



Actividad nº 1: *Desmontando al príncipe azul. Guía no sexista.*

1. OBJETIVOS: ofrecer al alumnado una guía de consulta para que puedan detectar la violencia de género en sus primeras relaciones de pareja. Para ello se trabajan de forma asequible conceptos previos como la diferencia entre sexo/género; el aprendizaje del amor; el concepto de príncipe azul; los celos; la posesión; la violencia de género como un tipo de violencia específica que se ejerce contra las mujeres por el hecho de serlo...; asimismo se plantea como un instrumento que les dé pautas para romper con una relación violenta y que pretende ofrecer recursos en caso de sufrir cualquier tipo de agresión.

2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Se trata de una guía que el alumnado tendrá siempre a su disposición en la biblioteca del centro, en la sección de coeducación. Para darla a conocer al alumnado y como trabajo previo al 25 de Nov, se trabajará con ella durante las dos semanas previas en las tutorías.

La guía se divide en 7 puntos: *Aprendiendo a amar*, en la que se aborda el concepto de príncipe azul, el aprendizaje del amor tal y cómo lo viven chicos y chicas. *¿Tus relaciones son sanas o dañinas?*, donde se propone al alumnado que aprenda a distinguir la violencia de género y a diferenciarla de otros tipos de violencia. Igualmente se plantea la diferencia entre una relación sana y respetuosa y otra dañina y se ofrecen ítems para que alumnos y alumnas reflexionen sobre sus propias relaciones y si estas son sanas o dañinas. *Conoce la violencia de género*, donde se pretende dar a conocer al alumnado conceptos como androcentrismo, sociedad patriarcal, la distinción entre sexo y género y en la que se explica qué es la violencia de género, cuáles son sus fases y cuándo deben empezar a preocuparse. *Conoce tu relación*, en la que se trabaja con el “círculo de la violencia”, el chantaje emocional y las situaciones de control. *¿Cómo vives tu sexualidad?*, donde se

intentan plantear las claves para disfrutar de una sexualidad sana y libre, así como el respeto al NO en una relación, para finalizar con *Abandona una relación violenta*, en el que se intentan ofrecer las claves para abandonar una relación violenta, así como teléfonos de interés a los que pueden acudir en caso de necesitarlos.

3. TEMPORALIZACIÓN: los tutores y tutoras del centro trabajarán con la guía durante las dos semanas previas al 25 Nov, para que la conmemoración de esta fecha pueda llegar a ser significativa para el alumnado, esto es, fruto de un trabajo y una reflexión previos. A cada curso se la ha asignado una parte de la misma, ya que se pretende que se convierta en un trabajo con continuidad durante los próximos años. Así:

1º ESO: sería interesante para este primer año empezar sentando la base: cuál es la diferencia entre sexo y género y cómo se nos enseña a amar en función de si somos chicos o chicas, qué es y por qué se produce el machismo y a qué llamamos violencia de género (además sería necesario que el alumnado aprendiese a distinguir la violencia de género frente a otros tipos de violencia que se pueden producir dentro y fuera del ámbito doméstico). A partir de aquí, se puede trabajar el concepto falso del “príncipe azul” y de cómo a las mujeres se nos instiga a encontrarlo para que nuestra vida sea plena. Esto nos podría llevar a tratar el por qué una mujer permanece en una relación dañina.

2º ESO: aunque será necesario repasar los conceptos sexo/género en todos los cursos y trabajar asimismo el concepto de violencia de género, en el segundo curso de la ESO podríamos centrarnos en trabajar el amor dañino en las parejas jóvenes, esto es, en saber si el alumnado percibe cuándo una relación es sana o dañina y si las chicas saben reconocer cuándo las tratan mal sus parejas (si es que ocurre). En este caso se trabajarán conceptos como “el respeto”, “las relaciones sanas o dañinas”, así como ítems para poder detectar cuándo se produce el maltrato.

3º ESO: en este curso las tutorías podrían centrarse en distinguir los tipos de violencia (física y psicológica), que puede sufrir una mujer maltratada así como sus fases. Sería interesante debatir profundamente los tópicos sobre la

violencia machista, puesto que parte de la aceptación social que ha tenido y tiene este tipo de violencia se apoya en ellos. Es muy importante que el alumnado entienda que se trata de un tipo de violencia que pueden sufrir las mujeres de cualquier edad y cualquier clase social, sólo por el hecho de ser mujer. Asimismo se deben trabajar una serie de ítems para detectar cuándo debemos empezar a preocuparnos por nuestra relación, es decir, cómo saber si estamos en una relación dañina, lo que nos llevará a temas como los celos, la posesión, el dominio, la sumisión por amor...

