

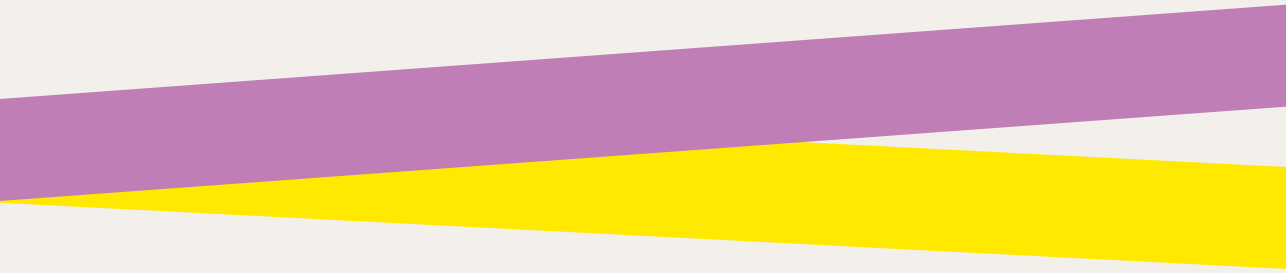
VIOLENCIA DE GÉNERO

EN LA POBLACIÓN
ADOLESCENTE

Guía para
jóvenes



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



En la presente publicación se procura hacer un uso no sexista del lenguaje. No obstante, conscientes de que las normas a utilizar pueden obstaculizar la comprensión de su lectura, y siempre que sea pertinente, se usará el masculino genérico como representación del conjunto de hombres y mujeres en igual medida.

VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE
Guía para jóvenes

Edita

Excm. Diputación de Alicante
Unidad de Igualdad

Depósito legal

A 913-2015

ISBN

978-84-15327-64-6

Autor

Jesús Herranz Bellido. Psicólogo

Diseño y Maquetación

Puntual comunicación y marketing

Impresión

Hurpograf



Índice

00	Presentación	05
01	Las relaciones afectivas de los adolescentes	06
	1.1 ¿Qué sabéis sobre la violencia en las relaciones de pareja?	
02	El sexismo en la sociedad. Roles y estereotipos de género	07
03	Factores de protección y de riesgo de violencia en parejas de adolescentes	09
	3.1 Factores de protección	
	3.1.1 Conocer el problema de la violencia en la pareja	
	3.1.2 Identificar a tiempo el maltrato	
	3.1.3 Saber qué es el Ciclo de la Violencia	
	3.1.4 Distinguir cuando el perdón es una estrategia	
	3.2 Factores de riesgo	
	3.2.1 Creer en los mitos del amor romántico	
	3.2.2 Confundir los celos con el amor	
	3.2.3 El control y la posesión: "Te quiero... pero sólo para mí"	
	3.2.4 Abusar de las Tecnologías de Información y Comunicación	
04	La violencia de pareja, la violencia de género y sus diferentes manifestaciones	22
	4.1 ¿Qué es la violencia de pareja?	
	4.2 ¿Qué es la violencia de género?	
	4.3 Razones por las que las mujeres sufren violencia de género	
	4.4 Las diferentes manifestaciones de la violencia de género	
05	Mitos y realidades frente a la violencia de género	26
06	Las relaciones amorosas sanas y las relaciones amorosas tóxicas	27
07	¿Y si os planteáis tener relaciones sexuales?	29
	7.1 La primera vez es cómo y cuándo tú quieras... y las demás también	
08	¿Qué hacer si tu pareja te maltrata, abusa de ti o te agrede?	30
	8.1 Es el momento crucial. Has decidido romper la relación	
	8.2 Lo tienes claro, vas a cortar... pero no sabes cómo hacerlo	
	8.3 El papel de las amigas/os y compañeras/ros ante la violencia de género	
09	Dónde recurrir en caso de necesitar ayuda	34



Presentación

Esta guía está dirigida a las chicas y chicos adolescentes que comenzáis vuestras primeras relaciones afectivas. En ella encontraréis algunas ideas y propuestas que pueden ayudaros a mejorar vuestra relación de pareja y a identificar lo antes posible las señales que os indican si hay que dejarla. Debéis de estar alerta ante las relaciones que no os gusten y aprender como romperlas a tiempo. Y tener muy claro que el sexismo y la violencia de género propician un modelo de relaciones entre mujeres y hombres injusto y desigual, que está basado en la creencia gravemente errónea de que las mujeres son inferiores a los varones y que pretende conseguir el dominio y la sumisión de las chicas. Para sustituir este modelo por otro basado en la igualdad es necesaria la colaboración de la sociedad en su conjunto. Pero sobre todo, y especialmente, de las generaciones más jóvenes. Sois vosotros chicas y chicos, los que podéis contribuir de manera especial a que esta sociedad sea más igualitaria, más justa y menos violenta.

01 Las relaciones afectivas de los adolescentes

La mayoría de las chicas y chicos adolescentes españoles tenéis o habéis tenido una relación de pareja, es decir, a esa edad habéis salido, por lo menos en alguna ocasión, con algún chico o chica. La edad media de la primera relación afectiva se sitúa en los 13 años y 7 meses. Algunos-as un poco antes y otros-as un poco después. Los y las adolescentes españoles estáis, o “bastante”, o “muy satisfechos/as” con vuestra actual relación de pareja, y os veis con ella con mucha frecuencia, aunque cada vez utilizáis más las nuevas tecnologías para relacionaros y menos el cara a cara. Son muy pocos los que os veis menos de una vez por semana. Casi la mitad de chicas lleváis saliendo con vuestra pareja actual “más de un año”. Entre los chicos, la mayoría afirmáis que lleváis saliendo con vuestra chica “menos de seis meses”, o lo que es lo mismo, en las relaciones más cortas estáis sobre-representados los chicos, mientras que las chicas lo estáis en las que duran más de más de un año. Parece que, en general, las relaciones entre chicos y chicas tienden a ser más igualitarias. Sin embargo, se siguen manteniendo roles, estereotipos y convicciones entre los adolescentes españoles que perpetúan la desigualdad, generalmente a costa de las chicas, y que son mantenidos por ambos sexos.

1.1 ¿QUÉ SABÉIS SOBRE LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA?

Muchos adolescentes y jóvenes creéis que la violencia de pareja sólo afecta a las parejas adultas y pensáis que si hay algún tipo de comportamiento violento en vuestra relación afectiva, no supone un problema, ni una amenaza, especialmente si os ocurre en las primeras semanas, cuando la relación aún no está consolidada. Estudios muy recientes indican que existe una gran mayoría de adolescentes y jóvenes españoles (superior al 80%) que afirma conocer o haber conocido algún acto de violencia en parejas de su edad. Concretamente, sólo un 12% de los adolescentes dice no haber conocido, entre sus compañeros o conocidos, actos de violencia ejercido por un chico hacia una chica, y sólo un 16,5% dice no haberlos conocido siendo ejercidos por la chica hacia el chico (FAD, 2015). A veces, ni siquiera identificáis estas situaciones de violencia que veis o sufrís con un auténtico maltrato.

