



GUÍA DE PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA
DE GÉNERO
EN ADOLESCENTES

Esta Guía ha sido realizada en el marco del convenio de colaboración del Ayuntamiento de Boadilla del Monte y la Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid para la Erradicación de la Violencia de Género.

Texto elaborado por el Equipo Técnico del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género de Boadilla del Monte (Concejalía de Mujer, Formación y Empleo).

Septiembre 2008

D.L. M-53592-2008

Edita

Ayto. Boadilla del Monte.

Concejalía de Mujer, Formación y Empleo.

Noviembre 2008.

Coordinadora:

Mar Calle.

Textos:

M^a Luz del Olmo,

Mónica Cofán y

María Luisa Pérez.

Ilustrador:

Miguel Abellán.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR
GENE

IDAD

APOYO

FIANZA

MISO

ESEO

-DAD

ROSIDAD

RESPECTO

La prevención dirigida a los jóvenes tiene por objetivo conseguir unas relaciones igualitarias, solidarias, respetuosas, tolerantes, comprensivas y críticas que promuevan, por sí mismas, la erradicación de cualquier tipo de discriminación y violencia, incluyendo la violencia de género.

ESTA GUÍA VA DEDICADA



Esta guía va dedicada a gente como tú, para @s que han comenzado una primera relación, para quienes han terminado una relación, para quienes no la tienen, para quienes tienen miedo de tenerla, para quien quiera saber un poquito más sobre cómo se puede amar sin hacer daño, para quienes dudan, para quienes ni siquiera se lo plantean, para los amigos y amigas que estén preocupados por alguien que le pueda estar pasando lo que aquí se describe, para quienes quieran saber sobre el amor, sobre lo que es el cariño y que amar no tiene por qué doler o que estar con alguien no tiene por qué significar que no te respeten, para todas y todos los que la leáis, que esperamos que seáis muchos y muchas, para todos vosotros.

Un día a Pepa y Pepe se les ocurrió hacer algo por una amiga, pues notaban que algo raro pasaba con su amiga Rocío y su chico Carlos. Ellos veían que Carlos no la respetaba, la insultaba delante de sus amigos, la decía qué ropa debía llevar y la dejaba tirada sin ninguna explicación, la controlaba el teléfono, a quién llamaba o qué llamadas recibía, humillándola y menospreciándola.

Pepa y Pepe apenas tienen 17 años, pero sabían que esa no era la forma de tratar a una pareja. Ellos no eran novios, no habían tenido nunca una pareja, así que hablaron con su amiga, pero ella no lo veía raro ¡Claro! -decían ellos- se ha acostumbrado a que la traten así. Rocío cada vez se sentía más triste. Ya no quedaba con sus amigos, hasta que Carlos no la iba a buscar, y si él no salía ella tampoco. Pepa y Pepe lo intentaban de todas las maneras hasta que un día Rocío quiso salir con ellos y él la dijo que NO. En el interior de Rocío algo comenzó a cambiar, ahora era capaz de escuchar lo que le decían otras personas, y empezó a preguntarse cosas... a ser consciente de que Carlos ni nadie tenían derecho a tratarla de esa manera, así que después de mucho pensarlo decidió hablar con Carlos y cortar esa relación y... comenzó a sentirse libre.

SINCER
TOLERANCIA
COMPR
D
IGUA
COMPARTIR
GENE

PARTE I

UN POCO DE TEORÍA
QUE TE CONVIENE
LEER ...

PARTE I

LIDAD

APOYO

CONFIANZA

OMISO

ESEO

LIDAD

EROSIDAD

RESPECTO

XCONCEPTOS

Sexo: Características fisiológicas (físicas) y sexuales con las que nacemos, que son naturales o biológicas.

Género: Conjunto de características, normas sociales, económicas, políticas, culturales, y psicológicas, asignadas a cada sexo.

Violencia de género: Es una expresión de desigualdad entre hombres y mujeres. Es una violencia basada en la superioridad de un sexo sobre otro, del hombre sobre la mujer.

Esteretipos de género: Conjunto de cualidades y características psicológicas y físicas que una sociedad asigna a hombres y mujeres. Son como etiquetas que nos ponen al nacer.

Roles de género: Los estereotipos impulsan a las personas a desempeñar tareas y funciones, así como a tener comportamientos considerados propios de hombres y mujeres por el hecho de pertenecer a uno u otro sexo.

- Identidad:** La identidad es la conciencia que cada persona tiene de sí misma. Implica el deseo de lograr una imagen propia como ser diferente y único.
- Identidad sexual:** Es un juicio basado en la percepción de nuestra figura corporal. Está basada en las diferencias sexuales más visibles y se forma a lo largo de los tres primeros años de vida.
- Identidad de género:** Juicio de autclasificación basado en la construcción psicológica, social y cultural de las características masculinas y femeninas atribuidas a hombres y mujeres.
- Valor de la igualdad:** Todas las personas tienen la misma valía por el mero hecho de ser personas. Los mismos derechos. Sin condicionamiento de género.

