. Reconocer señales de presión, control y manipulación.

05 EL MUNDO DIGITAL

Internet también educa · Lo que ven también influye en cómo entienden las relaciones.

06 DETECTAR Y ACTUAR

Me ha contado algo. ¿Qué hago? · Escuchar, validar y proteger sin culpabilizar.

07 HERRAMIENTAS PARA CASA

Mi plan de acción como familia.
Diccionario adolescente.


No hace falta
tener todas
las respuestas.
Hace falta
estar
disponible.

01 CONECTAR ANTES DE PREVENIR

¿Qué está pasando en la adolescencia?

La adolescencia no es una etapa para "controlar más".
Es una etapa para **aprender a acompañar de otra manera.**
Durante estos años empiezan a buscar más autonomía, privacidad y espacio propio. La opinión de sus iguales gana importancia y pueden parecer más distantes justo cuando, aunque no siempre lo demuestren, siguen necesitando referentes adultos.



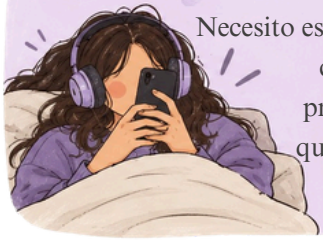
QUIERO MÁS INDEPENDENCIA

Necesito tomar mis propias decisiones y sentir que tengo cierto control sobre mi vida.



MI GRUPO IMPORTA MUCHO

La aceptación de los amigos y la necesidad de pertenencia pueden pesar muchísimo en esta etapa.



MI INTIMIDAD CAMBIA

Necesito espacios propios, conversaciones privadas y sentir que mi intimidad es respetada.



ESTOY APRENDIENDO A RELACIONARME

Estoy descubriendo qué quiero, qué no quiero y cómo quiero que sean mis relaciones.

¿Qué necesitan de sus personas de referencia?

No necesitan que sepamos todo lo que hacen.
Necesitan saber que **pueden acudir a nosotros y nosotras.**

Acompanar no significa estar encima.
Significa que sepan que estamos ahi.

PARA EMPEZAR EN CASA

Esta semana prueba a:

- [ ] Preguntar sin convertirlo en un interrogatorio.
- [ ] Respetar algún espacio de privacidad.
- [ ] Escuchar una opinión aunque no estés de acuerdo.
- [ ] Buscar un momento cotidiano para hablar.
- [ ] Decirle algo que valoras de tu hijo o hija.

Para pensar:

¿Estoy acompañando su necesidad de autonomía o intentando controlarla?

¿Qué pequeño cambio podría hacer esta semana para que mi hijo/a sienta que puede acudir a mí cuando lo necesite?

02

EDUCACIÓN SEXUAL

Hablar de sexualidad también es prevenir



La educación sexual no empieza cuando hablamos de relaciones sexuales.

Empieza mucho antes: cuando enseñamos que nuestro cuerpo nos pertenece, que podemos poner límites, que debemos respetar los límites de otras

personas y que podemos hablar de aquello que nos incomoda sin miedo ni vergüenza. Durante la adolescencia, además, aparecen **nuevas preguntas** sobre el cuerpo, el deseo, las relaciones, la intimidad y el sexo. Y aunque nosotros no hablemos de estos temas, seguirán encontrando respuestas en algún sitio.

La cuestión es: *¿queremos que esas respuestas vengan solo de internet, de sus amigos o de la pornografía?*

Para pensar:

¿Qué temas relacionados con la sexualidad me resultan más difíciles abordar con mi hijo/a?

¿Qué me gustaría que supiera de la sexualidad antes de que tuviera que aprenderlo por su cuenta?

¿Qué podemos enseñar y cómo abordarlo desde casa?

CUERPO Y AUTOESTIMA



Enseñar a conocer, aceptar y respetar el propio cuerpo.

En casa: habla del cuerpo sin burlas ni comparaciones.

LÍMITES Y CONSENTIMIENTO



Aprender a decir "no" y respetar las decisiones ajenas.

En casa: respeta sus limites y ensenale que no tiene que aceptar algo que le incomoda.

EMOCIONES Y RELACIONES



Reconocer qué nos hace sentir bien, mal o incómodos/as.

