

Cambia la mirada:

COEDUCA



**NUEVAS OPORTUNIDADES PARA
APRENDER Y CRECER.**

Edita:
Almería
Fapace



Subvenciona:

Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Autoría:

Marí Carmen Matillas Villegas

Con la supervisión de todas las personas que componen la Junta Directiva de FAPACE.

Responsable de coeducación FAPACE

Gema Rodríguez Carmona

Coordinación:

Secretaría técnica
Laura Rivero Macchi

Revisión ortográfica:

María Rosario Matillas Villegas

Edita: FAPACE

Dirección: Calle Arcipreste de Hita, 26 - 1ª Planta, 04006 Almería, España

Teléfono: 950 22 09 71

Email: fapace@fapacealmeria.net

Subvenciona: Junta de Andalucía,
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional.

Octubre 2025

Nota aclaratoria: todos los datos aquí recogidos han sido extraídos de fuentes oficiales y contrastados.



Cambia la mirada;

educa en igualdad.



9:30 h

El Toyo

NUEVAS OPORTUNIDADES PARA APRENDER Y CRECER.



Miguel Lorente Acosta



Carmen Ruiz Repullo



Marián Moreno Llanea

- 9:30 Recepción de asistentes.
- 9:50 a 10:00 Inauguración.
- 10:00 a 11:30 Miguel Lorente Acosta.
“Masculinidad a debate”
- 11:30 a 12:00 Descanso coeducativo con café.
- 12:00 a 14:00 Carmen Ruiz Repullo.
“¿Sabes lo que ven tus hijas e hijos en Internet?”
- 14:00 a 16:00 Comida.
- 16:00 a 17:30 Marián Moreno Llanea.
“Educación emocional”
- 17:30 a 18:00 Clausura.

Formación gratuita. Plazas limitadas.

*Tendrán prioridad las familias asociadas a las AMPA federadas.
Inscripción hasta el martes 14 de octubre, inclusive, bit.ly/4pToQlw
Con servicio de ludoteca para hij@s acompañantes, a partir de 3 años.*



Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Para no olvidar:



Pongamos de **MODA**
el
BUENTRATO
¡Coeduca!

Miguel Lorente Acosta

Profesor Titular de Medicina Legal en la Universidad de Granada. Médico Forense. Especialista en Medicina Legal y Forense. Máster en Bioética y Derecho. Blogs: "Autopsia" y "Cardiopatía Poética" @Miguel__Lorente



Reflexiones de nuestro ponente:

Cuando alguien quiere **ocultar la realidad** tiene tres formas sencillas de hacerlo: la primera es **ignorarla**, la segunda es **negarla**, y la tercera **cambiarle el nombre**, y aunque puedan parecer tácticas en apariencia poco eficaces, en la práctica se comprueba que tienen éxito y que por eso se utilizan con frecuencia.

No podemos dudar ni vacilar un momento para impulsar de manera definitiva esta transformación que lleve a la erradicación de la violencia contra las mujeres, porque el machismo no duda ni vacila; todo lo contrario: insiste en su negacionismo para afirmar su modelo cultural.

Somos testigos de la pesadilla que nunca quiso vivir el machismo: que gracias a las políticas feministas se denuncie más y que se logre reducir el número de homicidios de mujeres, **pero aún no hemos alcanzado el sueño de la igualdad.**

Carmen Ruiz Repullo

Doctorada en Sociología y Ciencias Políticas.

Premio Meridiana 2017.

Premio Internacional UNESCO de Educación de Niñas y Mujeres en 2019 por el programa Skolae. @carmenruizr



Reflexiones de nuestra ponente:

Tenemos que trabajar todo el impacto de las redes y **tenemos que llevar la educación sexual a las aulas, a las familias y a los medios.** Y esta educación sexual no puede venir en cuarto de la ESO. Tiene que llegar desde la más tierna infancia. Tenemos que evidenciar que **cuando hablamos de educación sexual no hablamos de prácticas sexuales, sino de mucho más trabajo de prevención, trabajo de límites, trabajo del cuerpo, trabajo de las emociones.** Hay muchísimo más que las prácticas sexuales.