SINCER
TOLERANCIA
CO
COMPR
D
IGUA
GENE
COMPARTIR

SOCIALIZACIÓN

SOMOS EDUCAD@S DESDE QUE SOMOS PEQUEÑ@S DE FORMA DIFERENTE Y ESTO HACE QUE SEAMOS Y TENGAMOS COMPORTAMIENTOS DIFERENTES. Es lo que llamamos proceso de socialización, en el cuál asumimos las reglas y las normas de comportamiento, en base a ser mujeres y hombres, en tres ámbitos fundamentalmente; la familia, la escuela, el grupo de iguales (los colegas).

A partir de los tres años, los niños y las niñas ya distinguen lo que es propio de ellas y de ellos, a través de los vestidos, los juguetes, colores y espacios. Del mismo modo conocen y hablan de las actividades y profesiones que son consideradas masculinas y femeninas. Se inicia el sentimiento de pertenencia a uno de los sexos, a través del proceso de lo que se llama socialización diferenciada.

Desde que nacemos podemos observar las diferentes maneras de dirigirse a un niño o a una niña; así por ejemplo es más probable que a la niña se le vista de rosa, se le pongan pendientes, se comente lo guapa o risueña que es, etc., mientras que al niño es probable que se le vista de azul, no se le pongan pendientes y se comente lo grande o despierto que parece.

IDAD

APOYO

FIANZA

MISO

ESEO

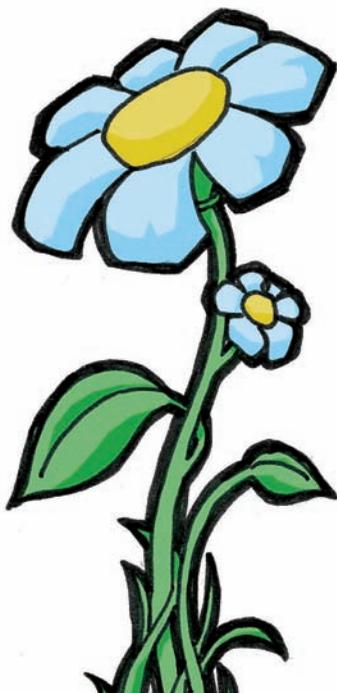
IDAD

ROSIDAD

RESPECTO

Si se observa a qué juegan los niños y a qué las niñas se ven claras diferencias; la gran mayoría de las veces se relaciona a los niños con juguetes como coches, juegos de construcción, naves espaciales, armas, artículos deportivos, todos ellos incitan a la acción, desarrollan habilidades espaciales, agresividad y autonomía. A las niñas se les regalan muñecas, cocinitas, set de maquillaje, vinculándolas directamente con actividades de cuidado, juegos más pasivos, desarrollo de lo estético, etc.

A través de las películas infantiles, se aprende cómo es el mundo del adulto, cómo se comportan y a qué se dedican. En los personajes masculinos se resaltan actitudes de confianza y autonomía, guerreros invencibles y en los femeninos de dependencia, debilidad, y falta de iniciativa, princesas en apuros.



SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

RELACIONES AFECTIVAS

SINCERIDAD

TOLERANCIA

SER UNO MISMO

DECISIONES COMPARTIDAS

DAR Y RECIBIR APOYO

CONFIANZA

COMPROMISO

DESEO

IGUALDAD

DERECHO A DECIR NO

RESPECTO MUTUO

COMUNICACIÓN ABIERTA

GENEROSIDAD

ETC...

IDAD

APOYO

CONFIANZA

COMPROMISO

DESEO

IGUALDAD

GENEROSIDAD

RESPECTO

INICIO DE LAS RELACIONES AFECTIVAS

No se nos enseña cómo debe ser una relación. Lo aprendemos por lo que vemos en las relaciones entre adult@s, en la televisión, en casa,...

El chico siempre se muestra como el más fuerte y decidido mientras que la chica tiene una idea más romántica del amor, pensando que existe una persona muy especial, que encontraremos (el príncipe azul), siendo éstas las que se ocupen de dar cariño y de apoyar. Esto mismo se puede repetir en tu relación, porque es lo que aprendemos. Pero debemos ser conscientes de que esto es un estereotipo de género.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

RELACIÓN SANA

Relación Sana es aquella en la que tú estás a gusto con tu pareja porque os tratáis con respeto.

Respeto:

- Mis opiniones son tan importantes como las de mi pareja.
- Organizamos cosas y nos divertimos juntos.
- Mi pareja me escucha.
- Dedico tiempo a mis amig@s.
- Hablo de cualquier tema con mi pareja y me escucha.
- Resolvemos los conflictos hablando.
- Me siento libre para hacer y decir lo que quiero.
- Hago cosas que me gustan.

EN UNA RELACIÓN SANA NINGUNO DE LOS DOS MANDA SOBRE EL OTRO Y LOS DOS SE MUESTRAN CARÍÑO Y APOYO.

TIPOS DE VIOLENCIA

Violencia física:

Cualquier acción no accidental que pueda provocarte daño físico, enfermedad o riesgo de padecerla. Es el maltrato más evidente, abarca desde un empujón a una bofetada.