En casa: pregunta como se siente en sus relaciones sin juzgar sus respuestas.

INTIMIDAD Y PRIVACIDAD



Comprender qué queremos compartir, con quién y cuándo.

En casa: respeta su intimidad y habla sobre la privacidad tambien en internet.

SEXUALIDAD Y DESEO



Resolver dudas sin vergüenza y hablar de sexo con información adecuada.

En casa: aprovecha una pelicula, una noticia o una pregunta para abrir la conversacion.

RESPETO Y AUTONOMÍA



Entender que nadie tiene derecho a presionarnos ni a decidir por nosotros/as.

En casa: deja claro que puede pedir ayuda sin miedo a ser culpabilizado/a.

6 ideas para convertir la educacion sexual en conversaciones cotidianas.

¿De qué hablar sobre sexualidad según su edad?

3-5 AÑOS



¿Qué abordar?

Partes del cuerpo, intimidad, emociones y derecho a decidir sobre el propio cuerpo.

En casa:

Usa los nombres adecuados de las partes del cuerpo y enséñale a rechazar contactos no deseados.

6-8 AÑOS



¿Qué abordar?

Privacidad, límites, afecto, respeto y cómo pedir ayuda ante algo incómodo.

En casa:

Practica cómo decir "no" y a quién acudir si algo le hace sentir mal.

9-12 AÑOS



¿Qué abordar?

Pubertad, menstruación, cambios corporales, autoestima, consentimiento y privacidad digital.

En casa:

Anticípate a los cambios y responde a sus preguntas sin ridiculizarlas ni generar vergüenza.

13-15 AÑOS



¿Qué abordar?

Consentimiento sexual, presión de grupo, relaciones sanas, pornografía, sexting, anticoncepción e ITS.

En casa:

Habla de situaciones concretas, como la presión para enviar una foto íntima o insistir después de un "no".

16-18 AÑOS



¿Qué abordar?

Sexo seguro, anticoncepción, ITS, autonomía, placer, responsabilidad compartida y violencia en las relaciones.

En casa:

Ofrece información fiable y deja claro que puede pedir ayuda sin miedo a ser juzgado/a.

Cada etapa necesita conversaciones diferentes

03 **Límites y consentimiento**

MIS LÍMITES

TAMBIÉN IMPORTAN

Un límite es una forma de expresar qué quiero, qué no quiero y qué necesito **para sentirme respetado/a.**

No todas las personas tenemos los mismos límites. Algo que a una persona le resulta cómodo puede incomodar a otra. Además, podemos cambiar de opinión según el momento o la situación.

Tipos de límites

Físicos



El contacto, los abrazos, los besos o el espacio personal.

Ejemplos:

- No me apetece dar dos besos.
- Prefiero no abrazar.
- Necesito mi espacio cuando estoy incómodo/a.

SEXUALES



Qué prácticas queremos o no queremos, cuándo y con quién. Podemos parar en cualquier momento.

Ejemplos:

- No quiero tener relaciones sexuales.
- Prefiero esperar.
- Puedo cambiar de opinión en cualquier momento.

EMOCIONALES



Qué queremos compartir, cómo queremos que nos traten y qué comportamientos no aceptamos.

Ejemplos:

- No quiero que me hablen mal.
- Prefiero guardar mi intimidad.
- No acepto manipulaciones ni chantajes.

DIGITALES



Compartir contraseñas, enseñar conversaciones, enviar fotos íntimas o publicar imágenes de otros.

Ejemplos:

- No quiero compartir mis contraseñas.
- No quiero enviar fotos íntimas.
- No publiques imágenes mías sin permiso.

Consentimiento

más que un sí



No basta con que alguien diga “sí”. Es importante que pueda **decidir sin presión**, con información suficiente y con libertad para cambiar de opinión.

El consentimiento debe ser:

LIBRE

Sin amenazas, chantajes, presión ni miedo a las consecuencias.

INFORMADO

El silencio, pasividad o la falta de resistencia no significan un “sí”.

ESPECÍFICO

Aceptar una cosa no significa aceptar todas las demás,

REVOCABLE

Se puede cambiar de opinión y parar en cualquier momento, incluso si antes se había dicho que sí.

¿CÓMO SABER SI HAY PRESIÓN?