Si hay tiempo se podría dedicar un punto para incluir la sexualidad, y cómo se vive esta en una relación dañina y en una relación sana.

4º ESO: en el último curso se podría trabajar “cómo salir” de una relación dañina. Es interesante aquí que el tutor/a destaque que cualquier chica puede ser víctima de la violencia de género por lo que es tarea de todos y todas apoyarla y ayudarla para que pueda romper psicológicamente con su maltratador. Los chicos son parte fundamental de este proceso y es necesario que el tutor/a les haga ver su parte de responsabilidad: seguro que jamás van a maltratar a ninguna mujer, pero quizá y por desgracia a una hermana, prima, sobrina, hija o amiga la maltraten alguna vez y ellos también deben saber cómo ayudar a la víctima. En este curso se trabajará con el “círculo de la violencia” y cómo acabar con él. Se dedicará también un punto para ver cómo puede afectar una relación dañina a la mujer que la sufre.

4. MATERIALES NECESARIOS: se trabajará con la guía que previamente se fotocopiará para que cada tutor/a dispongan de una para cada alumno/a de su tutoría. Durante el resto del año estarán en la biblioteca de coeducación del centro.

5. ANEXOS:

Desmontando al príncipe azul...

Guía no sexista

Autora: Ana Hernández Hernández

Unas palabras previas...

Esta guía es para las chicas jóvenes como tú, que comienzan sus primeras relaciones. En ella encontrarás muchas claves para aprender cosas sobre el amor, que espero que te sirvan para tener buenas relaciones con los chicos. Se trata de una recopilación de las cosas que he leído, estudiado y conocido sobre la violencia en la pareja.

Pienso que eso del amor no lo tenemos claro y muchas veces sufrimos porque las relaciones nos dañan; por eso debemos estar alerta ante las relaciones que no nos gustan y saber cómo romperlas a tiempo.

He elaborado esta guía para que puedas recurrir a ella en caso de duda, pero no olvides que hay muchas personas a tu alrededor que te pueden ayudar en caso de que te sientas agredida o sospeches que tu relación con un chico empieza a no ir por buen camino.

Píde ayuda a tus amigas y amigos, a tus padres, hermanos o hermanas a familiares con los que tengas confianza y a tus profesores y profesoras. Recuerda que no debes sentirte avergonzada si has sufrido violencia de género en tu pareja y que no eres culpable de nada. Hablarlo con otras personas te ayudará a dejar una relación que sólo va a hacerte daño.

Esta guía también es para tí. Sé que no eres un maltratador y que no lo vas a ser nunca, pero puede que algún día una chica de tu entorno a la que quieres esté siendo agredida por su pareja. Tienes que saber cómo detectarlo y qué puedes hacer para ayudarla.

Con todo mi cariño, Ana

1. Aprendiendo a amar

No se nos enseña cómo debe ser una relación. Lo aprendemos por lo que vemos en las relaciones entre adultos y adultas, en la televisión, en casa o en las revistas; en todos estos casos "El chico siempre se muestra como el más fuerte y como el que manda" y "Las chicas se ocupan de dar cariño y de apoyar". Esto mismo se puede repetir en tu relación, porque es lo que aprendemos. Sin embargo, en una relación sana ninguno de los dos manda sobre el otro y los dos se muestran cariño y se apoyan.

○ **¿Existe el príncipe azul?**

Asimismo, se nos ha enseñado que en la vida de toda chica hay una persona especial que aparecerá algún día. La idea del amor romántico puede hacer que no veas lo que está pasando en tu relación. Muchas veces pensamos que, aunque nuestro chico nos trate mal, también hay momentos en que se muestra cariñoso y que esos pocos momentos buenos compensan los malos; esto es porque la idea del príncipe azul hace que sólo veamos las cosas buenas que hay en él y tratemos de disimular las malas ante los demás y ante nosotras mismas.

Se supone que ese príncipe azul nos salvará y nos protegerá, pero no podemos depender de otra persona para sentirnos seguras. Nosotras tenemos que ser autónomas para poder romper las relaciones que no nos convienen porque hay chicos que sí nos tratarán como merecemos, pero sobre todo porque no podemos considerar a nuestra pareja como la única meta de nuestra vida.

