CCOO Enseñanza

MI COPA NO SE TOCA
BLINDAMOS TU DIVERSIÓN

UNA TAPA PARA TU VASO.
UNA CONVERSACIÓN PARA TU AULA.

UNIDAD DIDÁCTICA PARA EL ALUMNADO

TU LIBERTAD IMPORTA

El consentimiento, el respeto a los límites y el cuidado entre amistades también se aprenden. Esta guía te ayuda a reconocer situaciones, hacer preguntas y actuar con seguridad, sin responsabilizar a quien sufre una agresión.

No es vivir con miedo.
Es disfrutar con más información y libertad.



MIRA · PREGUNTA · RESPETA · CUIDA · ACTÚA

Consentimiento, prevención de las violencias sexuales y cuidado colectivo en espacios de ocio.

ANTES DE EMPEZAR

UNA GUÍA PARA USAR, NO PARA GUARDAR

No necesitas conocimientos previos. Leer, pensar y hablar con respeto ya es empezar a prevenir.

¿QUÉ VAS A APRENDER?

01. Reconocer el consentimiento y los límites.
02. Comprender la presión y las situaciones de vulnerabilidad.
03. Saber para qué sirve un tapavasos y qué límites tiene.
04. Acompañar y pedir ayuda sin ponerte en peligro.
05. Practicar decisiones con ejemplos y actividades.

ESTO SÍ

Información clara, preguntas, respeto, recursos y prevención colectiva.

ESTO NO

Una obligación de contar experiencias personales, juzgar a nadie o diagnosticar sustancias.

PIÉNSALO · ¿Qué hace que una fiesta o un concierto sea un espacio más seguro?
Piensa en una acción del grupo, no solo en una precaución individual.

LA IDEA QUE LO CAMBIA TODO

La responsabilidad de una agresión es **siempre de quien la comete**. Las herramientas de protección son útiles, pero nunca deben convertirse en una exigencia a posibles víctimas.

01 · PREGUNTA Y RESPETA

EL CONSENTIMIENTO NO SE SUPONE

Compartir algo íntimo solo tiene sentido cuando todas las personas quieren participar libremente.

LIBRE

Sin amenazas, insistencia, miedo ni aprovechamiento de una situación de vulnerabilidad.

CLARO

El silencio, quedarse inmóvil o no resistirse **no** equivalen a un sí.

ESPECÍFICO Y ACTUAL

Aceptar una conducta no significa aceptar otra. Importa lo que se quiere **ahora**.

REVERSIBLE

Cualquier persona puede cambiar de opinión. Si alguien quiere parar, se para.

UNA CONVERSACIÓN QUE RESPETA

«¿Te apetece?» · «¿Estás a gusto?» · «¿Quieres parar?» · «Está bien, paramos». No se trata de conseguir una respuesta determinada, sino de escuchar la voluntad real.

PIÉNSALO · ¿Qué cambia si alguien había dicho antes que sí, pero ahora quiere detenerse?
El consentimiento no es un permiso permanente.

02 · LOS LÍMITES

INSISTIR NO ES CONVENCER

La presión, el chantaje y el aprovechamiento de una situación vulnerable pueden afectar a la libertad de decidir.

FRASES QUE DEBEN HACERTE PENSAR

«Si de verdad me quisieras...» · «No seas una persona aburrida» · «Pero si antes dijiste que sí» · «Todo el mundo lo hace». **Ninguna de esas frases sustituye al consentimiento.**

EN UNA FIESTA

Una persona intenta besar reiteradamente a otra que se aparta o parece incómoda.

EN UNA RELACIÓN

Alguien hace sentir culpa a su pareja por no querer continuar.

EN REDES

Se insiste para recibir fotografías íntimas o se amenaza con difundirlas.

CON ALCOHOL

Se intenta avanzar cuando alguien apenas puede expresarse o decidir.

PIÉNSALO · Si observas una de estas escenas, ¿cómo podrías intervenir sin exponerte?
Acercarte, preguntar y buscar apoyo son opciones.

CAMBIA EL FOCO

La pregunta no es «¿dijo que no lo bastante fuerte?», sino «¿se estaba respetando su voluntad?».

03 · PENSAMIENTO CRÍTICO

MITOS QUE DEBEMOS DESMONTAR

Lee estas afirmaciones. ¿Cuál desplaza la responsabilidad a quien ha sufrido una agresión?

MITO

«Si había bebido, debería haber tenido más cuidado».

REALIDAD

Beber nunca autoriza a nadie a vulnerar los límites de otra persona.