«Después de todo lo que por ti, me debes una».

«Si me quisieras, lo harías».

“No seas exagerado/a. Todo el mundo lo hace».

Estas frases no expresan una elección libre: buscan conseguir algo mediante culpa, presión o manipulación.

¿QUÉ PODEMOS ENSEÑAR EN CASA?

- Nadie debe **demostrar su amor** haciendo algo que no desea.
- Un “no” debe **ser respetado** sin insistir ni pedir razones.
- Aceptar antes no obliga a **aceptar nuevamente.**
- Siempre se puede **pedir ayuda,** incluso tras un error.

Recuerda:

Poner límites
no te hace
mala persona



04 RELACIONES SANAS

Las relaciones de amistad, pareja o familia pueden aportarnos apoyo y bienestar. Para que sean **sanas**, necesitamos respeto, confianza y comunicación.

SEÑALES DE ALERTA

01 **Control**

02 **Culpabilización**

03 **Celos constantes**

04 **Aislamiento**

05 **Presión**

¡Cuidado con las bromas!

Que alguien diga *"era broma"* no significa que todo valga. Si una conducta humilla, incomoda o hace daño, merece atención y respeto.

¿QUÉ PODEMOS ENSEÑAR EN CASA?

- **Dar ejemplo** de relaciones basadas en el respeto y la comunicación.
- **Hablar** sobre qué es una relación sana y qué no lo es.
- **Validar** sus emociones y escuchar sin juzgar.
- **Reforzar** su autoestima y su derecho a poner límites.
- **Recordar** que siempre puede pedir ayuda si se siente incómodo/a o vive una situación de maltrato.

UNA RELACIÓN SANA NECESITA



RESPETO

Aceptar a la otra persona tal y como es, sin intentar cambiarla.



CONFIANZA

Poder ser nosotros/as mismos/as sin miedo a ser juzgados/as.



APOYO

Estar ahí en los momentos difíciles y celebrar también los buenos.



COMUNICACIÓN

Expresar lo que sentimos, pensamos o nos incomoda de forma honesta y tranquila.

¿AMOR O CONTROL?

PON A PRUEBA TU RADAR

Lee cada situación y marca la casilla correcta.

1 Tu pareja te pide la **ubicación** en tiempo real. Si te niegas, se enfada y sospecha de ti.

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

2 Tu pareja te dice que **alguien de tu grupo no le gusta,** pero respeta que sigas quedando con esa persona.

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

3 Tu pareja te pide **leer tus conversaciones de WhatsApp** para comprobar que no ocultas nada.

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

4 Dices que **no quieres mantener relaciones** y tu pareja insiste: "Si me quisieras, lo harías".

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

5 Tu pareja te cuenta sus **inseguridades** sin exigirte que dejes de ver a otras personas.

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

6 Tu pareja Te explica que **le incomoda que publiques ciertas fotos,** pero respeta tu decisión

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

7 Tu pareja se **enfada** cuando quedas con tus amistades y te hace sentir **culpable**.

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

8 Alguien te pide una **foto íntima.** Dices que no y acepta tu decisión sin insistir.

- ☐ Amor y cuidado
- ☐ Control

RECUERDA

El amor no exige renunciar a tu intimidad, amistades ni limites.
El cuidado respeta. El control presiona, culpabiliza e impone.


La ausencia de
Educación sexual
desprotege.
Una buena
Educación sexual
protege

05 RIESGOS DIGITALES

No todo lo que ocurre en internet es un problema, pero hay situaciones que requieren atención y acompañamiento.

CIBERACOSO

Insultos, amenazas, humillaciones o exclusión repetida a través de medios digitales.

CONTACTO CON DESCONOCIDOS

Personas que buscan establecer una relación, conseguir información, imágenes o incluso encuentros.



CONTENIDO INADECUADO

Imágenes, vídeos o mensajes que pueden ser perturbadores, violentos o inadecuados para su edad.

INTIMIDAD Y PRIVACIDAD

Compartir contraseñas, ubicación o imágenes íntimas sin valorar los riesgos ni respetar la privacidad.

SEXTING Y DIFUSIÓN DE IMÁGENES ÍNTIMAS

Enviar imágenes íntimas no obliga a compartirlas con nadie más. Difundirlas sin consentimiento vulnera la intimidad y puede tener consecuencias emocionales y legales.