Puede que esto sea debido, en parte, a que la violencia en parejas de adolescentes y jóvenes, cuando aparece, suele instalarse de manera gradual, es decir, poco a poco, y no de forma espontánea o brusca cuando las relaciones afectivas son ya estables. Otras veces, cuando sí que os dais cuenta del maltrato que sufrís, pensáis “será lo normal”, porque lo veis en otras parejas de chicos y chicas de vuestra edad.

Durante el noviazgo son muchas las parejas adolescentes y jóvenes que os enfrentáis a situaciones maltrato que poco o nada tienen que ver con el amor, el respeto o la igualdad. En este sentido, el pronóstico para las parejas de novios que inician precozmente una relación violenta no es nada favorable, porque los malos tratos, una vez en marcha, tienden a continuar e incluso a agravarse posteriormente, cuando la pareja se ha consolidado. Por eso resulta muy importante que detectéis rápidamente los indicios de maltrato, para actuar lo antes posible.

02 El sexismo en la sociedad. Roles y estereotipos de género

El sexismo es una ideología radical e intolerante desde la que se afirma que las chicas y chicos son diferentes, se comportan de modo diferente y ven la vida de manera distinta a causa de su diferente biología

Esto no es verdad, estas diferencias han sido creadas de manera artificial en contra de las mujeres, a las que se les discrimina simplemente por ser mujeres, se les da un valor inferior como personas y se le asigna unos papeles sociales secundarios o complementarios a los del varón. **El sexismo contribuye a crear una forma de relación que fomenta la desigualdad** y el sometimiento de las mujeres, que facilita y justifica el maltrato y la violencia contra las chicas en las relaciones de pareja.

El sexismo se transmite culturalmente de diversas formas:

- 1 Asignando roles género:** Los roles de género son formas marcadas socialmente sobre cómo debe actuar, sentir o a qué debe dedicarse una persona según sea mujer u hombre. Así, se establecen tareas, funciones, actividades, responsabilidades y pautas de comportamiento diferentes para chicos y chicas. Se enseña a que las chicas consideren normal sufrir, callar, aguantarse, estar en casa, encargarse de las tareas domésticas o del cuidado de los demás y a ser: más cariñosas, más afectuosas, más dialogantes, más tolerantes, y en general, a que os preocupéis por los demás. Y a los chicos se os enseña a ser: competitivos, independientes, activos, a que las tareas domésticas no son cosa vuestra, a que vuestra actividad esté fuera de casa, a que os preocupéis más por vuestros asuntos, y a llevar mejor las críticas y los errores.
- 2 Atribuyendo rasgos o formas de ser:** Es una forma de sexismo que engloba aquellas características o atributos de carácter psicológico que de manera estereotipada se han considerado propios de lo masculino o de lo femenino. De esta manera a las chicas se le atribuye y se les intenta enseñar desde muy pequeñas que por ser mujer hay que desarrollar características psicológicas como debilidad, fragilidad, sensibilidad, ternura, prudencia, responsabilidad, pasividad, intuición, empatía, incapacidad para la toma de decisiones, necesidad de protección, inseguridad etc. mientras que a los chicos se le atribuye y enseña otras generalmente opuestas, como fortaleza, dinamismo, valentía, búsqueda de emociones, atrevimiento, dureza, impulsividad, objetividad, capacidad de decisión, independencia, seguridad... Gran diferencia ¿No?
- 3 Adjudicando y legitimando la autoridad en la pareja:** Es el tipo de sexismo que establece, de manera informal y encubierta, que quién manda en la pareja es el varón. Hecho que tiene especial relación con el ejercicio de la violencia sexista, por ser éste el objetivo principal de los varones que la ejercen: el dominio, el control y la consideración de la mujer como algo de su propiedad.

La educación en igualdad hace que las personas puedan tener los mismos derechos y oportunidades con independencia del sexo al que pertenezcan. Y resulta ser el mejor antídoto contra el sexismo y la mejor forma de prevenir la violencia de género.

La desigualdad de género que crea el sexismo es el antecedente más próximo de la violencia de género en parejas de jóvenes y adolescentes.

Es importante que conozcáis e identifiquéis estas formas sexismo, que afectan tanto a chicos como a chicas, para poder combatirlas.

En una relación igualitaria ninguno de los dos manda sobre el otro, ninguno es inferior al otro y ambos deben mostrarse respeto y apoyo mutuo.

Ten en cuenta que las características biológicas con las que nacemos no se pueden variar pero que todo aquello que aprendemos lo podemos modificar.

Las diferencias naturales entre chicos y chicas no significan desigualdad, inferioridad o complementariedad.

El antídoto del sexismo es la educación en igualdad, que es la posibilidad de que las personas puedan tener los mismos derechos y oportunidades con independencia del sexo al que pertenezcan

03 Factores de protección y de riesgo de violencia en parejas de adolescentes

Existen prácticas que protegen del riesgo de ser víctima o agresor en la pareja y otras que incrementan el riesgo de serlo.

3.1 FACTORES DE PROTECCIÓN

3.1.1 Conocer el problema de la violencia en la pareja

Es esencial que las chicas y chicos adolescentes tengáis no sólo información sobre lo que es o no la violencia en las relaciones de pareja, sino que adquiráis además un conocimiento práctico sobre lo que hay que hacer cuando la sufrís. Ese conocimiento suficiente, útil y cierto es un importante elemento preventivo. Es imprescindible que sepáis detectar cuáles son vuestros déficits de información o si tenéis ideas equivocadas sobre aspectos clave ligados a la violencia en las relaciones de pareja.

Si no lo estáis ya, debéis formaros y llegar a comprender los conceptos básicos relacionados con la violencia de pareja y/o de género; las causas que las originan; el grado de riesgo de ejercerlas o padecerlas; la magnitud y gravedad de la violencia; cómo evoluciona el maltrato y las formas que puede adoptar una relación abusiva.

Conceptos básicos que hay que conocer para poder visualizar a tiempo si hay maltrato en vuestra relación de pareja y sobre los que preguntar en caso de duda:

Aislamiento

Sucede cuando el agresor rompe el apoyo social de la pareja. Suele ser una de las primeras estrategias de abuso. Se ejerce a través de tácticas directas como prohibir y controlar, e indirectas como separar, crear dependencia, ignorar y evitar la búsqueda de ayuda y apoyo.

Manifestación de creencias sexistas

Formas de pensar que consideran a las mujeres como inferiores o complementarias o que se burlan, degradan o reducen a las mujeres a ser objeto de deseo de los varones.

Coacción o abuso sexual

Se basa en la falsa creencia de que hay una "obligación" de acceder a cualquier demanda sexual o que existe "un derecho" a que la pareja responda a cualquier demanda sexual. La pareja accede a esas demandas, a veces con coacciones y sin forzamiento físico (para evitar conflictos), y otras veces por miedo o por la fuerza.