○ **Explicar las diferencias entre chicos y chicas en la pareja**

Los chicos y chicas tenemos formas diferentes de comportarnos en la pareja. Estas diferencias hacen que, en algunas ocasiones, las chicas consideremos como algo normal sufrir. Es importante conocer y detectar las situaciones que nos hacen sufrir para poder eliminarlas. Ten en cuenta a la hora de contestar que las características biológicas con las que nacemos no se pueden variar. Sin embargo, aquello que aprendemos sí lo podemos modificar.

También ten en cuenta que todas las personas tenemos un carácter diferente, pero hay cosas que se dan más en las chicas que en los chicos, y al revés ¿Cuál de las siguientes razones te quedas para explicar estas diferencias?

- Somos educados/as desde que somos pequeños/as de forma diferente y esto hace que seamos y tengamos comportamientos diferentes.
- Según se nazca chica o chico seremos y nos comportaremos en función del sexo con el que nacemos.

○ **Opción correcta: la primera**

Desde que somos pequeñas nos educan de forma diferente que a los chicos. Las diferencias con las que nacemos no tienen nada que ver con lo que haremos en la vida. ¿Nunca te has planteado por qué todas las mujeres hacemos las cosas de casa y por qué son los hombres los "cabeza de familia"? Nuestra sociedad es la que hace esta diferencia.

Así, mientras a las mujeres se les ha dado un trabajo dentro de casa, a los

hombres se les ha dado el trabajo fuera de casa. Esto nos ha perjudicado porque incluso hoy día -que también nosotras trabajamos fuera de casa-, seguimos asumiendo el trabajo dentro. A esto se le conoce como **doble jornada**. Piensa en lo que ocurre en la tuya.

❖ **RECUERDA: Se ha avanzado mucho, pero todavía no tenemos la misma igualdad que los chicos**

○ **Diferencia entre chicas y chicos**

- A nosotras nos enseñan a ser: más cariñosas, más afectuosas, más dialogantes, a estar guapas para ellos, que ellos nos deben invitar a salir y dar siempre los primeros pasos en la relación y a preocuparnos más de lo que les pase que incluso de lo que nos pase a nosotras mismas.
- A ellos les enseñan a ser: más competitivos, más independientes, a preocuparse más por sus cosas, a darnos la misma importancia que a sus amigos y a llevar mejor las críticas y los errores.

Como veís, la forma en que nos educan limita nuestra vida. Piensa en esto: ¿qué es más importante para tí en el futuro, crear una familia o tener una carrera profesional brillante?

Es curioso pero la mayoría de las chicas a las que he preguntado esto responden que es más importante tener una relación para crear una familia; de esta forma el trabajo queda para nosotras en segundo plano. Pues bien, el que la mayor parte de las chicas piensen lo mismo está relacionado con la forma en que nos han educado. Muchas veces, esto hace que aguantemos relaciones que no nos convienen, con tal de conseguir esto en nuestra vida. Además -y esto es terrible-, si no se consigue, muchas mujeres llegan a pensar que han fracasado en la vida por no tener novio/marido y familia.

Debido también a la educación que hemos recibido, a veces las chicas hacemos cosas que no nos apetecen o nos perjudican; lo hacemos sin darnos cuenta porque casi siempre son cosas que hemos aprendido desde pequeñas. Es importante detectar esto en nuestra forma de actuar, porque la otra persona puede aprovecharse de ellas. Primero tenemos que querernos a nosotras mismas, respetar nuestras ideas y pensar que somos valiosas por lo que somos, es decir, por nosotras mismas.

Sin esto será muy difícil que nos quieran como nos gustaría y nos respeten como nos merecemos.

- **¿Cuáles son los motivos por los que hay chicas que permanecen en una relación dañina?**

Señala las que consideres verdaderas o falsas:

- A las chicas nos gustan que nos traten mal
- Verdadero Falso

- No nos gusta estar solas por eso preferimos estar con un chico, aunque nos trate mal
Verdadero Falso
- Queremos sentirnos protegidas por un chico
Verdadero Falso
- No creemos que podamos ser independientes
Verdadero Falso
- Sin nosotras, ellos no podrán cambiar en la relación
Verdadero Falso
- El amor arreglará la relación
Verdadero Falso
- No nos sentimos alguien si no estamos con ellos
Verdadero Falso
- Todas las chicas deben estar con un chico, porque si no eres rara
Verdadero Falso

2. Tus relaciones, ¿son sanas o dañinas? ¿Sabrías distinguir cuando te trata mal o bien tu pareja?

Es normal que en las parejas existan conflictos, pero hay que diferenciarlos del maltrato.