A mí lo que me preocupa es que estemos hablando de un problema que tiene cifras, que tiene datos, que tiene evidencia científica y que no puede cuestionarse. Es como cuestionar el cambio climático u otro tipo de problemas sociales.

El no reconocimiento del problema es la primera dificultad que nos encontramos a la hora de prevenirlo.

Marián Moreno Llaneza

Profesora de Lengua y Literatura. Escritora y experta en coeducación.

Formadora del profesorado.

Premio Menina de Asturias 2024.

Premio Internacional UNESCO de Educación de Niñas y Mujeres en 2019 por el programa Skolae.

@marianmorenollaneza



Reflexiones de nuestra ponente:

Para prevenir la violencia de género, tanto en la infancia como en la adolescencia, es fundamental la educación.

Está demostrado que cuando hay educación para la igualdad, la violencia de género baja en números en los centros educativos. Eso es lo importante, que haya educación para la igualdad, que es la base.

La violencia es el recurso fácil y es el recurso de los cobardes. Es un recurso tan fácil como simplemente tener fuerza en el cuerpo, algo que no tienes precisamente que cultivar como la mente o el conocimiento. Con lo cual, es el recurso de aquellas personas que, primero, no saben relacionarse con los demás; segundo, que no aceptan en ningún momento la diversidad, porque les asusta todo, tienen pánico a la gente diversa, a la igualdad, a la democracia...

En la LOMLOE, la educación para la igualdad es prioritaria.

¿Sabes detectar los comportamientos violentos?

A	R	I	P	C	M	O	A	R	R	A	S	A	I	E	N	O	R	I
R	S	L	I	A	Y	D	E	D	S	A	L	Ñ	B	D	O	I	A	R
E	U	A	I	T	A	E	H	U	M	I	L	L	A	R	R	I	S	A
A	N	R	E	I	L	O	E	E	I	S	L	R	T	N	I	E	I	M
I	A	G	D	E	S	C	A	L	I	F	I	C	A	R	R	R	S	M
E	B	Ñ	A	I	I	A	S	E	S	I	N	A	R	I	R	E	E	S
A	U	A	R	Ñ	S	C	M	A	O	O	E	E	R	A	T	R	S	A
P	S	S	A	N	A	R	R	P	E	C	E	A	Z	N	N	I	E	Ñ
N	O	A	S	R	L	R	O	O	A	L	R	I	E	R	R	E	A	R
O	S	C	M	E	N	T	I	R	D	O	L	I	A	A	I	E	M	A
S	E	E	H	Y	I	S	A	N	N	I	R	Z	Ñ	R	N	N	E	T
S	X	A	U	A	R	A	O	G	B	I	I	I	A	L	T	H	N	A
P	U	I	I	R	N	R	I	A	H	L	A	L	I	O	I	A	E	C
T	A	C	J	N	T	T	P	S	U	N	O	I	I	I	M	I	P	A
T	L	E	R	Y	A	L	A	C	N	R	E	O	S	T	I	A	A	I
S	A	L	S	E	U	M	I	J	T	L	I	N	E	L	D	A	E	H
A	E	A	E	C	O	D	X	N	E	R	E	A	N	R	A	N	E	L
Z	S	R	D	R	I	S	O	A	E	A	U	H	Z	P	R	R	R	I
I	N	A	B	R	A	C	E	S	H	I	R	T	A	T	I	A	U	B

- Chantajear
- Bromas hirientes
- Mentir
- Engañar
- Ignorar
- Culpabilizar
- Descalificar
- Humillar
- Intimidar
- Controlar
- Celar
- Ridiculizar
- Abuso sexual
- Aislar
- Asesinar

No tenemos una varita mágica para acabar con la desigualdad y la violencia de género, pero...



**¿Y si dejamos de mirar para otro lado
y empezamos a documentarnos?**

Datos que ponen los pelos de punta



1 de cada 3 mujeres ha sufrido violencia física o sexual.



El 10 % de las mujeres viven en la pobreza extrema.



230 millones de niñas y mujeres han sido sometidas a la mutilación genital femenina.



El 79% de las víctimas de trata a nivel global son mujeres y niñas, y una gran parte de ellas son explotadas sexualmente.