MITO

«Si no dijo que no, es que consintió».

REALIDAD

Consentir exige voluntad libre y clara; la falta de resistencia no basta.

MITO

«Si es tu pareja, no hace falta preguntar».

REALIDAD

Una relación previa no sustituye al consentimiento presente.

MITO

«Un tapavasos garantiza que no habrá agresión».

REALIDAD

Es una barrera física preventiva útil, nunca una garantía absoluta.

PIÉNSALO · ¿Cómo reformularías uno de esos mitos para promover respeto y libertad?

04 · INFORMACIÓN SIN ALARMISMO

ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS

Una situación preocupante no se resuelve adivinando qué ha consumido alguien: se resuelve protegiendo y pidiendo ayuda.

SUMISIÓN QUÍMICA

Administración oculta o no consentida de sustancias psicoactivas para reducir las capacidades de una persona o facilitar un delito.

VULNERABILIDAD QUÍMICA

Ocurre cuando se aprovecha la disminución de capacidades provocada por el consumo voluntario de alcohol, medicamentos u otras sustancias para cometer violencia.

SUSTANCIAS QUE PUEDEN APARECER EN ESTOS CONTEXTOS

El **alcohol** destaca en la información clínica y forense. También pueden aparecer **benzodiacepinas**, **GHB**, **ketamina** u otras sustancias. La presencia de una sustancia no demuestra por sí sola que se haya administrado de forma oculta.

PIÉNSALO · ¿Podemos saber qué sustancia hay detrás de unos síntomas?
No. Esa valoración corresponde a profesionales sanitarios.

05 · MIRA SIN PREJUZGAR

SEÑALES DE ALERTA

Los síntomas tienen muchas causas. Lo importante es detectar un deterioro inesperado y actuar con prudencia.

OBSERVA

Confusión, desorientación, habla pastosa, pérdida de coordinación o cambios bruscos de comportamiento.

PRESTA ATENCIÓN

Somnolencia intensa, desmayo, vómitos, lagunas de memoria o un malestar desproporcionado.

NO DIAGNOSTIQUES

Ninguno de estos síntomas permite asegurar que alguien haya recibido una droga. Tampoco es posible identificar una sustancia por el aspecto, el olor o el sabor de la bebida.

¿QUÉ HACER SI ALGO NO ENCAJA?

Acompaña, busca personal responsable y atención sanitaria. Si hay pérdida de conciencia, dificultad respiratoria, convulsiones o deterioro grave, **llama al 112**. Sigue sus indicaciones.

PIÉNSALO · Si una amistad se encuentra de repente muy mal, ¿es necesario saber la causa antes de pedir ayuda?
No: pedir ayuda a tiempo es lo prioritario.

06 · PREVENCIÓN PRÁCTICA

TU TAPAVASOS: QUÉ HACE

Una herramienta preventiva que se puede llevar puesta como coletero y colocar sobre el vaso.

UNA BARRERA FÍSICA

El tapavasos textil reutilizable **cubre la abertura del vaso** y dificulta que alguien introduzca sustancias u objetos de forma discreta. Al ser visible también invita a hablar de prevención y respeto.



CÓMO UTILIZARLO

Colócalo ajustado al borde, sin dejar zonas descubiertas innecesarias. Utiliza la abertura prevista para beber y comprueba que el tapavasos queda bien colocado.

SI SOSPECHAS QUE HAN MANIPULADO LA BEBIDA

No la consumas. Busca apoyo y comunícalo al personal responsable. Si alguien se encuentra mal, prioriza la ayuda sanitaria.

IMPORTANTE: NUNCA CULPABILIZAR

El tapavasos es útil, pero **no garantiza protección absoluta** ni detecta sustancias. Utilizarlo es una opción preventiva: la responsabilidad de una agresión siempre es de quien agrede.

07 · PREVENCIÓN Y DETECCIÓN

NO TODAS LAS HERRAMIENTAS HACEN LO MISMO

Hay herramientas que dificultan el acceso a la bebida y otras que buscan detectar ciertas sustancias.

BARRERAS FÍSICAS

Tapavasos textiles, tapas adhesivas y otros protectores. Su función es **dificultar una posible manipulación antes de que ocurra**. No analizan químicamente la bebida.

PRUEBAS REACTIVAS

Tiras, pulseras u otros test diseñados para reaccionar ante **determinadas sustancias** en concentraciones y bebidas concretas. No son universales.

PROTOTIPOS Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Existen desarrollos con sensores, pajitas o dispositivos que anuncian nuevas capacidades. Es importante distinguir los prototipos de los productos validados y pedir información sobre sus límites.