¿QUÉ PUEDEN HACER SI ALGO LES INCOMODA?

Pueden contarlo a una persona adulta de confianza. No necesitan resolverlo solos/as ni tener todas las respuestas.

Pedir ayuda siempre es una opción.

REDES SOCIALES: ACOMPAÑAR SIN INVADIR

Las redes también forman parte de su mundo social.

Más que centrarnos únicamente en cuánto tiempo pasan en ellas, podemos interesarnos por qué hacen, qué encuentran y cómo se sienten cuando las utilizan.

¿EN QUÉ PODEMOS FIJARNOS?

01 · RELACIONES

Quiénes forman parte de su entorno online, cómo son esas relaciones y si se sienten en un entorno de respeto y apoyo

02 · INTERACCIONES

Comentarios, mensajes privados o situaciones de presión, como insistir para obtener imágenes íntimas o mantener conversaciones sexuales no deseadas.

03 · COMPARACIÓN

Cómo influye lo que ven en redes en su autoestima, su imagen personal y sus expectativas sobre las relaciones y la sexualidad.

04 · PRIVACIDAD

Qué comparten, con quién y qué información queda expuesta: fotos, ubicación, contraseñas o datos personales.

05 · CONTENIDO

Qué tipo de contenido consumen y cómo influye en su estado de ánimo, expectativas o comportamiento. También si acceden a contenidos que normalizan la violencia, el control o la sexualidad sin consentimiento.

No necesitamos conocer cada publicación. Necesitamos que sepan que pueden hablar con personas adultas de confianza sobre lo que encuentran, aunque les incomode.

¿QUÉ HACER SI SUFRE ACOSO O VIOLENCIA EN INTERNET?

Si algo está pasando...

Nuestra respuesta puede marcar la diferencia.



1 ESCUCHAR SIN JUZGAR

Que sepan que pueden acudir a nosotros cuando algo les preocupe.

2 NO CULPABILIZAR

Evita los reproches. Quien sufre acoso no es responsable de la violencia que otras personas ejercen.

3 PROTEGER LAS PRUEBAS

Conserva mensajes, enlaces y datos relevantes. No reenvíes ni difundas imágenes íntimas.

4 FRENAR LA SITUACIÓN

Valora bloquear y denunciar la cuenta, ajustar la privacidad y limitar el contacto con quien ejerce el acoso.

5 BUSCAR AYUDA

Acude a profesionales o autoridades cuando sea necesario. Si hay amenazas o riesgo inmediato, busca ayuda sin esperar.

06 DETECTAR Y ACTUAR

SEMÁFORO DE ALERTA

Una señal aislada no confirma violencia, pero la ausencia de señales tampoco permite descartarla.



🔴 ROJO · ACTÚA Y BUSCA AYUDA

- Amenazas, chantajes o agresiones.
- Contacto sexual no consentido.
- Difusión de imágenes íntimas sin permiso.
- Miedo a una persona o sensación de estar en peligro.

¿Qué hacer? Proteger, escuchar y buscar ayuda especializada.

🟡 AMARILLO · PRESTA ATENCIÓN

- Cambios persistentes de ánimo.
- Aislamiento o pérdida de interés.
- Malestar ante ciertas personas o situaciones.
- Nerviosismo o miedo al hablar de algo.

¿Qué hacer? Observar, conversar sin juzgar y valorar si necesita apoyo.

🟢 VERDE · OBSERVA Y ACOMPAÑA

- Puede hablar de lo que le preocupa.
- Se siente respetado/a en sus relaciones.
- Puede expresar sus límites.
- Cuenta con personas de confianza.

¿Qué hacer? Mantener la comunicación y reforzar la confianza.

ME HA CONTADO ALGO.
¿QUÉ HAGO?

Si una persona adolescente nos cuenta una experiencia de acoso, presión o violencia sexual, es importante responder con calma y hacerle saber que puede acudir a una persona adulta de confianza.



01

ESCUCHA
Deja que hable a su ritmo, sin interrumpir ni presionar.



02

CREE Y ACOGE
Agradece que te lo haya contado y toma en serio lo que expresa.