Violencia psíquica:

Es cualquier acción que provoque o pueda provocarte daño psicológico. Está destinada a despojarte de tu autoestima provocándote sufrimiento.

- Comentarios degradantes.
- Insultos, humillaciones, desvalorizaciones.
- Destrucción de objetos de especial valor sentimental.
- Culpar a tu pareja de todo lo que sucede.
- Controlar todo lo que hace tu pareja.

Violencia sexual:

Siempre que te impongan una relación sexual en contra de tu voluntad, ya sea completa o incompleta, abusando del poder, autoridad, o con engaño (abusos, forzamientos, tocamientos).

Violencia social:

Te agrede verbalmente delante de otras personas, controla tus relaciones sociales, te aísla de tu familia y de tus amistades, controla tus llamadas telefónicas, tu forma de vestir o tus salidas.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR
GENE

SEÑALES DE VIOLENCIA

Violencia Física

- Golpes.
- Heridas.
- Empujones.
- Bofetadas.
- Mordeduras.
- Palizas.
- Tirones de pelo.
- Quemaduras.
- Pellizcos.
- Fracturas.
- Apuñalamiento.
- Asesinato.

Violencia Psicológica

- Control y vigilancia constante.
- Cambios de humor sin lógica.
- Desaprobación continuada en público y/o en privado.
- Exigencia de obediencia.
- Manipulación.
- Intimidación.
- Interferencia en la toma de decisiones de la otra persona.
- Control de las relaciones sociales.
- Insultos.
- Desprecios.
- Humillaciones.
- Amenazas.
- Coacciones.

Violencia sexual

- Obligar a tener relaciones sexuales utilizando o no la fuerza física. Para conseguir mantener relaciones sexuales contigo, pone en práctica toda clase de artimañas: te acusa de anticuado/a; pone en duda tus sentimientos o su amor por él/ella.
- Cuando una persona toca cualquier parte de tu cuerpo sin tu consentimiento.
- Obligar a realizar diferentes tipos de actos sexuales que no quieres o que consideras humillantes.
- Las conductas violentas sexuales van desde la presión de la pareja y/o el grupo para que mantengas relaciones sexuales, a los abusos, la explotación sexual, la incitación a la prostitución, ..., hasta la violación.

SINCER
TOLERANCIA
CO
COMPR
D
IGUA
COMPARTIR
GENE

PARTO II

PREVENCIÓN ¿QUÉ HACER?

LIDAD

APOYO

CONFIANZA

OMISO

ESEO

LIDAD

EROSIDAD

RESPECTO

IDAD

APOYO

FIANZA

OMISO

ESEO

IDAD

ROSIDAD

RESPECTO

INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO:

Maltratar es chantajear, es insultar, es hacer creer a la otra persona que no vale para nada, es no respetar las decisiones de tu pareja, sus opiniones, gustos o deseos.

A continuación te ofrecemos algunos ejemplos de maltrato. Si alguno de ellos aparece de forma puntual no significa maltrato, pero deberás estar alerta por si se repiten. Debes fijarte sobre todo en que cada vez son más desagradables las cosas que te hace y la frecuencia de éstas.



SI TU PAREJA...

- Critica tu forma de vestir o pensar.
- Se enfada si no le avisas de que sales, de que salgas sin él/ella y de no saber a dónde vas.
- Te compara con otras chicas/chicos.
- Pretende anular tus decisiones.
- Se molesta si te llama/sales con un amigo.
- Se enfada por cosas sin importancia.
- Te asusta cuando se enfada.
- Te controla las llamadas/mensajes del móvil o del correo electrónico.
- Se ríe de ti delante de tus amigos.
- Te acusa de coquetear cuando te ve con otros chicos.
- Te acusa de ligar cuando te ve con otras chicas.
- Te amenaza cuando no haces lo que quiere o si le vas a dejar.
- Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él.
- Sientes que hagas lo que hagas nunca es bastante para él.

SINCER
TOLERANCIA
COMPR
D
IGUA
COMPARTIR
GENE

SEÑALES DE ADVERTENCIA/INDICADORES

Una relación que no es sana te hará sentir inseguro/a e infeliz.

1.- Las faltas de respeto:

Los insultos, las humillaciones y las burlas son una falta de respeto, así como los comentarios despectivos sobre tu aspecto, sobre tu cultura, sobre tu familia, sobre tus amigos, sobre todo lo que te afecte.

Cuando una persona te falta el respeto puede decirte por ejemplo: Siempre estás diciendo estupideces, o No eres nada sin mí. No importa cómo suene, la falta de respeto siempre nos hace daño. Y es posible que este daño perdure aún después de que la relación haya terminado porque afecta tu autoestima, algo que puede durar mucho tiempo.

**AMOR ES RESPETO
Y NO DESCALIFICACIÓN**

2.- ¿Te sientes escuchada/o?

A veces necesitamos más que una buena cobertura en el móvil para tener una buena comunicación. Si no te avisa cuando no va a llegar, no te llama en un largo tiempo, si hablas de las cosas que son importantes para ti y notas que te ignora, ¡algo no funciona!