Chantaje emocional

Supone mostrar falsa sumisión, dependencia o auto degradación por parte de quien ejerce el abuso y maltrato, para así provocar lástima y responsabilizar de su bienestar emocional a la pareja, imponiéndole la necesidad de protegerle y generando un sentimiento de culpa paralizante en la víctima.

Desvalorización

Es destruir la percepción de valía de la pareja para reducir su resistencia a ser sometida. Suele aparecer al inicio de la relación y se manifiesta por medio de tácticas directas (insulto, humillación o crítica sistemática) o indirectas (ignorar, anular reconocimiento, no hablar...). Busca destruir la autoestima y crear inseguridad, confusión y duda en la víctima.

Amenazas e intimidación

Chantajear e infundir temor tras la fase de conquista para impedir que la pareja cuente o denuncie lo que le pasa o abandone la relación e incluso transmitir el mensaje de que es quien provoca el maltrato por hacerle perder el control, creando en miedo, terror o bloqueo mental que permita tomar iniciativas eficaces de escape.

Control, dominio, posesión y celos

Perseguir, vigilar, no respetar la intimidad, exigir, impedir, someter, imponer, etc. para obtener y ejercer, sin discusión y en exclusiva, el poder en la relación creando indefensión y temor.

3.1.2 Identificar a tiempo el maltrato

Una segunda forma de protegernos frente al maltrato de pareja es **darse cuenta, lo antes posible, de las primeras señales de abuso**. Lo mejor es hacerlo en las fases iniciales de la relación (cuando el abuso es más sutil y normalmente no es tan grave como más tarde). Este es, sin duda, uno de los objetivos clave a conseguir para prevenir la violencia que aparece en algunas de vuestras relaciones afectivas. Las estrategias de coacción que se utilizan en la fase de noviazgo son, básicamente, las que se manifestarán posteriormente cuando la relación es más estable. Al principio se ejercen de forma indirecta, encubierta y disfrazada o mezclada con muestras de afecto y sentimientos amorosos, y luego de forma mucho más directa y cruel.

¿Hay indicios de maltrato en tu relación de pareja?

Existen conductas y actitudes que ayudan a detectar precozmente si vuestro chico o chica no os trata con respeto. A continuación te ofrecemos ejemplos sutiles y más o menos encubiertos de maltrato. Si alguno o algunos de ellos aparecen de forma puntual, no significa necesariamente que haya maltrato, pero deberás estar alerta por si se repite. En caso de no haberse dado ninguna de las situaciones que te presentamos u otras similares, perfecto, pero eso no significa que no puedan aparecer más tarde

Situaciones que anticipan un posterior maltrato (y que en realidad ya lo son):

- Parece que no le agrada tu forma de vestir y/o pensar.
- Te pide que le avisas si sales y te pregunta a dónde vas.
- Te dice que lo mejor que no salgas sin él-ella.
- Te compara con otras personas.
- Pretende cambiar tus decisiones.
- Parece que le molesta si te llaman al móvil.
- Te pide mantener relaciones sexuales cuando le dices que a ti no te apetece.
- Se molesta contigo por cosas sin importancia, pero notas que se controla.
- Te dice cosas que sabe que te fastidian cuando discutís.
- Te asustas por algunas de sus reacciones, aunque no se dirijan a ti.
- Te pregunta quién te llama o quién te manda mensajes al móvil, al correo electrónico...
- Te pregunta por el dinero que tienes, gastas o por lo que compras.
- Te deja plantada-o a veces.
- No te hace mucho caso delante de tus/sus amistades.
- Te pregunta que si estás coqueteando cuando te ve con otros chicos.
- Parece que se disgusta cuando no haces lo que quiere.
- Cuando no estás de acuerdo con el-ella en algo, no te atreves a decírselo.
- Tienes la sensación de que hagas lo que hagas, no es suficiente para él-ella.

Si te ocurren algunas de estas situaciones, puede que tu novio-a no sea la persona con la que debes tener una relación afectiva.

3.1.3 Saber qué es el Ciclo de la Violencia

Cuando las agresiones o el maltrato en la pareja aparecen en la adolescencia, las víctimas no tienen experiencia para darse cuenta de lo que les está ocurriendo. Es más, el control, los celos, o las conductas posesivas pueden ser entendidas como una manifestación de amor, de preocupación o implicación en la relación, de manera que pueden sentirse desorientadas y confundidas. Incluso, el falso arrepentimiento mostrado por el maltratador contribuye a reforzar la permanencia en la relación violenta, haciendo creer que la situación puede mejorar “si la víctima pone mayor empeño o si espera pacientemente a que el mal trato desaparezca”, pero, en realidad, lo que suele producir es esforzarse o esperar es aumentar la probabilidad de aparición de nuevas agresiones.

Todo ello se explica muy bien con el “Ciclo de la Violencia”

El ciclo comienza con una fase de **Acumulación de la Tensión**, en la que la víctima se da cuenta de cómo el agresor va volviéndose más susceptible y actúa cada vez con más hostilidad, sin motivo aparente, encontrando motivos de conflicto ante situaciones normales o casi sin importancia. La segunda fase se llama el **Estallido de la Tensión**, que se produce cuando la tensión acumulada finalmente explota, dando lugar a la agresión. En la tercera fase, o **“Luna de Miel” o de Arrepentimiento**, el agresor pide disculpas a la víctima, le hace regalos, le engatusa, pide perdón, promete que no volverá a maltratarla y parece mostrar arrepentimiento. A base de repetirse, esta etapa va siendo cada vez más breve, llegando incluso a desaparecer. El falso arrepentimiento del agresor mantiene la ilusión del cambio en la víctima, lo que explica la continuidad de la relación.



Este es el CICLO DE VIOLENCIA. Es muy importante que sepas detectarlo y que te fijas si ese arrepentimiento es una estrategia que emplea para que no le dejes. Darte cuenta a tiempo evita el maltrato se haga crónico o más grave.

3.1.4 Distinguir cuando el perdón es una estrategia

Puede llegar un momento, como acabamos de ver, en que tu pareja estalle “por nada” y se ponga agresivo. No sólo puede gritarte, puede insultarte, humillarte, darte un empujón o incluso algo peor. En esos momentos, tú puedes (y debes) plantearte romper la relación y él sabe que por estas cosas te puede perder.

Lo que hará tu novio si quiere retenerte es pedirte perdón o prometerte que nunca más lo volverá a hacer. Y a partir de ahí, volverse más cariñoso y atento contigo durante un tiempo. Si no tiene ninguna voluntad de cambiar, la próxima vez repetirá el maltrato, y es probable que la cosa vaya a peor. Si eso ocurre, estallará de nuevo, te maltratará y te volverá a pedir perdón, y así una y otra vez. Es una estrategia para seguir con la relación que se repite porque le funciona. Por eso, a esto se le llama el Ciclo de la Violencia, porque se repite una y otra vez.