Los conflictos surgen en ocasiones y se arreglan hablando y buscando soluciones. No hay que temer los conflictos, ayudan a consolidar la relación sana.

Si es maltrato siempre se dará de forma repetida y empeorará con el tiempo. Lo reconocerás porque él quiere llevar siempre la razón e imponer su criterio sin respetar el tuyo.

▪ **La historia de Lucía**

Lucía es una chica de 16 años, y lleva 3 meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ya no era la única que no tenía novio de su grupo. Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella. Ahora algo ha cambiado. Lucía quiere seguir con él, pero hay cosas de él que no le gustan.

Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir y la crítica diciéndole que va insinuándose a todos los chicos. A veces discuten sin motivo y le grita, incluso una vez se puso tan nervioso que le empujó. Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Lucía piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con sus padres y que no va bien con los estudios. Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar, disculpándole siempre.

- ❖ **¿Qué te parece lo que le pasa a Lucía?**
- ❖ **¿Te ha pasado alguna vez a ti?**
- ❖ **¿Piensas que le conviene ese chico a Lucía?**
- ❖ **¿Crees que ese chico va a cambiar con el amor de Lucía?**

Es difícil la situación de Lucía y todas tenemos claro que esa relación está dañándola, pero es normal que tus respuestas sean más fáciles si te toca hablar de la relación de otra chica, pero ¿qué harías tú realmente?

○ **¿Cómo saber si tienes una relación sana?**

Para saberlo, puedes reflexionar sobre 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 te hace?
- ¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?
- ¿Pasa de tus cosas? ¿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 obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo a él?
- ¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a ti?
- ¿Estás siempre enfadada porque él pasa de la relación y no cumple lo que ha dicho?
- ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?
- ¿Te sientes humillada por él?
- ¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?
- ¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles o que piense que dices tonterías?
- ¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?
- ¿Te sientes obligada a hacer lo que él diga?

○ **¿Qué es una relación sana?**

Las relaciones sanas son aquellas en las que tú estás a gusto con tu pareja porque te trata con respeto.

○ **¿Qué es tratar con respeto?**

- Tus opiniones son tan importantes como las de él, aunque sean diferentes.
- Organizar cosas y divertirse juntos.
- Es tan importante el tiempo que pasas con él como el que pasas con tus amigas y amigos.

- Tener confianza para hablar de cualquier tema. Escucharte.
- Hablar de los conflictos sin temor ni imposición.
- Compartir los problemas y respetar las soluciones que cada uno encuentre.
- Que se comporte igual en público que en privado.
- Además, en una relación sana tú te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.
- Compartir cosas con otras personas y no sólo con él, con los amigos y amigas, con la familia. Recuerda que él es uno más y no el único.
- No hacer siempre lo que él quiera, sino que también él haga cosas que a tí te gusten.
- Cada uno debe hacer lo que quiera hacer siempre.

3. Conoce la Violencia de Género

o ¿Por qué existe el machismo?

Porque son los hombres los que tienen más peso a la hora de decidir lo que nos afecta a todos y a todas. Esto lo podemos ver, por ejemplo, en la política aunque lo más justo sería que las decisiones fueran tomadas por hombres y mujeres por igual. Es la cultura y la tradición quien ha otorgado ese poder a los hombres, dejando a las mujeres en segundo plano, y aunque somos las mujeres las que hemos empezado a luchar para que el poder esté compartido, muchos hombres piensan que como tienen el PODER, también pueden controlarnos y mandar sobre NOSOTRAS.

¡OJO! NO TODOS LOS CHICOS SON ASÍ. Hay muchos chicos estupendos que no se comportan de esta forma. Pero hay chicos que se creen superiores y quieren seguir controlando nuestra vida, porque nos consideran inferiores. Debemos mantenernos en alerta contra éstos últimos que son los que pueden dañarnos.

o ¿Qué es la violencia de Género?

Se trata de un tipo de violencia concreta que sólo sufren las chicas y las mujeres; hay otras violencias (las guerras, las peleas entre los chicos...) que no tienen que ver con la violencia a la que nos referimos. Esta violencia sólo la sufrimos las chicas por ser mujeres.