Si tu pareja y tú no admitís que os equivocáis y podéis perdonaros, tu relación te puede estar causando mucho dolor y ansiedad innecesarios, cuando esto ocurre es que hay falta de comunicación y no escucháis vuestras necesidades.

3.- Los celos:

Son un sentimiento que aparece en las personas cuando nos sentimos inseguras o pensamos que podemos perder algo que queremos. El sentimiento en sí, no es malo, lo negativo es cuando cualquier cosa nos hace sentir celos y pretendemos que la otra persona cambie y se adapte.

LOS CELOS A VECES
SE CONFUNDEN CON EL AMOR

SINCER
TOLERANCIA
CO
COMPR
D
IGUA
COMPARTIR
GENE

Qué consecuencias podemos sufrir por los celos:

aislamiento, pérdida de autonomía, desconfianza, relación asfixiante, chantaje emocional (me provocas celos...), sentimientos de culpa (le provoqué los celos).

Los celos afectan a la relación de modo negativo y es el mayor desencadenante de agresiones en parejas jóvenes.

4.- Las obligaciones:

Nadie tiene derecho a imponernos nada. Cada persona es diferente y con gustos distintos, por ello debemos aprender a tolerar a los demás. Nadie puede obligarnos a usar una determinada ropa, a hacer cosas que no nos gustan, a ir a determinados lugares, a estar con determinada gente. Somos libres y tenemos derecho a elegir y decidir según nuestros gustos. Si decide por su cuenta, sin consultar ni pedir tu opinión, ni siquiera en cosas que te atañen directamente, plantéate que eso puede estar afectando a tu libertad.

LIBERTAD

APOYO

CONFIANZA

PERMISO

DESEO

LIBERTAD

RESPECTO

RESPECTO

5.- Control total:

Te has preguntado alguna vez ¿quién manda en ti?, solamente tú!. Nadie tiene derecho a decidir lo que puedes hacer, dónde puedes ir o cómo debes vestirte. Si tu pareja ejerce la doble moral: haz lo que yo digo pero no lo que yo hago, reservándose el derecho de hacer cosas que te impide hacer a ti, si tienes que pedir permiso para salir, para quedar con una amiga o amigo, para poder moverte sin él/ella, si decide dónde podéis ir y qué hacéis de acuerdo con su exclusiva conveniencia, si toma las decisiones por ti, si elige hasta tu ropa, si en todo momento quiere saber dónde estás, y te llama constantemente para saberlo, si tu pareja quiere todo el control de la relación, ¡algo no funciona!.

EN UNA RELACIÓN SANA, HAY IGUALDAD,
Y NO HAY UNA PERSONA QUE MANDA
Y OTRA QUE OBEDECE

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE PARA MI EL MALTRATO?

Victimización: resignarme a sufrir sin buscar soluciones.

Culpabilidad: ¿Habré hecho algo que haya contribuido a esta agresión?

Vergüenza: Por lo que la sociedad o mi entorno piense.

Miedo: A contarlo o a denunciarlo.

Depresión

o Ansiedad: Deterioro de mi imagen personal, problemas de alimentación, de sueño, de estudio.

Rabia: Cuando sientes la agresión y generas una respuesta de lucha o acción.

Tristeza: Relacionada con la pérdida de la autoestima, de la esperanza, de la confianza, etc



IDAD

APOYO

FIANZA

OMISO

ESEO

DAD

ROSIDAD

RESPECTO

¿CÓMO TE SIENTES AL SER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Depresión y/o ansiedad.
- Miedos: a no saber qué hacer, a que te culpen..., lo que supone que en la mayoría de los casos se callan, no lo cuentan, no lo denuncian,...
- Sentimientos de culpa.
- Baja autoestima.
- Bajo estado de ánimo.
- Tristeza.
- Alteraciones del sueño.
- Justificaciones de la situación:
Si yo no hubiera..., Si yo hiciera...
- Inseguridad.
- Aceptación de la situación.
- Aislamiento.
- Estrés.
- Desmotivación.
- Sensación de no valer para nada.
- Victimación.
- Culpabilidad.
- Vergüenza.
- Deterioro de tu imagen personal.
- Problemas de alimentación.
- Problemas en los estudios y/o en el sueño.
- Dificultad, para mantener nuevas relaciones de pareja.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

IDAD

MITOS SOBRE LA VIOLENCIA hacia la mujer

APOYO

EL MALTRATO HACIA LAS MUJERES ES
ALGO RARO Y AISLADO

FIANZA

El maltrato es la mayor causa de lesiones a mujeres, prevalece sobre la violencia callejera o accidentes de tráfico.

OMISO

CUANDO UNA MUJER DICE NO
QUIERE DECIR SI

ESEO

Algunos chicos todavía creen a estas alturas que las chicas no son capaces de manifestar sus deseos sexuales, y por ello creen que las tienen que obligar y forzar. Cuando una mujer dice NO es que no quiere y punto.