Las mujeres en la vida pública, incluidas las parlamentarias y periodistas, se enfrentan a altos niveles de violencia psicológica, acoso y amenazas.



La violencia contra la mujer está presente en todo el mundo.

Afecta a toda clase de mujeres, sin importar la clase social o la educación que tenga.

La violencia hacia las mujeres es una violación de los derechos humanos.

Este tipo de violencia es una de las principales causas de muerte en mujeres.



**RECONOCER LAS FASES DE LA VIOLENCIA
DE GÉNERO
PUEDE SALVAR**

VIDAS



"Ante las atrocidades, tenemos que tomar partido.

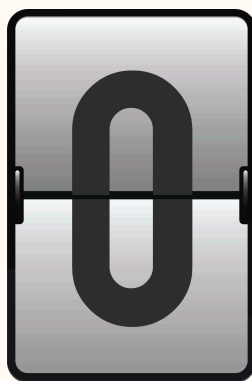
El silencio estimula al verdugo"

Elie Wiesel

LISTADO DE FEMINICIDIOS Y OTROS ASESINATOS DE MUJERES EN ESPAÑA 2025

Total Casos 2025: 68

ENERO: 7
FEBRERO: 4
MARZO: 10
ABRIL: 9
MAYO: 5
JUNIO: 13
JULIO: 5
AGOSTO: 3
SEPTIEMBRE: 7
OCTUBRE: 5
NOVIEMBRE:
DICIEMBRE:



¡PONGAMOS EL CONTADOR A CERO!

PODRÍAS SER
TÚ

DENUNCIA:

Si lo sufres, busca ayuda.

Si conoces a alguien que pueda
sufrirlo... **AYÚDALA**

#016 PARA TODAS
Atención a todas las formas
de violencia contra las mujeres

- 📞 016
- ✉️ 016-online @igualdad.gob.es
- 💬 violenciagenero.igualdad.gob.es
- 📞 WhatsApp 600 000 016

#TODAS LAS VIOLENCIAS,
LAS VÍCTIMAS,
LAS SOLICITUDES

  **016** ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

**Niñas, niños y adolescentes NO SON ESPECTADORES,
¡SON VÍCTIMAS!**

**Padecen consecuencias negativas, tanto para su
desarrollo físico como psicológico.**

**FAMILIARES DIRECTOS Y AMISTADES TAMBIÉN PUEDEN
SUFRIR CONSECUENCIAS**

¿Qué podemos hacer desde las AMPAS?



Formación, formación, formación,...

Pensamiento crítico.

Información veraz y fiable.



Participar, colaborar y organizar

actividades coeducativas en los centros.



Organizar *formación para las familias* e
invitar a personas referentes.



***Dar visibilidad* al papel de la mujer a lo**
largo de la historia y mostrar referentes en
todas las áreas.



Poner en valor el trabajo doméstico y de
cuidados mediante talleres o charlas.

**Contactad con FAPACE y os
ayudamos a organizarlo.**

fapace@fapacealmeria.net

Hablemos de los cuidados y del trabajo doméstico:

A
T
E
N
C
I
Ó
N

OFERTA DE EMPLEO

Persona para realizar trabajos de limpieza y mantenimiento del hogar, cuidado de menores, personas mayores y dependientes, lavado de ropa y plancha, cocina, clases particulares y otras tareas afines.

No requiere formación ni experiencia

Sin remuneración



Sin horarios



Sin vacaciones



Sin derecho a desempleo, jubilación, baja, etc.

Sin reconocimiento social



Sin valoración



¿ACEPTAS?

**VER, VALORAR Y REPARTIR EL
TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS
ES TAREA DE TODA LA SOCIEDAD**

DESIGUALDAD

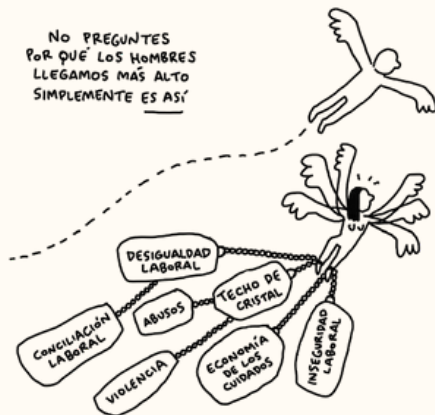
El primer paso para acabar con la desigualdad es saber verla o reconocerla.