Recuerda: Después de maltratarte, puede decirte muchas cosas para que le perdones, por ejemplo:

“Estoy teniendo problemas en casa”
 “No era yo, sabes que no soy así, perdí el control porque estaba nervioso...”
 “No se repetirá, piensa en que yo te quiero y en todas las cosas que nos unen”
 “En clase me va fatal y mis padres la tienen tomada conmigo”
 “Me he peleado con un amigo y estoy muy disgustado”
 “Si tú no hubieras hecho eso, yo no me hubiera puesto así”

En ocasiones, cuando nuestra pareja nos trata mal le quitamos importancia pensando que lo hace porque no se da cuenta, tiene un mal día o porque luego nos pide perdón. Piensa que el perdón puede ser una estrategia para que no rompas con él. Generalmente, los chicos que se comportan así piensan que pueden tratarte mal y siguen tratándote mal porque eres “su chica”.

Pero tienes que tener claro que si te maltrata, aunque te pida perdón, no te quiere

3.2 FACTORES DE RIESGO

3.2.1 Creer en los mitos del amor romántico

Oficialmente existe un modelo de conducta amorosa que “establece” lo que “de verdad” debe significar enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, y con quién sí y con quién no. Este modelo impuesto y muy extendido socialmente, es el causante de que se desarrollen creencias e imágenes falsas en torno al amor, hecho que dificulta el establecimiento de relaciones de pareja sanas y puede provocar aceptación, normalización, justificación y tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos en las parejas.

Se ha visto que los adolescentes podéis llegar a interiorizar (a creerlos) un montón de mitos y falsas creencias acerca del ideal de amor romántico.

¿Creéis en alguno de los mitos que aparecen a continuación? Si es así, debéis revisar esas creencias porque os ponen en riesgo de maltratar o ser maltratados por vuestra pareja.

Falacia de
cambio por
amor

Es creer que las personas cambian mágicamente por amor a partir de la idea errónea de que “el amor lo puede todo”. Esta creencia puede llevar a aceptar y tolerar comportamientos de la pareja claramente ofensivos desde el convencimiento de que quien te maltrata cambiará porque “te ama”.

Mito de la
omnipotencia
del amor

Es pensar que “el amor es suficiente para superar todos los obstáculos” que surjan en una relación. Su aceptación puede ser una excusa para no modificar comportamientos o actitudes de maltrato, o minimizar conflictos de pareja.

Mito de la
compatibilidad
del amor y el
maltrato

Es considerar que amar es compatible con dañar o agredir a tu pareja a partir de creencias del tipo: cariño y afecto son fuerzas que se descontrolan temporalmente; e, incluso, no hay amor verdadero sin sufrimiento. Este tipo de creencias justifican el maltrato.

Creencia de que el amor "verdadero" lo perdona/ aguanta todo

Da pie a la utilización de argumentos basados en el chantaje emocional con los que manipular la voluntad de la pareja (víctima) imponiéndole los criterios propios como: "si no me perdonas, es que no me amas de verdad".

Mito de la "media naranja"

O falsa creencia muy difundida de que elegimos a la pareja que de algún modo "tenemos" predestinada y que esa la única elección posible.

Mito de la complementariedad

Íntimamente relacionado con el anterior y entendido como la necesidad del amor de pareja para sentirse completo/a en la vida.

Razonamiento emocional

Guarda relación con la idea equivocada de que cuando una persona está enamorada de otra, es porque se ha sido activada una "química especial" entre ellos que produce un "enamoramiento tal" que solo se activa ante esa persona, haciéndola "nuestra alma gemela".

Creencia de que sólo hay un amor “verdadero” en la vida

Crear que “sólo se quiere de verdad una vez y que si se deja pasar esa oportunidad nunca más se volverá a encontrar”.

Mito de la pasión eterna

Que defiende que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar después de años de relación

Creencia de que si se ama de verdad debe renunciarse a la intimidad

Es un error creer que no puedan existir secretos y que la pareja deba saber todo sobre la otra parte.

El mito de los celos

O falsa creencia de que los celos son una muestra de amor, incluso el requisito indispensable de un verdadero amor

Los mitos sobre el amor romántico afectan tanto a chicas como a chicos.

Creerse estas “trolas” con las que os bombardean a través de libros, canciones, series de televisión, pelis, redes sociales... es un factor de riesgo para implicarse en relaciones afectivas desiguales, tóxicas o violentas que os pueden producir una gran insatisfacción e infelicidad.

3.2.2 Confundir los celos con el amor

Los celos son un sentimiento que aparece cuando nos sentimos inseguros y pensamos que podemos perder algo que queremos mucho. El sentimiento en sí mismo no es malo, lo negativo es cuando cualquier cosa nos hace sentir celos de nuestra novia o novio. Los celos exagerados son una excusa para controlarte, pero muchas chicas y chicos lo interpretáis como una prueba de amor. O incluso, los aceptáis como algo natural, algo que está bien y que muestra que existe “verdadero interés” en seguir con la relación y que es necesario para conservarla “viva”.

Pero no te equivoques, lo que quiere tu pareja, si se pasa de celosa, es conseguir control sobre ti, quiere que sólo estés pendiente de sus deseos, y que no te relaciones con otras personas con las que te apetece estar.

Lo peor es que si no controla sus celos, vuestra relación se va a resentir y puede ocurrir que os aisléis de los demás, que perdáis autonomía y os sintáis asfixiados, incluso que se cree desconfianza entre ambos, que os hagáis chantaje emocional (me provoca celos... y entonces yo le...) o que tengáis sentimientos de culpa (le provocho celos... y entonces yo me...). Todo esto provocará que no estéis nada a gusto con vuestro chico o chica. Y si no lo habláis y lo resolvéis, lo más fácil que aparezca el maltrato y los abusos, porque básicamente no confiaréis el uno en el otro.

Si de verdad te quiere y te respeta no le extrañará que salgas y hables con otras personas, eso es lo normal en una pareja sana donde existe confianza mutua.

A veces, los celos se confunden con el amor

Los celos afectan negativamente a una relación y son uno de los mayores desencadenantes de maltrato en parejas jóvenes

3.2.3 El control y la posesión: "Te quiero... pero sólo para mí"

Muchos chicos y chicas adolescentes sois posesivos y controladores con vuestra pareja. Pensáis que es lo normal. Pero estáis equivocados. Esta forma de relacionaros puede dar lugar a posteriores comportamientos agresivos por ambas partes, aunque normalmente son más frecuentes y más graves por parte del chico.

Si tu pareja te controla y es posesiva puede que "te quiera... pero sólo para ella". Esto no es nada bueno para vuestra relación.

Si eres capaz de darte cuenta de que tu pareja es posesiva y controladora háblalo con ella, y dejaos un poco de espacio. Si la cosa no funciona, puedes plantearte cortar la relación. Y esto evitará un probable maltrato más adelante.

Para saber si tu pareja es posesiva, contesta a estas preguntas:

- ¿Tu pareja te impide que veas a tus amistades?
- ¿Crees que tu pareja quiere ser el centro de tu vida?
- ¿Con frecuencia dejas de tomar tus propias decisiones y es tu pareja la que decide?
- ¿Se atreve a decirte cómo se tienes que vestir, comportarte, o qué tienes que hacer?
- ¿Con frecuencia tienes que darle explicaciones sobre dónde estás, con quién, o qué mensajes recibes en el móvil...?
- ¿Tu pareja quiere pasar todo el tiempo en tu compañía?
- ¿Tu pareja te prohíbe que salgas con otras personas?