DAD

ROSIDAD

RESPECTO



SI UNA MUJER ES MALTRATADA DE FORMA HABITUAL, LA CULPA ES SUYA POR SEGUIR VIVIENDO CON ESE HOMBRE:

Esta falsa creencia responsabiliza a la mujer de la situación de malos tratos y por lo tanto culpabiliza a la víctima. Son múltiples las razones por las que una mujer sigue viviendo con su agresor:

- Las mujeres maltratadas están en una situación de debilidad psicológica y escasa o ninguna autoestima. En muchas ocasiones no tienen dónde ir, ni creen tener alternativa.
- La violencia es cíclica y los maltratadores combinan periodos de luna de miel con los de tensión aguda.
- Por miedo ya que muchas mujeres que se enfrentan a las amenazas e intentan desmarcarse sufren un incremento de la violencia.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

EL MALTRATO A LAS MUJERES OCURRE
PRINCIPALMENTE EN FAMILIAS DE BAJOS
RECURSOS ECONÓMICOS

No es cierto, es un fenómeno que se da en
todas las clases sociales y económicas.

EL CONSUMO DE ALCOHOL Y/O DROGAS
ES LA CAUSA DE LAS CONDUCTAS
VIOLENTAS DEL MALTRATADOR CON SU
PAREJA

Se da en muchos casos pero no es la
causa . Si no, ¿por qué muchos hombres
que beben no agreden a otras personas, y
solo se ensañan con su mujer? Además,
hay muchos maltratadores que ni beben ni
toman drogas.

QUIEN BIEN TE QUIERE TE HARÁ LLORAR

Quien bien te quiere te hará feliz, y tendrá en cuenta tus sentimientos, opiniones y necesidades.

LAS VÍCTIMAS DEL MALTRATO A VECES SE LO BUSCAN, LO PROVOCAN

La conducta violenta es responsabilidad de quien la ejerce.



SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ir desarrollando cada una de las habilidades sociales necesarias para lograr una educación para la convivencia y relaciones sanas e igualitarias:

EN LAS RELACIONES EN LA ESCUELA:

- No utilicéis los gestos, golpes, insultos, las amenazas para imponer pensamientos o valores a la fuerza: aprende a dialogar y a respetar las opiniones diferentes a la tuya.
- No infravalores a tus compañeros, de cada uno de ellos puedes aprender algo nuevo.
 - Desarrolla la empatía: ponte en el lugar y los sentimientos del otro.
 - Resuelve de forma pacífica los conflictos, a través de la comunicación y el diálogo.

EN LAS RELACIONES CON TU FAMILIA:

- Las tareas domésticas deben ser compartidas por todos: hombres y mujeres.

SI SUFRES VIOLENCIA DE PAREJA, ESTO TE INTERESA.

RECUERDA!

Hablar con alguien sobre el tema te puede ayudar.

Puedes pensar que estás exagerando o que no te van a creer, compartirlo te ayudará a aclararte.

Te sentirás aliviada cuando al contarlo, te sientas apoyada y menos sola.

Cuéntaselo a alguien en quien confíes (amigos, tu madre o tu padre, profesores..)

- Puedes acudir a distintos centros o recursos que atienden estos casos, algunos de los cuales te facilitamos en esta guía.
- No necesitas haber tomado una decisión sobre lo que vas a hacer para acudir a estos centros, precisamente aquí te ayudarán a clarificarte.
- La decisión debes tomarla tú, pero ten en cuenta toda la información que te damos en esta guía.
- Si te maltrata, debes alejarte de tu pareja, porque no vas a poder cambiarlo.
- El único responsable de que te trate mal es él.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

IDAD

APOYO

FIANZA

MISO

ESEO

DAD

ROSIDAD

RESPECTO

- Nunca pienses que tú puedes ser la culpable de que te trate mal.
- Él, con su comportamiento, demuestra una idea incorrecta del amor.
- No olvides que el maltrato es un delito que está castigado por la Justicia.

UNA RELACIÓN QUE TE ESTÁ DAÑANDO PUEDE OCASIONARTE PROBLEMAS COMO:

- No dormir correctamente.
- Dolores de cabeza y otros malestares físicos.
- Problemas en los estudios por falta de atención o concentración.
- Faltar a clase.
- Aislarte de tus amig@s y hacerte sentir sola.
- Mentirle a tus padres por miedo a que no te permitan salir con él.
- Estar continuamente nerviosa.
- No confiar en ti misma, en tus opiniones, en tus ideas,...
- Estar confusa sobre lo que es importante para ti.

COMO APOYAR A UNA AMIGA O FAMILIAR QUE SUFRA MALTRATO:

- Nunca pienses que es un problema de ellos dos.
- Ella te necesita, aunque no te pida ayuda, ya que puede tener miedo de la reacción de él.
- Debe saber que quieres ayudarla.
- Debes ayudarla, dejar que se desahogue y creer lo que te cuente, aunque tú lo conozcas y él no te haya dado esa impresión.
- No debes enjuiciarla por estar aguantando en la relación.
- El hecho de que te lo cuente, no quiere decir que haya decidido romper la relación, por eso debes estar cuando te necesite.
- Si ha decidido romper la relación pero tiene miedo, ayúdala a hacer un plan para superarlo.
- Aunque te diga que no se lo cuentes a nadie, debes buscar ayuda para saber qué se puede hacer en esa situación.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

FRENTE A LOS MITOS ALGUNAS REALIDADES

Debemos saber y aprender¹.