¿SOFTWARE PREINSTALADO?

NO.

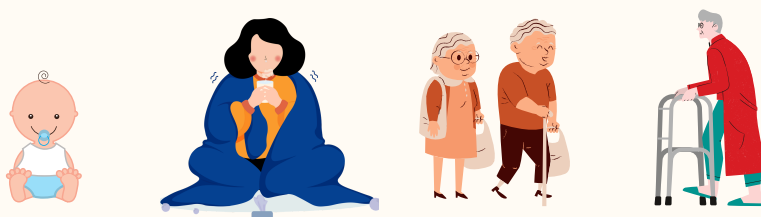
JAVIERRoto



JAVIERRoto

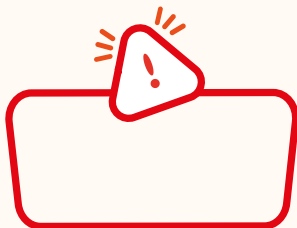
¿Quién cuida?

Los cuidados son una condición indispensable para que exista la vida humana. Todas las personas dependemos de ellos en algún momento de nuestras vidas.



Es un trabajo imprescindible socialmente para mantener el mundo.

Entonces...



¿Por qué a las mujeres se les pregunta: trabajas o estás en casa?

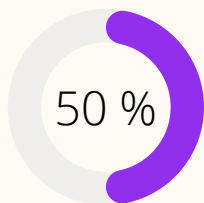
Las personas que se ocupan de la casa y los cuidados realizan hasta 40 ocupaciones o tareas diferentes al día. EN TODO EL MUNDO LA MAYORÍA SON MUJERES.

¿Se puede saber qué cobraría una mujer que trabaja en casa si le tuviésemos que pagar?

FACTURA N° 0018

DESCRIPCIÓN	
Hogar: limpieza y mantenimiento	504
Planchar	270
Cuidado de niñas y niños (eso cobraría una empresa de servicio doméstico solo por ir a recogerlos al colegio, darles la merienda y estar con ellos hasta que llegara su familia).	400
Cocinar, de lunes a viernes	426
Otros (clases particulares...):	150
Total a pagar:	1.750 €

1.750 euros, similar al personal técnico cualificado.



PIB de España

¿Quién pagaría a las amas de casa y con qué dinero?

424.140 millones de euros

Fuente: El Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC),



Tres de cada cuatro personas que se ocupan de los cuidados en el mundo son mujeres.

No hay ningún lugar del mundo donde los hombres se encarguen de un volumen de trabajo de cuidados superior al de las mujeres



Triplica el gasto total en tecnología que realizan en todo el mundo personas, empresas y gobiernos.



Fuente: Oxfam Intermón



¿Qué podemos hacer?

Visibilizar lo invisible: valorar y reconocer los cuidados y el trabajo doméstico no remunerado y sus consecuencias sobre la equidad de género.

Empezar a hablar de trabajo no pagado.

Y a los hombres; ¿Cómo les afecta el machismo?



Hace que dejemos de hacer cosas que nos gustan porque supuestamente son cosas de mujeres.

Nos hace relacionarnos desde el ego y no desde la vulnerabilidad.

Nos genera una barrera para expresar nuestros sentimientos.

Hace que no usemos cosas de algunos colores porque "no es de hombres".

No nos permite generar lazos fuertes de amistad con otros hombres porque "sería raro".

No nos permite llorar porque "eso es de niñas", así como expresar libremente nuestras emociones.

Limita nuestras capacidades para pedir ayuda porque tenemos que ser fuertes.