PIÉNSALO · Si un detector da negativo, ¿podemos afirmar que la bebida es segura?
No. Puede haber sustancias que ese dispositivo no detecte.

08 · CUIDADO COLECTIVO

EL GRUPO TAMBIÉN PROTEGE

Nadie tiene que resolver una situación difícil en solitario. Estas cinco acciones ayudan a prevenir y acompañar.

MIRA

Reconoce una incomodidad, presión o malestar sin prejuzgar.

PREGUNTA

«¿Estás bien?» «¿Quieres que busquemos a alguien de confianza?»

RESPETA

Escucha la respuesta. No insistas, no interrogues ni decidas por otra persona.

CUIDA

Acompaña si es seguro y busca apoyos en amistades o personal responsable.

ACTÚA

Ante un peligro inmediato o una urgencia sanitaria, activa el 112.

PIÉNSALO · ¿Cuál de estas acciones te resultaría más fácil realizar hoy?

SI ALGUIEN NECESITA AYUDA

La intervención más útil suele ser sencilla, tranquila y sin ponerse en peligro.

1. Acércate con calma si hacerlo es seguro y pregunta cómo se encuentra.
2. Busca amistades, personas adultas de confianza, seguridad, organización o personal sanitario.
3. No dejes **sin compañía** a una persona inconsciente o gravemente desorientada mientras llega ayuda.
4. Protege su intimidad: no grabes, no difundas imágenes y evita los interrogatorios.
5. Si existe una urgencia sanitaria o de seguridad, llama al **112** y sigue sus indicaciones.

CUÁNDO LLAMAR AL 112

Pérdida de conciencia, dificultad para respirar, convulsiones, lesiones graves, peligro inmediato o deterioro intenso. Es un servicio gratuito y funciona las 24 horas.

10 · ESCUCHAR Y APOYAR

SI SOSPECHAS VIOLENCIA SEXUAL

No hace falta una certeza absoluta ni una decisión sobre denunciar para buscar ayuda.

PRIMERO: SEGURIDAD Y SALUD

Busca un lugar seguro y facilita atención sanitaria o especializada. Ante una urgencia, llama al 112. Una persona afectada puede necesitar apoyo incluso si no recuerda bien lo ocurrido.

ESCUCHA SIN JUZGAR

«Estoy aquí contigo» · «¿Qué necesitas ahora?» · «¿Quieres que busquemos ayuda?». Evita frases como «¿por qué bebiste?» o «¿por qué fuiste sin compañía?».

RESPETA LA INTIMIDAD

No difundas imágenes, mensajes ni rumores. No obligues a revivir detalles ni a enfrentarse a la persona agresora. Si hay menores o riesgo grave, busca apoyo profesional y activa los protocolos.

LA ATENCIÓN NO DEPENDE DE DENUNCIAR

Se puede pedir orientación o atención especializada sin haber presentado una denuncia. Aunque la persona se haya duchado o cambiado, sigue siendo importante buscar ayuda si la necesita.

11 · RECURSOS EN EL OCIO

¿ESTÁ ÁNGELA? Y PUNTOS VIOLETA

Hay formas discretas de solicitar ayuda, pero es importante saber cuándo funcionan.

«PREGUNTA POR ÁNGELA»

En **algunos establecimientos adheridos**, preguntar «¿Está Ángela?» sirve para pedir ayuda de forma discreta. Es una iniciativa que depende de la formación del personal: **no funciona en todos los locales**.

SI EL LOCAL NO CONOCE LA CLAVE

Pide ayuda de forma directa: «No me siento a salvo. Necesito que avisen a una persona responsable o a seguridad». También puedes buscar un Punto Violeta si existe en ese evento.

PUNTOS VIOLETA

En determinados eventos, los Puntos Violeta y equipos especializados pueden ofrecer información, acompañamiento y derivación. Busca la señalización o pregunta al personal de organización.

PIÉNSALO · Si existe peligro inmediato, ¿conviene esperar a que alguien comprenda una palabra clave?
No: llama al 112 o pide ayuda claramente.

12 · RESPETO TAMBIÉN EN REDES

EL CONSENTIMIENTO ES DIGITAL

Las redes sociales y los chats también requieren respeto, libertad e intimidad.

ENVIAR UNA IMAGEN

Compartir un contenido íntimo requiere consentimiento libre y específico.

REENVIARLA

Que alguien te envíe una imagen no significa que puedas compartirla con otras personas.