03

NO CULPABILICES
Evita los reproches. Nada justifica la violencia que otra persona ejerce.



04

PROTEGE
Valora si sigue en contacto con quien le ha hecho daño y prioriza su seguridad.



05

BUSCA AYUDA
Acude a profesionales especializados y, si es necesario, a las autoridades.

¿QUÉ DECIR Y QUÉ EVITAR?

La forma en la que respondemos puede marcar la diferencia. Nuestras palabras pueden ayudar a generar confianza o hacer que una persona se sienta culpable y deje de hablar.

EN LUGAR DE DECIR...	PODEMOS DECIR...
Frases que pueden generar culpa, desconfianza o presión.	Respuestas que escuchan, validan y ofrecen seguridad.
"¿Por qué no me lo contaste antes?" →	"Gracias por contármelo ahora".
"¿Seguro que pasó así?" →	"Te escucho y me tomo en serio lo que me cuentas".
"¿Por qué enviaste esa foto?" →	"No tienes la culpa de que la hayan difundido".
"No será para tanto". →	"Entiendo que esto te esté afectando".
"Voy a solucionarlo todo ahora mismo". →	"Vamos a pensar cómo protegerte y buscar ayuda".

RECUERDA

No necesitamos tener la respuesta perfecta. Necesitamos escuchar sin juzgar, transmitir seguridad y acompañar sin presionar.

La confianza se construye



antes de necesitarla

07 HERRAMIENTAS PARA CASA

Mi plan de acción como familia

01 NUESTROS OBJETIVOS

¿Qué queremos mejorar como familia para hablar de relaciones, límites y sexualidad con confianza?

¿Qué hacemos bien?

¿Qué nos gustaría cambiar?

¿Qué tema nos cuesta más abordar?

02 ACUERDOS PARA CUIDARNOS

¿Qué podemos hacer para que todas las personas de casa se sientan respetadas y seguras?

En casa queremos…	Haremos…	Si no se cumple…	Pediremos ayuda a…
Hablar sin miedo	Escuchar sin juzgar	Buscamos soluciones	Alguien de confianza

03 CÓMO NOS VAMOS A ACOMPAÑAR

¿Qué haremos si algo nos preocupa o necesitamos ayuda?

Cuando algo me incomode:

Si necesito hablar, acudiré a:

Si alguien me hace sentir en peligro:

Nuestro compromiso familiar:

04 ACTIVIDADES PARA CONECTAR

¿Qué podemos hacer juntos para fortalecer nuestra relación?

- ☐ Deporte
- ☐ Lectura
- ☐ Conversar
- ☐ Juegos de mesa
- ☐ Cocinar
- ☐ Manualidades
- ☐ Música
- ☐ Películas
- ☐ Excursiones
- ☐ Ir al parque
- ☐ Amigos/as
- ☐ Familia
- ☐ Descansar
- ☐ _____

05 TIEMPO PARA HABLAR

¿Cómo podemos crear momentos para hablar con confianza?

Nuestro momento sin pantallas será: _____

¿Qué nos gustaría hacer juntos/as? _____

Acciones para estar más presentes: _____

06 CÓMO NOS VAMOS A ACOMPAÑAR

¿Qué haremos cuando algo nos preocupe?

Cuando algo nos preocupe: _____

Si tenemos opiniones diferentes: _____

Una forma de pedir ayuda en casa: _____

07 RECORDATORIO

Una frase que represente cómo queremos tratarnos.

_____

NUESTRO COMPROMISO

Para revisar este plan cada:



☐ Semana ☐ Mes ☐ Trimestre

☐ Otro: _____

Firma de la familia:

DICCIONARIO ADOLESCENTE

Algunas palabras que conviene conocer para entender mejor su mundo.

CRINGE: Algo que da vergüenza ajena o resulta incómodo.
Ejemplo: "Qué cringe me da ese vídeo".

GHOSTING: Dejar de responder o desaparecer de una relación sin dar explicaciones.
Ejemplo: alguien deja de contestar de repente y corta todo contacto.

RED FLAG: Una señal de alerta en una persona o relación.
Ejemplo: revisar el móvil de la pareja o controlar sus amistades.