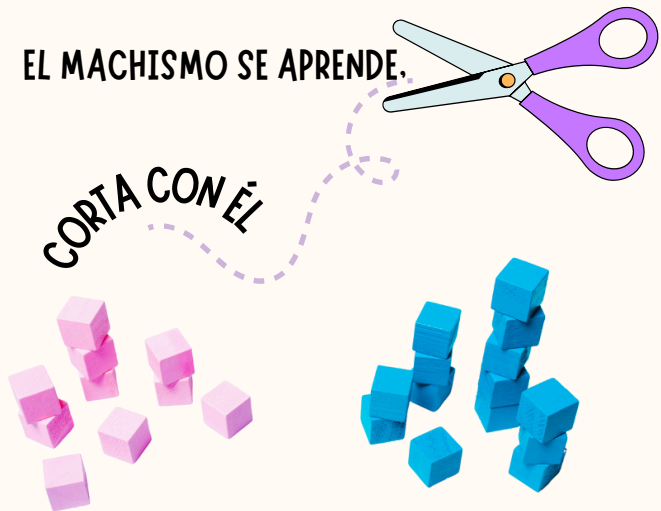
Nos obliga a seguir un estereotipo de hombre para poder encajar

Consecuencias:

Los hombres tienden a llevar a cabo más conductas de riesgo para encajar en los estereotipos masculinos, algunos de estos comportamientos son:

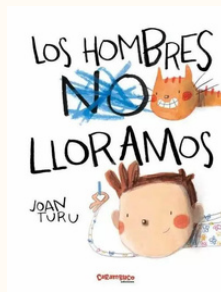
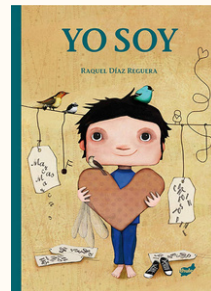
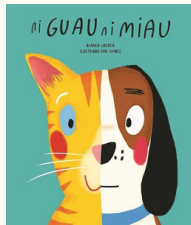
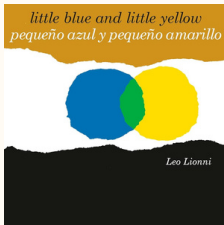
- Demostrar resistencia al alcohol y las drogas.
- Involucrarse en situaciones violentas.
- Conducir a altas velocidades y sufrir más accidentes.
- Tener sexo sin precaución.
- Subestimar su salud física y mental.
- Tienen mayores tasas de suicidio.
- Sufren tres veces más accidentes que las mujeres.

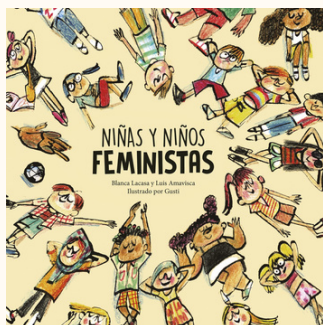
La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la masculinidad. La necesidad de probar que se es "todo un hombre" puede provocar un incremento de las conductas temerarias y violentas asociadas al estereotipo del "hombre de verdad".



Lecturas recomendadas:

INFANTIL Y PRIMARIA:





SECUNDARIA:

“La princesa que creía en los cuentos de Hadas”, Marcia Grad.

“Las chicas buenas van al cielo y las malas a todas partes”, Ute Ehrhardt

“Historia de mujeres”, Rosa Montero

“Atlas de geografía humana”, Almudena Grandes

“La vida y amores de una maligna”, Fay Weldon

“Como saliva en la arena”

“El encaje roto”, Emilia Pardo Bazán

“Morder la manzana”, Leticia Dolera

“El rosa, el azul y tú”, Elise Gravel

“Un tigre con tutú”, Fabi

“El diario violeta de Carlota”, Gemma Lienas

“El diario rojo de Carlota”, Gemma Lienas

“El futuro es femenino: cuentos para que juntas cambiemos el mundo”, Sara Cano

“Las chicas van donde quieren”, Núria Aparicio



FAMILIAS Y DOCENTES:

- Guía para la prevención del abuso sexual en niñas y niños. Generalitat Valenciana.
- #yonocompartoviolencia. Guía didáctica del Instituto Andaluz de la Mujer.
- La igualdad, un trabajo en equipo. Iguales y diferentes. Orientaciones para el profesorado. Instituto Andaluz de la Mujer.
- La igualdad, un trabajo en equipo. Iguales y diferentes. Actividades para el alumnado. Instituto Andaluz de la Mujer.
- No te lées con chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas.
- Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género. Instituto Andaluz de la Mujer.
- Cómo compartir la vida en igualdad. Guía práctica para chicos y chicas. Prólogo Marina Subirats.
- Ni ogros, ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Instituto Asturiano de la Mujer.
- No más violencia contra las mujeres. Materiales para la educación en derechos humanos. Amnistía Internacional.
- Cuentos para coeducar. Niñas y niños de 6 a 12 años. CEAPA.
- Educación afectivo-sexual. Adolescencia y violencia de género. Instituto Asturiano de la Mujer.
- La coeducación en el aula. Llevar al aula la igualdad: trabajando la coeducación en los centros. Acción Magistral.
- Escritoras desaparecidas. Valencia Plaza.
- Educar en igualdad. Fichas para el alumnado . Ayuntamiento de Sevilla.
- Juegos y juguetes para la igualdad. Guía dirigida a madres y padres. María Rebolledo Deschamps. Gobierno de Cantabria.

Educación afectivo sexual

Laura Marcilla es psicóloga, sexóloga y experta en violencia de género. Premio Mujeres influyente de Almería, premio al Mejor Expediente, Premio Andalucía Joven y Premio Educando en Diversidad.



Consejos de una experta antes de hablar con nuestr@s hij@s:



Revisar las propias creencias, prejuicios y opiniones.



NUNCA mentir. Ni siquiera para "proteger".



No dar largas ni evitar hablar del tema.



Perder el miedo a decir "no tengo ni idea".



Buscar información y ofrecer recursos para saber más.



La importancia del lenguaje: ni vulgar ni demasiado formal.



Las AMPAS reivindicamos el derecho a la educación afectivo sexual, reconocido y garantizado por ley.

NO JUZGAR. La actitud importa igual que las palabras.



Escuchar sus opiniones y fomentar el pensamiento crítico.

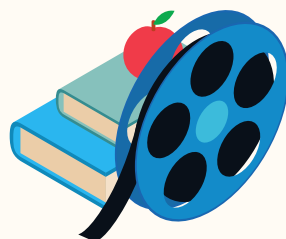


RECOMENDACIONES DE LAURA PARA ABORDAR LA EDUCACIÓN SEXUAL DESDE CASA:

- Habla con ellos de sexualidad – Elena Crespi y Elisenda Soler
- Hablemos de adolescencia – Miriam Al Adib
- Acercarse a la generación Z – Isa Duque
- Por No Educar – María Rodríguez
- No le cuentes cuentos – Carlos de la Cruz
- ¿De dónde venimos? – Peter Mayle
- ¡Se llama vulva! – Menstruita
- ¡Se llama pene! – Menstruita
- Familias – Oh mami blue
- Tu cuerpo es tuyo – Lucía Serrano
- Yo voy conmigo – Raquel Díaz Reguera
- Un secreto pelirrojo – Camino Baró
- Daniela Pirata – Susanna Isern
- Princesa Li – Luis Amavisca
- El arcoíris de Blas – María Lago y Vega Vaquero
- ¡Vivan las uñas de colores! – Alicia Acosta y Luis Amavisca
- Amar – Palabras Aladas
- El emocionómetro del Doctor Drilo – Susanna Isern
- Cuando las niñas vuelan alto – Raquel Díaz Reguera
- Guapa – Canizales
- Malena ballena – Davide Cali
- Niños y niñas feministas – Blanca Lacasa y Luis Amavisca
- Princesa Kevin – Michael Escoffier
- La bici de Lola - Alba Barbé y Laia Pibernat
- Ahora me llamo Luisa – Jessica Walton y DougalMcPherson