PRESIÓN EN UN CHAT

Insistir para obtener fotos íntimas, chantajear, amenazar con difundir contenidos o burlarse de alguien vulnera sus límites. No es una broma ni algo que deba normalizarse.

SI TE LLEGA UNA IMAGEN COMPARTIDA SIN PERMISO

No la reenvíes ni participes en su difusión. Busca ayuda de una persona adulta de confianza o del centro educativo. Preservar la intimidad es parte del cuidado colectivo.

PIÉNSALO · ¿Cómo podrías frenar una cadena de difusión sin aumentar el daño?
No reenviar, no comentar y pedir orientación si es necesario.

13 · ACTIVIDAD

EL SEMÁFORO DEL CONSENTIMIENTO

Piensa en cada situación: ¿hay voluntad libre y clara, faltan datos o debe detenerse la interacción?

VERDE

Se aprecia voluntad libre y clara; aun así, puede cambiar.

AMARILLO

Hay dudas o falta información: parar y comprobar, sin insistir.

ROJO

Existe un límite claro o una persona no puede expresar una voluntad libre: detenerse y priorizar su bienestar.

PRUEBA CON ESTOS CASOS

A. Dos personas se besan; una se aparta y dice que quiere parar.
B. Alguien no responde, permanece inmóvil y parece incómodo.
C. Dos personas hablan sobre lo que quieren y participan libremente.
D. Una persona acepta después de recibir insistencia y chantaje.

PIÉNSALO · ¿Qué harías ante una duda?
Se para y se comprueba. Ante presión o incapacidad para decidir, no se continúa.

14 · CASO PRÁCTICO

UNA NOCHE CUALQUIERA

Lee la historia por partes y piensa en qué puede hacer el grupo sin culpabilizar a nadie.

SITUACIÓN

En una fiesta, una amistad que hace media hora parecía encontrarse bien empieza a hablar con dificultad y pierde el equilibrio. Una persona a la que el grupo apenas conoce insiste en llevársela fuera, diciendo: «Yo me ocupo».

QUÉ SABEMOS / QUÉ NO SABEMOS

Sabemos: ha habido un cambio importante y parece necesitar apoyo.
No sabemos: la causa, la sustancia, si la ha consumido voluntariamente o qué intención tiene la otra persona.

DECIDIMOS EN EQUIPO

¿La dejaríamos marcharse sin poder expresar su voluntad? ¿Quién podría acercarse? ¿A quién avisaríamos? ¿Qué haríamos si perdiera el conocimiento?

PISTA PARA ACTUAR

Acompañar, sumar apoyos y activar emergencias ante un riesgo o deterioro grave. No grabar, no difundir ni intentar investigar por nuestra cuenta.

15 · CREAR Y COMPARTIR

TU MICROCAMPAÑA DE PREVENCIÓN

Convierte lo aprendido en un mensaje para una fiesta, un aula, una red social o un festival.

1. Elige un contexto: viaje de fin de curso, festival, verbena o redes sociales.
2. Piensa a quién quieres hablar: amistades, personas asistentes, organización...
3. Escribe una frase breve que proponga una conducta concreta: preguntar, respetar, acompañar o pedir ayuda.
4. Comprueba que tu mensaje **no culpa a la víctima** ni promete una protección absoluta.
5. Comparte tu propuesta con el grupo y escucha una sugerencia de mejora.

UNA FRASE DE PARTIDA

«En nuestra fiesta, respetamos los límites, acompañamos a quien lo necesita y no miramos hacia otro lado».

16 · GUARDAR PARA CUANDO HAGA FALTA

RECURSOS Y MENSAJES CLAVE

Puedes pedir ayuda por ti o por otra persona. No tienes por qué afrontar una situación difícil en soledad.

112 · EMERGENCIAS

Urgencia de salud o seguridad. Gratuito, disponible las 24 horas.

900 200 999

Instituto Andaluz de la Mujer: información, apoyo y acceso a recursos especializados.

016

Información y atención ante violencias contra las mujeres. WhatsApp: 600 000 016.

EN TU CENTRO

Profesorado, orientación y coordinación de bienestar y protección.

QUÉDATE CON ESTO

El consentimiento no se supone.
Cambiar de opinión es válido.
Una tapa dificulta la manipulación; no garantiza protección absoluta.
Cuidar también es prevenir.
Pedir ayuda es actuar.

Material adaptado de la unidad didáctica docente de CCOO Enseñanza Andalucía y Mi Copa No Se Toca. Recursos de ayuda: Junta de Andalucía / Instituto Andaluz de la Mujer y Ministerio de Igualdad. Edición para alumnado, noviembre de 2026.