- Que las parejas pueden tener diferencias y dificultades, que es lo normal e incluso lo saludable es que discutan para gestionar los conflictos, pero en ningún caso es normal la agresión, ni física, ni sexual, ni psicológica.
- Que el respeto y la valoración mutua es un requisito para el amor siendo lo primero exigible en toda relación humana y lo segundo deseable.
- Que la agresión es una acción que realiza quién la ejerce, siempre en todo caso, por que siente que puede y tiene derecho a hacerlo.
- Que la agresión no produce una reducción en el nivel de tensión existente, sino al contrario la incrementa y es igualmente controlable por la chica que por el chico.
- Que tras un acto de agresión, la relación va empeorando pues para mantener su consistencia interna y para ello las agresiones serán más repetidas, crueles y duraderas.
- Que la víctima se sentirá culpable y aceptará la definición que de sí misma hace el agresor para poder disculparlo. Esto ayudará igualmente a pensar que ella provocó ese nerviosismo, que él no puede contener y que no es extraño que las parejas discutan, se insulten y se peguen alguna vez.

¹ Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes artículo de Ana Mearas Llibre (psicóloga).

- Que los hombres que agreden no son enfermos y por lo tanto no se curan.
- Que no tiene ningún mérito, soportar la violencia física y verbal de una pareja que no sabe amar y no se hace responsable de sus problemas.
- Que el correcto manejo de la agresividad, refuerza la autoestima propia y del otro, nos afirma como personas y produce serenidad y bienestar.
- Que el amor es un hecho no un supuesto.



SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

TELÉFONOS DE INTERÉS

Punto Municipal del Observatorio Regional
de Violencia de Género de Boadilla del Monte:

91 632 75 46

Comunidad de Madrid

012 mujer

Comisión para la investigación de
malos tratos a mujeres:

900 100 009

Asociación de asistencia a mujeres violadas:

91 319 68 46

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

PARTE III

EH TÚ!!
CONÓCETE MÁS

LIDAD

APOYO

CONFIANZA

OMISO

ESEO

LIDAD

EROSIDAD

RESPECTO

TEST DEL AMOR

1. Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no quiero de verdad a esta persona.

✓ F

2. Si me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadado/a sin tener que preguntármelo

✓ F

3. El amor no es igual a sufrimiento, hay otras maneras de amar.

✓ F

4. El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal.

✓ F

5. No todo es perdonable y justificable en nombre del amor.

✓ F

6. Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que nunca hayas tenido.

✓ F

7. El hecho de estar enamorado no implica que tu pareja controle con quien hablas, qué haces y dónde estás en todo momento y los mensajes del móvil, etc

V F

8. El amor no implica anteponer las necesidades, intereses y deseos del otro a los tuyos.

V F

9. Hacerlo todo juntos. Pensar y disfrutar de las mismas cosas.

V F

10. Si estás enamorada/o, no puede gustarte ni sentirte atraído por otras personas, si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja.

V F

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

ALERTA!!

Si has contestado VERDADERO en las preguntas 1,2,4, 6, 9 y 10 debes saber que:

- La relación sana está basada en la confianza, los celos no se tienen que interpretar como muestra de amor; Los conflictos surgen en ocasiones y se arreglan hablando y buscando soluciones; el amor por sí sólo no puede sanar una relación dañada; Tu pareja no es el centro de tu vida, salir con alguien no implica pasar todo el tiempo en su compañía.

Si has contestado FALSO en las preguntas 3, 5,7 y 8, te recordamos que:

- El amor es vitamina F= Felicidad y no se sufre por ser feliz; En una relación sana no os tenéis que sentir controlados por vuestra pareja, ni tenéis que dar explicaciones por todo lo que hacéis.

IDAD

APOYO

FIANZA

OMISO

ESEO

DAD

ROSIDAD

RESPECTO

SI QUIERES SABER SI ESTÁS SUFRRIENDO VIOLENCIA CONTESTA ESTE CUESTIONARIO²:

EJEMPLAR PARA ELLA

Con este cuestionario puedes comprobar si sufres violencia de tu pareja. No existen respuestas buenas o malas. Contesta a cada una de las preguntas como mejor se ajuste a tu situación actual.