Ya sabes, cuantas más respuestas afirmativas hayas dado más posesiva es tu pareja.

¿Te sientes controlado por tu novio o novia?

Nadie tiene derecho a decirte cómo debe ser tu apariencia física, tu aspecto, estilo de vestir, o con quien hablas o sales. No dejar que seas como tú eres es una forma de apropiarse de tu persona. No nos referimos a cuando alguien cercano nos comenta algo de nuestro aspecto o sobre alguna cosa que no le gusta de nuestra forma de ser o de nuestros gustos o amistades. Nos referimos a cuando la posesión y control son la base de la relación y dan lugar a comportamientos que limitan tu libertad.

El control emocional, es cuando tu pareja juega con tus sentimientos. No permitas que tu pareja juegue tus sentimientos. Es otra forma de controlarte.

¿Cómo puede jugar con tus sentimientos?

Cuando se burla de ti

Dejándote de hablar y utilizando el silencio para hacerte daño

No hacer planes contigo, como castigo por algo que has dicho o hecho

Si te niega, caricias, besos o abrazos, sin motivo.

**No permitas que nadie controle tu vida.
Eres libre de pensar y de hacer lo que tú decidas.**

Es normal que en las parejas existan conflictos o desavenencias, pero hay que diferenciarlos del maltrato. Los conflictos surgen y se arreglan hablando y buscando soluciones. No hay que temer a los desacuerdos, ayudan a consolidar una relación sana.

La posesión y el control tienen que ver con la pérdida de un espacio personal para ser uno mismo, para mantener relaciones sociales y disfrutar de momentos o hacer cosas que no es necesario hacer o disfrutar juntos.

Cuanto más control y posesión haya en vuestra la pareja más fácil es que aparezcan formas de violencia más graves.

3.2.4 Abusar las Tecnologías de Información y Comunicación

Cada vez dedicáis más tiempo a comunicaros a través de Internet y del teléfono móvil. No es que eso necesariamente esté mal. De hecho, las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) son muy útiles, pero conviene usarlas bien. Algunos estudios muestran que estáis reduciendo en exceso el tiempo dedicado a la comunicación directa con vuestra pareja, con las amigas/os, así como con las personas responsables de vuestra educación (familia y profesorado) y esto puede ser un factor de riesgo para implicaros en relaciones de pareja desiguales o de maltrato.

¿Por qué puede ser un riesgo el abuso de las TICs como forma de comunicación en la pareja? Porque a través de la comunicación cara a cara se proporcionan oportunidades de entrenamiento socioemocional de mayor riqueza y complejidad que las que proporciona la comunicación a través de las TICs. No obstante hay que reconocer el valor que la utilización de las nuevas tecnologías puede tener para prevenir la violencia y enseñar a utilizarlas correctamente.

Un exceso de tiempo de uso de las TICs parece ser condición de riesgo en la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes y puede estar relacionado con el hecho de haya más adolescentes víctimas de violencia de género y maltratadores entre quienes pasan más de tres horas al día comunicándose con otras personas a través de Internet.

La forma más habitual de maltrato de pareja a través de las TICs es el control abusivo, es la que un mayor porcentaje de adolescentes (chicas) reconoce haber sufrido y la que afirma haber ejercido con más frecuencia (chicos) y se manifiesta en:

“Intentos de control a través del móvil”

“Uso frecuente de contraseñas que me había dado a mi chico-a confiadamente, para controlarle”

“Difusión frecuente de mensajes por Internet o por móvil que insultan, amenazan, ofenden o asustan”

“Propagación frecuente por Internet o por móvil de insultos, mensajes o imágenes tuyas, incluso íntimas, sin su permiso”:

“Uso de la contraseñas que mi pareja me había dado confiadamente, para suplantar su identidad”

Los medios a través de los que un mayor porcentaje de chicos reconoce haber enviado mensajes o llevado a cabo acciones relacionadas de violencia de género son: WhatsApp, Tuenti y teléfono móvil, seguidos de Twitter, SMS, Messenger, Skype, Facebook y YouTube. Los medios más reconocidos por las chicas que sufrieron dichos mensajes son: WhatsApp, Tuenti y teléfono móvil, seguidos a cierta distancia de SMS.

Las prácticas de control y abuso de la pareja se han hecho más frecuentes y sofisticadas con el uso de teléfonos móviles y redes sociales. Muchos chicos y chicas, consideran normal revisar los mensajes de sus parejas en el móvil, correo electrónico o redes sociales.

En un reciente estudio de septiembre de 2015 realizado en España (FAD, 2015) el 63% de las chicas y el 59% de los chicos conoce alguna amigo o amiga que revisa habitualmente el móvil de su novio o novia sin su permiso.

04 La violencia de pareja, la violencia de género y sus diferentes manifestaciones

4.1 ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE PAREJA?

Es cuando la violencia física y/o psicológica resulta ser la forma habitual de comunicación entre un chico y una chica que tienen una relación afectiva. En estos casos el maltrato no sólo lo ejerce uno de los miembros de la pareja, sino que el chico y chica se maltratan mutuamente. Es un tipo de violencia donde la relación de pareja es simétrica, es decir, no existen dinámicas de control o dominación en una sola dirección, sino que los dos son víctimas y agresores mutuos.

En estos casos de violencia bidireccional o cruzada, lo normal es que no haya agresiones graves, sino conductas de hostigamiento, control o agresiones leves o como mucho de moderada gravedad, como empujones, bofetadas o pellizcos, que son aceptadas como forma "normal" de relacionarse. Llegando a ser "tan normales" que los chicos y chicas continúan con la relación como si tal cosa.

Reconocer violencia de pareja bidireccional o cruzada no es negar, ocultar o minimizar la existencia de violencia de género, que debe ser combatida con la máxima energía

Este tipo de violencia en la pareja no suele aparecer en las encuestas, ni en las estadísticas oficiales.

Defender al máximo a las mujeres como víctimas de violencia de género, no debe evitar mostrar otra realidad paralela como es la violencia de pareja bidireccional o cruzada.

4.2 ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es un tipo de violencia que sólo sufren las chicas por el hecho de pertenecer al sexo femenino. Este tipo de violencia el chico intenta imponer una situación de dominación sobre la chica a la que considera inferior por el hecho de ser chica. En este tipo de violencia las mujeres ocupan una posición especialmente vulnerable de inferioridad y dominación en relación con su agresor.

4.3 ¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE LAS MUJERES SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO?

La razón principal tiene que ver con las desigualdades y discriminaciones que sufren las mujeres. Podéis pensar que en el siglo XXI eso ya no existe, pero no es así hay muchos datos que confirman que la violencia de género sigue ahí. En general a los chicos se les enseña, y muchos han aprendido, que tienen que ser los protagonistas en una relación de pareja y que ellos y sus actividades valen más que las de las chicas. Algunos chicos pueden creer que las chicas les pertenecen, y por eso les controlan, dominan y tratan mal. Por eso les discriminan y maltratan o simplemente no les valoran, incluso dentro de una relación de noviazgo.