- Mariama, diferente pero igual – Jerónimo Cornelles
- El consentimiento para niños y niñas – Rachel Brian
- Tu cuerpo mola – Menstruita
- El semen mola – Menstruita
- La regla mola – Menstruita
- El porno no mola – Menstruita
- A mi rollo con mi cuerpo y con mis emociones – Arola Poch
- El libro rojo de las niñas – Cristina Romero
- El libro dorado de los niños – Cristina Romero
- El pequeño atlas de la intimidad – Mathilde Baudy
- Sexo es una palabra divertida – Cory Silverberg y Fiona Smyth
- Hablemos de sexo – Cory Silverberg y Fiona Smyth
- El diario rojo de Carlota – Gemma Lienas
- El diario rojo de Flanagan – Andreu Martín y Jaume Ribera
- Idiotizadas – Moderna de Pueblo
- Amiga, date cuenta – Andonella y Tamara de Anda
- Nadie nace sabiendo – Álvaro Fernández
- Las cosas claras – Arola Poch
- Sexualidades – Isa Duque
- El rugido de las libélulas (acompañamiento en casos de violencia sexual)
- Sex Education (serie de Netflix)
- Heartstopper (saga de comics y serie de Netflix)
- Una revolución en toda regla (documental de Netflix)
- Cómo cazar a un monstruo (serie documental de Prime Video)
- No estás sola (documental de Netflix)
- Adolescencia (serie de Netflix)



AMPAS INCLUSIVAS



PROMOVER LA PARTICIPACIÓN TANTO DE HOMBRES COMO DE MUJERES EN LAS ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN.



HABLAR DE ASOCIACIÓN DE FAMILIAS EN LUGAR DE ASOCIACIÓN DE PADRES Y MADRES

MOSTRAR LOS DISTINTOS MODELOS DE FAMILIAS.

APROVECHAR CUALQUIER EFEMÉRIDE PARA MOSTRAR REFERENTAS FEMININAS .

PEDIR A LOS CENTROS QUE TRABAJEN LA DIVERSIDAD Y LA COEDUCACIÓN.



CELEBRAR EL DÍA DE LAS FAMILIAS EN LUGAR DEL DÍA DEL PADRE O LA MADRE.

FOMENTAR LAS LECTURAS COEDUCATIVAS.

EN LOS DOCUMENTOS DEBE APARECER PERSONA RESPONSABLE 1 Y PERSONA RESPONSABLE 2.

CARTELES Y COMUNICADOS DEBEN DE SER INCLUSIVOS.

REALIZAR ACTIVIDADES SOBRE TAREAS DOMESTICAS FOMENTANDO LA PARTICIPACIÓN IGUALITARIA DE NIÑAS Y NIÑOS.

USAR LENGUAJE INCLUSIVO.

Edita:
 **Fapace**



Subvenciona:
 **Junta de Andalucía**
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

ACABAR CON LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES RESPONSABILIDAD DE TOD@S



**DEFIENDE LOS DERECHOS DE LOS HOMBRES Y DE LAS MUJERES,
LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS.**

**Rechaza bromas, chistes, refranes o
comentarios machistas u homófobos.**



**Los juguetes y los juegos no tienen sexo, haz que juegue a
todo lo que le haga aprender a ser mejor persona.**



**COMPARTID EN FAMILIA LAS
RESPONSABILIDADES DEL HOGAR.**

**Dile a tus hij@s que su cuerpo les pertenece y
han de cuidarlo, nadie puede juzgarlo ni
invadir su intimidad.**



**Educa para que rechace
la obligación de gustar a l@s demás
por su físico o por "su" sumisión.**

**Rechaza la
publicidad
sexista y
los juegos
violentos.**

**Facilita que aprenda a
cuidar de l@s demás y
de su entorno,
indistintamente de si es
niño o niña.**

**Habla correctamente y
utiliza un lenguaje
que nombre
a niños y niñas,
hombres y mujeres.**



**OFRECE MODELOS DE MUJERES EN TODOS
LOS CAMPOS: CIENCIAS, INGENIERÍA,
LITERATURA, ARTE,....**

 **Fapace**
Almería
Educa en igualdad

**Investiga lo que de verdad
es el feminismo y rechaza
conceptos erróneos.**

Subvenciona:



Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Metáfora de la igualdad:



Solas, solos solo somos un bloque aislado, con buenas intenciones, pero frágiles, aislados,...

Juntas, juntos unimos fuerzas y nos convertimos en un bloque sólido.

Entre todas y todos construimos un mundo más justo e igualitario.

Escribe tu mensaje, tu opinión o sentimientos, sobre lo que se hable en esta jornada