Mi pareja:

Me humilla

V F

Exige que obedezca
a sus caprichos

V F

Se enfada si le digo que
bebe demasiado

V F

Me fuerza a hacer actos sexuales
que no me gustan ni quiero

V F

Se muestra celoso y suspicaz
con mis amistades

V F

Me golpea con el puño

V F

Me repite que soy fea
y poco atractiva

V F

Me repite que no podría
valerme sin él

V F

² Cuestionario parcialmente extraído de: Violencia física, psicológica y sexual en el ámbito de la pareja: papel del contexto Cáceres Carrasco, J. Servicio Navarro de Salud. Universidad de Deusto

SINCER
TOLERANCIA
COMPR
D
IGUA
GENE
COMPARTIR

IDAD

APOYO

FIANZA

MISO

ESEO

IDAD

ROSIDAD

RESPECTO

Se cree que soy su esclava V F

Me insulta o avergüenza
delante de otros V F

Se enfada mucho si me muestro
en desacuerdo con sus
puntos de vista V F

Me amenaza con un arma V F

Me humilla intelectualmente
(me repite que soy tonta) V F

No quiere que salga con
mis amigas V F

Me exige relaciones sexuales
lo quiera yo o no V F

Me chilla y grita V F

Me da golpes en la cara
y en la cabeza V F

Se vuelve agresivo cuando bebe V F

Está siempre dándome órdenes V F

No tiene en cuenta
mis sentimientos V F

Actúa como un cobarde conmigo V F

Le tengo miedo V F

Me trata como a basura V F

Actúa como si quisiera matarme V F

EJEMPLAR PARA ÉL

Con este cuestionario puedes comprobar si sufres violencia de tu pareja. No existen respuestas buenas o malas. Contesta a cada una de las preguntas como mejor se ajuste a tu situación actual.

Mi pareja:

Me humilla V F

Me exige que obedezca a sus caprichos V F

Se irrita si le digo que come o bebe demasiado V F

Me obliga hacer actos sexuales que no me gustan V F

Se muestra celosa y suspicaz con mis amistades V F

Me golpea o me araña V F

Me repite que soy poco atractivo V F

Me repite que no podría valerme sin ella V F

Se cree que soy su esclavo V F

Me insulta o avergüenza delante de otros V F

Se enfada mucho si me muestro en desacuerdo con sus puntos de vista V F

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR
GENE

IDAD

APOYO

FIANZA

MISO

ESEO

DAD

ROSIDAD

RESPECTO

Me amenaza con un arma o cuchillo V F

Me repite que soy tonto V F

No quiere que salga con mis amigos V F

Me exige relaciones sexuales, aunque esté cansado V F

Me da golpes en la cara y en la cabeza V F

Se vuelve agresiva cuando bebe V F

Está siempre dando ordenes V F

Me dice cosas que no se pueden aguantar V F

Me chilla y me grita continuamente V F

La tengo miedo V F

Me trata como si fuera basura V F

Actúa como si fuera a matarme V F

Soluciones:

Si has contestado negativamente a todas las preguntas, tienes una relación sana, basada en el respeto, la confianza y el apoyo.

ELLAS: Si has contestado de manera afirmativa

A las preguntas 3, 6, 12, 17, 18, 22, 24 : Estás sufriendo maltrato físico.

A las preguntas 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 23 : estás sufriendo maltrato psicológico.

A las preguntas 4 y 15: estás sufriendo maltrato sexual.

ELLOS: Si has contestado de manera afirmativa

A las preguntas 3, 6, 12, 16, 17, 21, 23: Estás sufriendo maltrato físico.

A las preguntas 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 22: estás sufriendo maltrato psicológico.

A las preguntas 4 y 15: estás sufriendo maltrato sexual.

SINCER
TOLERANCIA
CO
COMPR
D
IGUA
GENE
COMPARTIR

SI QUIERES SABER
SI ESTÁS EJERCENDO VIOLENCIA...

	1	2	3	4	5	6	7
A							
B							
C							

Y tú, ¿qué opinas?

Marca con una cruz la respuesta que se acerque más a lo que piensas. Sólo puedes marcar una opción por pregunta.

1 Has salido con tu chica y su grupo de amigas. Ya es tarde y te apetece irte a casa pero ella quiere quedarse un rato más. Tu reaccionarías así:

- A Que se quede si quiere, pero se la guardo para cuando ella quiere irse.
- B Me despido de sus amigas pero de ella paso. Si no viene conmigo es que no le importo tanto como dice.
- C Que haga lo que quiera. Yo me voy porque estoy cansado.

2 Tu chica quiere salir este fin de semana con sus amigas. Tú:

A Le digo que ni hablar. Si me quiere tendrá que renunciar a determinadas cosas.

B La entendería. Así yo aprovecharía para quedar con mis amigos.

C Le diría que tengo muchas ganas de estar con ella. A saber que hará por ahí ella sola.

3 Estás en una fiesta y la chica con la que sales se ha puesto a hablar con otro chico. Entonces tú:

A No me importaría. Ella puede hablar con otros chicos y hacer nuevas amistades.

B Me sentiría fatal. Estaría atento, mientras sólo estén hablando no haría nada.

C No se lo consentiría. Le cantarían las cuarenta delante de todos.

4 Tu chica te dice que se va al cine con unas amigas. Tú no habías oído hablar de la película que van a ver, pero querías quedar con ella, así que le dices:

A Tenía unas ganas de ver esa peli...al final no tengo planes, me tendré que quedar en casa aburrido pero tú diviértete.

B ¡Qué casualidad, pensaba verla contigo esta semana, tendré que pensar en otra cosa, a no ser que quedes otro día con tus amigas, así la vemos todos juntos, ¿No te gustaría?