Identifica aquellas situaciones que pienses que puedan ser violencia de género, violencia de pareja u otro tipo de violencia:

- Un chico que le pega a su novia porque no hace lo que él quiere.
- Niños y niñas que discuten por un juguete.
- Un chico que fuerza a una chica que se niega a tener relaciones sexuales.
- Un/a alumno-a que pega a su profesor/a.
- Una chica cuando insulta a su amiga.
- Un chico que le dice un piropo desagradable a una chica.
- Un hijo que maltrata a su padre o a su madre.
- Un chico que insulta a su novia.
- Una madre que grita a su hijo o a su hija.
- Un amigo que intenta sobrepasarse con una amiga.
- Un señor que abusa de un niño o de una niña.
- Una chica muy celosa de su novio que le controla el móvil a escondidas.
- Un chico al que prohíbe que su novia vaya con ropa ajustada.
- Un niño que pega a otro niño.
- Un chico que se enfada y grita a su novia porque no va dónde él quiere.
- Un chico y una chica que se insultan.
- Una chica que hace comentarios para disgustar y molestar a su novio.
- Una chica que sin permiso y a escondidas lee los mensajes del móvil de su chico

4.4 LAS DIFERENTES MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Violencia física

Es cuando alguien te empuja, zarandea, persigue, golpea, abofetea, pellizca, quema, lesiona, etc., e incluso llega a matar para doblegar, obtener sumisión, dominar y controlar a su pareja.

Violencia psicológica

Son acciones destinadas a despojarte de tu autoestima provocándote sufrimiento, tales como comentarios degradantes, insultos, humillaciones, desvalorizaciones, aislamiento de tu entorno habitual, destrucción de objetos de especial valor sentimental, culpabilizar a tu pareja de todo lo que sucede o controlar todo lo que hace tu pareja.

Violencia sexual

Es toda actividad sexual no voluntaria y forzada mediante la violencia física o cualquier forma de presión, coerción, agresión o abuso. Se incluiría aquí cualquier contacto sexual no deseado. Desde los besos o manoseos, el acoso sexual, los abusos sexuales, hasta la forma más grave, que es la violación.

Las manifestaciones de maltrato en parejas adolescentes no suelen aparecer aisladas, sino que quien maltrata suele llevar a cabo diversos comportamientos que pueden agruparse en dos grandes patrones:

Abuso emocional

- » Incluye: control abusivo; aislamiento de amistades; conductas que lesionan la autoestima de la víctima (insultar, ridiculizar, decirle que no vale nada y recibir mensajes con insultos, amenazas, ofensas, etc.). Estas conductas suelen aparecer desde las primeras fases de la violencia de género y son más las frecuentes

1

Abuso múltiple

- » Incluye: pegar; difundir mensajes, insultos o imágenes íntimas; intimidar con frases, insultos o conductas de carácter sexual; culpar de provocar la violencia sufrida; amenazar con agredir para hacer cosas no deseadas; usar sus contraseñas para controlar a la pareja; obligar a realizar actividades sexuales que la pareja no quiere; hacerle sentir miedo y usar sus contraseñas para suplantar su identidad. Estas situaciones se dan con menos frecuencia que las anteriores.

2

Aprendamos a diferenciar la violencia de género de la violencia de pareja

**La violencia no sólo es el maltrato físico
La violencia psicológica también es maltrato**

Violencia psicológica que es chantajear, insultar, hacerte creer que no sirves para nada, no respetar tus decisiones, opiniones, criterios, gustos, o deseos, suele ser más difícil de identificar pero sus efectos son tan negativos como los que ocasionan el resto de las formas de violencia

05 Mitos y realidades frente a la violencia de género

Existen falsas creencias (mitos) acerca de la violencia de género que son utilizadas para minimizar, negar o justificar la agresión a las mujeres. A continuación aparecen los mitos o errores más extendidos sobre la violencia de género y en paralelo las realidades o verdades sobre este tipo de violencia:

MITO	REALIDAD
La violencia de género solo ocurre en países subdesarrollados y ambientes marginales	▶ La violencia de género es universal, ocurre en todo el mundo y es independiente de la situación económica, nivel de desarrollo, situación geográfica o régimen político
La violencia de género solo ocurre en familias/personas con problemas (pocos recursos, paro...)	▶ La violencia se da en personas de todos los grupos sociales, étnicos, culturales, edad, nivel de ingresos, estudios u ocupación... Ni los maltratadores ni las mujeres maltratadas responden a ningún perfil concreto
La violencia de género solo aparece en parejas adultas	▶ Las tasas de conductas violentas en las parejas adolescentes y jóvenes varían, según investigaciones, entre un 9% y un 38%
Los que maltratan han sido maltratados o han visto maltrato en sus familias de origen	▶ El porcentaje de agresores que fueron víctimas (y/o testigos) de maltrato infantil varía entre el 10-30%
Los hombres que maltratan a su pareja (o ex pareja) tienen algún tipo de trastorno mental	▶ La proporción de las agresiones de pareja vinculadas a trastornos mentales es baja en entornos donde este tipo de violencia es común
Los hombres que maltratan a su pareja (o ex pareja) consumen/ abusan de alcohol y/o drogas	▶ Las drogas aumentan el riesgo de violencia al reducir las inhibiciones, nublar el juicio y deteriorar la capacidad para interpretar indicios, pero en ningún caso causan la violencia
La violencia de género se debe a los celos	▶ Los celos no causan la violencia, son una estrategia de los maltratadores para controlar a sus parejas
Las mujeres con unas ciertas características tienen más probabilidades de ser maltratadas	▶ Las mujeres maltratadas no tienen ningún perfil especial; pueden ser mujeres de todas las edades, niveles educativos o socioeconómicos
Si las mujeres que padecen violencia de género no abandonan esa relación por algo será, quizá les gusta: es el mito del masoquismo o de la personalidad auto-destructiva	▶ Existen diferentes explicaciones acerca de la permanencia de las mujeres en una relación de maltrato; El Ciclo de la Violencia, el Síndrome de Adaptación Paradójica o la Indefensión Aprendida
Si las mujeres sufren violencia de género es seguro que algo habrán hecho para provocarla	▶ No hay nada que justifique la violencia de género o de pareja
La violencia de género o de pareja es un fenómeno puntual y muy localizado	▶ La forma más común de violencia hacia las mujeres en todo el mundo es la violencia dentro de la pareja
La violencia psicológica no es tan grave como la física	▶ La violencia psicológica es menos conocida y pasa más desapercibida, pero causa tanto daño a la víctima como la violencia física, además suele ser precursora de otras formas de violencia
Los hombres y las mujeres son violentos/as por igual en la pareja. Este mito se concreta en la consideración de esta violencia como un "combate mutuo"	▶ Las consecuencias y motivaciones de la violencia de pareja difieren entre hombres y mujeres. La violencia de los varones hacia las mujeres es más frecuente, más grave y se considera "justificada" por la cultura, la tradición y el supuesto derecho de los varones a disciplinar o a "sus mujeres"
La violencia de pareja es solo de varón a mujer	▶ La violencia bidireccional o mutua (en general menos grave que la de género) está presente en un número importante de parejas jóvenes como forma habitual de interacción

06 Las relaciones amorosas sanas y las relaciones amorosas tóxicas

Una relación sana es aquella en la que tú estás a gusto con tu pareja porque te trata con respeto y te valora como persona. Es cuando sientes que tus intereses, tus gustos y tus opiniones son tan importantes como las suyas, aunque sean diferentes.