GREEN FLAG: Una señal positiva en una relación.
Ejemplo: respetar un "no" sin insistir ni enfadarse.

SHIPPEAR: Desear que dos personas tengan una relación romántica.
Ejemplo: "Yo shippeo a esos dos".

STALKEAR: Investigar o revisar mucho las redes sociales de alguien.
Ejemplo: mirar todas sus publicaciones para saber con quién se relaciona.

FARMEAR: Repetir acciones en un videojuego para conseguir experiencia, recursos o recompensas.
Ejemplo: jugar varias partidas para subir de nivel.

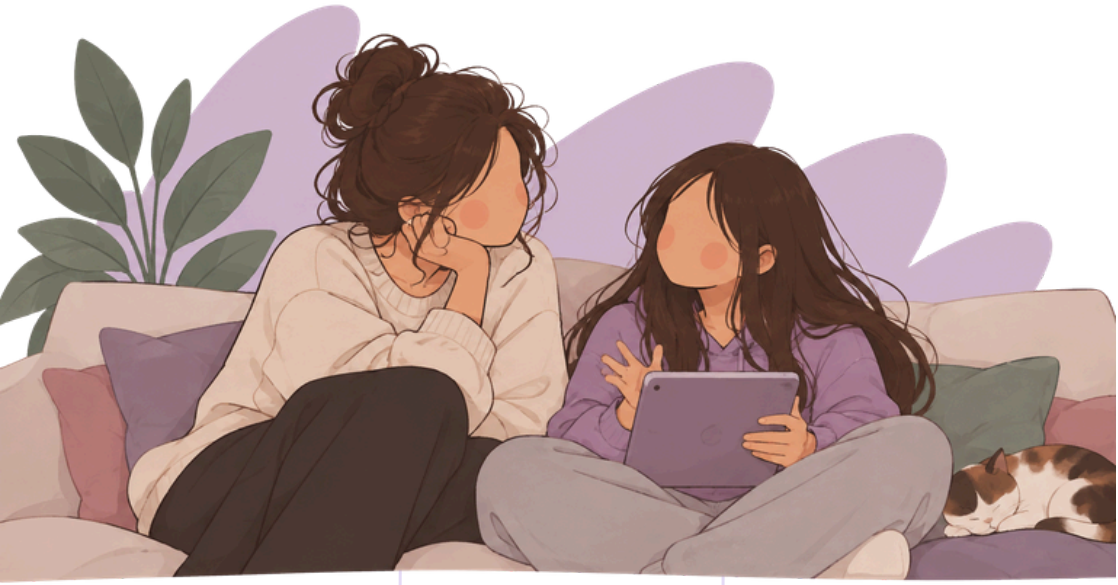
SIMP: El término se usa en redes para referirse a alguien que muestra una admiración o interés desproporcionado por otra persona.

DELULU: Forma coloquial de decir que alguien tiene expectativas poco realistas o vive una fantasía. Suele usarse en tono humorístico.

RANDOM: Algo aleatorio, inesperado o que no viene a cuento.
Ejemplo: "Me ha escrito una persona random" significa que le ha escrito alguien inesperado o con quien no contaba.

PARA TERMINAR

PREVENIR TAMBIÉN ES EDUCAR



La prevención empieza en casa, con conversaciones sobre sexualidad, respeto, límites y relaciones sanas. Cada pequeño gesto cuenta.

No necesitamos tener todas las respuestas, sino escuchar sin juzgar, ofrecer confianza y ayudar cuando algo no va bien.

Que nunca tengan miedo de contarnos lo que les ocurre. Porque prevenir es responsabilidad de toda la sociedad y acompañar es el primer paso para romper el silencio.

NOTAS:

IDEAS, ACUERDOS Y COSAS QUE QUEREMOS RECORDAR

Algo que queremos cambiar en casa:

Un acuerdo que queremos probar:

Algo sobre lo que queremos hablar:

Una idea que queremos recordar:

NOTAS:

Este espacio es vuestro.

PREVENIR

TAMBIÉN ES ACOMPAÑAR



Educar en el respeto. Escuchar sin juzgar.

MONFORTE DEL CID • 25N

Ayuntamiento de
MONFORTE DEL CID

Concejalía de
IGUALDAD
MONFORTE DEL CID