C Ya me contarás cómo está por si la veo con los colegas.

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

IDAD

APOYO

FIANZA

OMISO

ESEO

DAD

ROSIDAD

RESPECTO

5 Tu mejor amigo te pide consejo. Resulta que su chica no se decide a hacerlo con él. Tú le dirás:

A Lo podrías hablar con ella a solas y con tranquilidad.

B Insiste más. Seguro que ella quiere pero se hace de rogar.

C Déjala. Te está mareando. Si no quiere hacerlo es que pasa de ti.

6 Aparece la novia de tu amigo con una superminifalda de escándalo. Entonces él le dice que se olvide de salir con ellos con esa pinta. Tú:

A Le diría a mi amigo: ¡Que más da como vaya!

B Le diría a mi amigo: si fuera mi chica tampoco la dejaría ponerse ese trapo

C No opinaría sobre el tema, son cosas suyas.

7 Uno de tus colegas discute con su chica delante vuestra, le da empujones y una bofetada. Tú:

A Me mantengo al margen. Son cosas de pareja y no hay que meterse.

B Me meto en la discusión y le digo al chico que no hace falta ponerse así.

C Les digo que se vayan a otra parte para que lo hablen a solas y no monten el numerito.

SOLUCIONES

Mayoría de 😞: ¡Atención, alarma! Tus respuestas revelan que piensas que las chicas son inferiores a los chicos. Por ese camino lo único que vas a conseguir es el rechazo de las chicas. Cuando te relaciones con ellas no uses la fuerza, el chantaje ni las amenazas. Respétalas como lo que son, personas con los mismos derechos que tu. Revisa tus valores y creencias. Coméntalo con compañeros, amigos, tus padres, monitores... verás que estás equivocado.

Mayoría de 😳: Tu manera de ver a las chicas no es del todo acertada. Tus ideas tienen más que ver con el intento de controlar, que con la comunicación y el respeto a la libertad de las chicas. Revisa tus valores y creencias y discútelas con tus amigas y amigos y monitores.

Mayoría de 😊: ¡Enhorabuena! Se ve que tratas a las chicas como lo que son: personas con los mismos derechos que tú. Para hacer amigas te relacionas desde el respeto y la comprensión de vuestras diferencias que no justifican sin embargo ningún tipo de discriminación. Es muy importante que compartas tus opiniones con tus compañeros sobre todo con los que no opinan como tú. Recuerda que eres un modelo en quién fijarse, para ellos. ¡Animo!!

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

DINOS LO QUE OPINAS

1. ¿Qué te ha parecido la guía?

- Muy Buena Buena
 Regular Mala Muy Mala

2. ¿Te has sentido identificada/ identificado?

- SI NO A VECES

Si has contestado si o a veces cuéntanos cuando y como

3. ¿Conoces a alguien que le esté pasando algo parecido?

- SI NO

4. ¿Habras de estos temas con tus amigas y amigos?

- SI NO

5. ¿Crees que en tu municipio existen este tipo de comportamientos?

- SI NO

6. ¿Crees que esta guía te va a ser útil?

- SI NO

7. ¿Qué es lo que mas te ha gustado de la guía?

- 1) PARTE I UN POQUITO DE TEORÍA QUE TE CONVIENE LEER
- 2) PARTE II PREVENCIÓN ¿QUÉ HACER?
- 3) PARTE III- LOS TEST

8. ¿Qué es lo más te ha llamado la atención?

9. ¿Qué hubieras incluido que se nos haya olvidado?

10. ¿Has tenido ya tu primera pareja?

- SI NO

¿A qué edad?

11. Si tu respuesta es si, en base a lo que has leído ¿crees que tu relación es sana?

- SI NO

12. ¿Crees que se educa igual a las chicas y a los chicos?

- SI NO

¿Cómo lo harías tú?

SINCER
TOLERANCIA
COMPR
D
IGUA
COMPARTIR
GENE

13. ¿Tenías idea de los diferentes tipos de violencia de género que existen?

SI NO

¿Qué te han parecido?

14. ¿Has sentido alguna vez las consecuencias del maltrato?

SI NO

15. ¿Te has sentido en algún momento maltratado / maltratada por tu pareja?

SI NO

16. ¿Te parece interesante que se hagan este tipo de iniciativas desde el ayuntamiento?

SI NO

17. ¿Crees que los mitos que aquí se exponen son ciertos? SI NO

¿Habías reflexionado alguna vez sobre ellos. SI

NO AVECES

18. ¿Has hecho los test? SI NO

¿Qué te han parecido?

Muy Buenos Buenos

Regulares Malos Muy Malos

IDAD

APOYO

FIANZA

MISO

ESEO

IDAD

ROSIDAD

RESPECTO

19. ¿Qué le dirías o harías si a alguna amiga/o le está pasando algo parecido?

20. Cuéntanos tus ideas para acabar con este tipo de comportamientos.

GRACIAS
POR TU COLABORACIÓN

SINCER

TOLERANCIA

COMPR

IGUA

COMPARTIR

GENE