¿Qué cosas te muestran que tienes una relación de pareja sana?

- Si organizáis cosas y os divertís juntos.
- Cuando el tiempo que pasas con tu pareja es tan importante como el que pasas con tus amigas y amigos.
- Si tenéis confianza entre vosotros para hablar de cualquier tema.
- Si sabéis escuchar lo que dice el otro.
- Cuando habláis de vuestros problemas sin temores, ni imposiciones.
- Si compartís los problemas y respetáis las soluciones que cada uno encuentre.
- Cuando os comportáis igual en público que en privado.
- Si os sentís libres de hacer y decir lo que queráis (respetando al otro).
- Cuando compartís cosas con otras personas; con las amistades, con la familia, con los compañeros... y no solo con la pareja.
- Si no hacéis siempre lo que él-ella quiera, sino que también él-ella hace cosas que al otro-a le gustan.

**Cuántas más veces hayas dicho "Sí",
más sana es tu relación de pareja**

Por el contrario una relación tóxica es aquella en la que con frecuencia recibes desprecio, humillación o comentarios desagradables sobre tu aspecto, tu cultura, tu familia, o tus amigos. Si tu pareja es una persona tóxica, ni te quiere y seguramente ni te respeta, ni te escucha. Es cuando, para ella no eres más que un instrumento al servicio de sus intereses y no valora nada de todo aquello que te afecta o te importa a ti.

Para saber si tu relación de pareja es tóxica, contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Te aburres con tu pareja porque te deja de lado?
- ¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y hace?
- ¿Te interrumpe, ignora o no te escucha cuando hablas?
- ¿Pasa de tus cosas?
- ¿Parece que desconfía de ti?
- ¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?
- ¿A veces tienes miedo de sus reacciones violentas?
- ¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?
- ¿Te ves en la obligación de hacer cosas que no te gustan para complacerle?
- ¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que el-ella hace mal?
- ¿Estás siempre enfadada-o porque él-ella pasa de la relación y no cumple lo que te ha dicho?
- ¿Te sientes nerviosa-o porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él-ella le gusta?
- ¿Te sientes humillada por él-ella?
- ¿Te sientes controlado-a, teniendo que darle explicaciones de todo lo que haces?
- ¿Te cuesta decir lo que opinas por miedo a que diga que te calles o piense que dices tonterías?
- ¿Te dice que te dejará si haces cosas que no le gustan?
- ¿Te sientes en la obligación de hacer lo que diga?

**Cuantas más veces hayas dicho "Sí",
más tóxica es tu relación.**

Aléjate de las relaciones tóxicas, son una fuente de infelicidad y suelen terminar mal.

07 ¿Y si os planteáis tener relaciones sexuales?

No tengas prisa por tener relaciones sexuales con tu chico o chica. No está escrito en ningún sitio que haya un momento concreto para tenerlas. Eso depende de ambos. Lo mejor es que te tomes "tu tiempo" y que no hagas nada que te resulte incómodo o que no quieras hacer. Llegado el momento los dos podéis hablar libremente del tema, sin miedo ni vergüenza. Hay muchos libros dirigidos a jóvenes y hay centros de asesoramiento públicos municipales o de tu comunidad que os pueden informar sobre aquello que queráis saber sobre sexualidad. Hablad entre vosotros e informaros sobre los métodos anticonceptivos más seguros. Lo mejor es tener confianza con tu pareja para tratar cualquier duda que surja con respecto al sexo. Mantened una actitud abierta y respetuosa con los sentimientos y deseos de los dos.

7.1 LA PRIMERA VEZ ES CÓMO Y CUÁNDO TÚ QUIERAS... Y LAS DEMÁS TAMBIÉN

La primera vez debe ser elegida por los dos. Nadie debe elegir por ti el momento de tener relaciones sexuales y nadie puede obligarte.

Si quieres mantener relaciones sexuales, ten claro que puedes cambiar de opinión en cualquier momento y dejarlo para más adelante si no estás segura de tu decisión o no te sientes bien al iniciarlas. Los besos y los tocamientos no te obligan a continuar, si no quieres ir más allá.

Utiliza siempre el preservativo por la seguridad de los dos y, sobre todo, por la tuya. Recuerda que es un método anticonceptivo que reduce el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.

Recuerda: Si tu pareja te quiere no hará nada que te haga sentir mal ni te obligará a que hagas algo que no quieras hacer. Cuando dices no, es ¡NO!

Algunos chicos piensan equivocadamente que cuando una chica dice No, es porque quiere hacerse desear y en el fondo quiere decir que Sí.

No debes tener miedo si tienes que decirle que no te apetece o que no estás preparada para mantener relaciones sexuales.

No debes justificar un abuso porque tu pareja esté bajo los efectos del alcohol o las drogas.

Si te fuerza a tener relaciones, él es el único responsable, tú no has tenido la culpa.

Por decirle NO, la relación no se va a romper necesariamente. Y si se rompe es que no merecía la pena continuarla.

La sexualidad es una forma de comunicación. Tu pareja debe escuchar tus miedos e inseguridades, si las tienes, y respetar tus decisiones.

Recuerda: si te presiona, obliga o te fuerza a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad, eso es un delito y hay que denunciarlo.

08

¿Qué hacer si tu pareja te maltrata, abusa de ti o te agrede?

No lo dudes, actúa:

- Habla con alguien sobre el maltrato, seguro que esto te va a ayudar.
- Puedes pensar que no te van a creer o que a lo mejor creen que estás exagerando, pero no es así, compartirlo te ayudará a aclararte.
- Cuéntaselo a alguien en quien confíes; a tus mejores amigas o amigos, a tu madre o tu padre, al profesor o profesora con los que te lleves mejor...
- Te sentirás aliviada cuando lo cuentes, más apoyada y menos sola.
- No necesitas haber tomado una decisión sobre lo que vas a hacer en tu relación de pareja para pedir ayuda, si se lo cuentas a personas de tu confianza eso te ayudará a tener las cosas más claras y a tomar buenas decisiones.
- Puedes acudir o llamar a distintos centros o recursos públicos, algunos de los cuales te facilitamos al final de esta guía.
- La decisión debes tomarla tú, y nadie más que tú.
- Pero ten una cosa muy clara. Si tu pareja te maltrata, debes alejarte de ella porque, casi seguro que no vas a poder cambiarle.
- El único responsable de que te trate mal es él. Tú no eres culpable de nada.

8.1 ES EL MOMENTO CRUCIAL. HAS DECIDIDO ROMPER LA RELACIÓN

Si decides romper la relación porque que tu pareja te maltrata, abusa de ti o te agrede, puede que te resulte difícil hacerlo por los siguientes motivos:

- Le quieres porque no siempre te trata mal”.
- “Esperas que cambie, porque te dice que no volverá a hacerlo”.
- “Te puede asustar dejarle porque sabes que no lo va a aceptar y tienes miedo de su reacción”.
- “Todas tus amigas tienen novio y tú puedes sentirte diferente por no tenerlo”.
- “Sientes que no vales nada sino estás con él, porque en el fondo piensas que te quiere”.
- “Crees que te sería difícil romper, porque los dos compartís las mismas amistades o el mismo instituto o colegio”.

Puedes darte a ti misma éstas y otras razones. Es normal que lo hagas, pero ten claro que si te maltrata no te quiere y aunque te duela dejarle has de cortar con él. Es lo mejor.

8.2 LO TIENES CLARO, VAS A CORTAR... PERO NO SABES CÓMO HACERLO

Puede que aunque te hayas decidido a cortar la relación, aún tengas alguna duda porque crees que le sigues queriendo o que te sientas culpable de no apoyarle en sus problemas. Es comprensible. Pero debes tener presente que si hay malos tratos, pueden empeorar con el tiempo.

Si no sabes cómo dejarle o tienes miedo de su reacción mientras cortas definitivamente, ten en cuenta lo siguiente:

- “No estás obligada a quedar, aunque insista”
- “Pide protección a tus amistades o compañeras-os y a tu familia si piensas que estás en peligro”
- “Intenta no estar a solas con él o no hablar con él por teléfono o WhatsApp...”
- “Si es inevitable quedar con él, hazlo en sitios públicos y ve acompañada”
- “Lleva dinero para poder coger un taxi, si se pone agresivo”
- “Ten preparada una señal con alguna persona que si lo necesitas intervenga y te ayude”
- “En el instituto o colegio busca el apoyo de tus compañeros-as o incluso de algún profesor/a”

Al final de esta guía encontrarás teléfonos y direcciones que te serán de ayuda.

En esta situación lo más importante eres tú. PIENSA EN TI

Y recuerda: Si sufres alguna forma de maltrato pide ayuda y corta la relación lo antes posible

8.3 EL PAPEL DE LAS AMIGAS/OS Y COMPAÑERAS/ROS ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las amistades y los compañeras-os de clase (junto con la familia) podéis proporcionar el apoyo emocional necesario para poner fin a la situación violenta que está sufriendo tu amiga o compañera y ayudar a superar las consecuencias del maltrato recibido.

¿Cómo apoyar a una amiga o compañera que sufre violencia de género?

- Si ves que en una relación afectiva que tú conoces hay maltrato no pienses que es un problema de ellos dos. No te pases del tema. Tu ayuda es muy importante.
- Comprométete y ayuda a tu amiga o compañera en esta dura experiencia y no pienses que ya le ayudarán otras personas.
- Ella te necesita aunque no te pida ayuda, piensa puede tener miedo de la reacción del chico.
- Tu amiga debe saber que quieres ayudarla. Díselo y pregúntale como puedes ayudarle.
- Escúchale, deja que se desahogue y no dudes de lo que te cuente, aunque tú conozcas al chico y no te haya dado la impresión de que la esté maltratando.
- Está bien que tengas toda la información que puedas sobre los hechos, para que sepáis qué pasos dar y así solucionar la situación que esté viviendo.
- No debes enjuiciarle, ni criticarle por estar aguantando el maltrato y no haber cortado ya la relación. No le culpes por la agresión recibida. Ella no es responsable, sino quien la ha agredido.
- Que te lo cuente, no quiere decir que haya decidido romper la relación, por eso debes estar preparada a ayudarle cuando te necesite.
- Recuérdale lo del ciclo de la violencia para que se dé cuenta de que le puede estar pasando a ella.
- Si ha decidido romper la relación pero tiene miedo, ayúdala a hacer un plan para cortar con el chico.
- Aunque te diga que no se lo cuentes a nadie, debes buscar ayuda para saber qué hacer en su situación.

09 Dónde recurrir en caso de necesitar ayuda

Se debe recurrir a servicios especializados que asistan y asesoren a las víctimas de violencia y que tengan una programas específicos de prevención de la violencia de género dirigidos a parejas jóvenes.

Ayuntamientos de la Provincia

El primer y más cercano recurso al alcance de cualquier ciudadano o ciudadana, en materia de violencia de género, es su **Ayuntamiento**, ya sea a través de la Concejalía de Servicios Sociales, de Igualdad o Mujer, o de algún recurso municipal especializado. La información de los datos de los 141 Ayuntamientos con que cuenta la provincia de Alicante se pueden extraer de la página web de la Diputación Provincial de Alicante www.diputacionalicante.es

Teléfonos de interés

016

*Teléfono de información y asesoramiento
jurídico del Ministerio de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad*

En caso de emergencia

112

Emergencias

062

Guardia Civil

091

Policía Nacional

900 580 888 ▶ *Teléfono Atención Mujer 24 horas de la Comunidad Valenciana*

900 191 010 ▶ *Información Instituto de la Mujer*

Centros INFODONA en la provincia de Alicante

Es una red de centros de la Generalitat cuyo objetivo es el asesoramiento a mujeres.

Horario de atención: mañanas de 9.00 a 14.00 y una tarde a la semana de 16.30 a 18.00 h.

En la provincia contamos con los siguientes centros:

Alicante.....965 92 97 47	Denia.....966 42 57 42	Santa Pola.....966 10 60 26
Alcoi.....965 53 71 24 ext. 2629	Elda.....966 98 03 04	Torreveija.....965 70 73 25
Almoradí.....965 70 23 82/94	Elx.....965 44 11 75 / 966 67 11 98	Villena.....965 34 81 28
Benidorm.....966 83 00 41	Orihuela.....965 35 96 23	

Enlaces de interés

www.diputacionalicante.es

A través de esta web se pueden obtener los datos de los 141 ayuntamientos de la provincia y documentación de interés dentro del Área de Igualdad, Juventud y Ciudadanos Extranjeros

www.bsocial.gva.es

Página web de la Generalitat donde obtener toda la información, documentación, publicaciones y recursos de interés en materia de bienestar social en la Comunidad Valenciana

www.msssi.gob.es

Página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en la que encontrar información diversa relativa a la evolución y tratamiento de la violencia de género en nuestro país

www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero

Página web de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género

Más información

En los Organismos de Igualdad de las Comunidades Autónomas

En los Centros de Atención a la Mujer autonómicos y locales

En las Oficinas de Atención a las Víctimas del Delitos en las sedes de los juzgados

En los Servicios de Orientación Jurídica de los Colegios de Abogados

En las diferentes organizaciones de mujeres y de extranjeros