Esta violencia se utiliza para dominar a la pareja y que haga lo que el hombre quiere. En esta violencia es la chica la víctima de la dominación. La violencia de género sólo se refiere a los casos en que los chicos son los que quieren controlar a las chicas.

o ¿Cuáles son las razones por las que las mujeres sufrimos la Violencia de Género?

Esto tiene relación con las desigualdades y discriminaciones que sufrimos las mujeres. Puedes pensar que eso ya no existe, pero existen muchos estudios que lo confirman. En general los hombres han aprendido que son los protagonistas, y que ellos y sus actividades valen más que las nuestras.

Algunos chicos pueden creer que nosotras les pertenecemos, y por eso nos pueden tratar mal. Por eso nos discriminan en muchos aspectos, incluso dentro de una relación amorosa.

○ **Aprendamos a diferenciar la Violencia de Género**

Marca con una X aquellas situaciones que pienses puedan ser violencia de género:

- Un chico que le pega a su novia.
- Niños/as que discuten por un juguete.
- Un chico que viola a una chica.
- Alumnado que le pega a su profesor/a.
- Una chica cuando insulta a su amiga.
- Un chico que lucha en la guerra.
- Un chico que le dice un píropo desagradable a una chica.
- Un hijo que maltrata a su padre.
- Un chico que insulta a su novia.
- Una madre que le grita a su hijo o hija.
- Un amigo que intenta sobrepasarse con una amiga.
- Un señor que abusa de un niño o niña.
- Una chica celosa de su novio.
- Un chico que le molesta que su novia vaya con ropa atrevida.
- Un niño que pega a otro niño.
- Un chico que se enfada con su novia por no ir dónde él quiere.

○ **Los diferentes tipos de violencia física que puedes sufrir**

La que más conocerás, sobre todo por los medios de comunicación, son los malos tratos físicos. Se considera maltrato físico el empujón, el bofetón, el tirar del pelo, el pellizco, provocar quemaduras, las patadas, intención de estrangulamiento... Podría implicar la presencia y amenazas con armas (cuchillo, pistola...), o cualquier objeto con el que te pudiera dañar, pero también hacer cosas para producir miedo y asustar. Las situaciones en las que tu vida pudiera peligrar, por ejemplo, conducir peligrosamente.

○ **La violencia no es solo el maltrato físico**

Sin embargo, en las relaciones entre chicos y chicas es mucho más frecuente el maltrato psicológico. Para que te llegue a pegar, ha tenido que maltratarte psicológicamente primero.

¿En qué consiste el maltrato psicológico? Son comportamientos y actitudes de tu chico que te hacen daño, ya sea por lo que te haga o por lo que te diga. Este tipo de maltrato puede consistir en chantajes, insultos, hacerte creer que no sirves para nada, no respetar tus decisiones, opiniones, criterios, gustos, deseos...

○ **¿Te puede pasar a ti?**

Le puede pasar a cualquier chica, incluso a ti. Al principio piensas que él tiene un mal día, que tiene problemas con sus padres, pero que te quiere aunque te trate

mal. Estos problemas en las relaciones de pareja suelen prolongarse indefinidamente y empeorar con el tiempo. Debes mantenerte en alerta. No dejes que te pase a tí.

○ ***Esta violencia también afecta a las chicas jóvenes. Sabías que...***

La información sobre estos temas hace que puedas romper con una relación de maltrato o que puedas reaccionar si te pasa a tí. Muchas mujeres que hoy están siendo maltratadas comenzaron con tu edad, por eso tenemos que tener claro que la violencia es un problema de todos y todas, por eso hay que ayudar a las mujeres y chicas que la sufren. Y cada vez son más las chicas que sufren esta violencia. El maltrato no sólo les ocurre a las mujeres mayores o casadas.

Además, sucede en todas las clases sociales, no sólo entre gente sin formación, o en familias sin recursos económicos o de otras culturas.

Si permaneces en una relación violenta te hará mucho daño, con el tiempo empeora y se vuelve mucho más violenta.

❖ ***RECUERDA: Nunca cambia solo empeora***

○ ***Las experiencias en Su casa***

¿Él te cuenta que tiene problemas en casa porque su padre es agresivo con su madre, incluso con él? Él está aprendiendo, sin saberlo, cómo un hombre puede tratar a una mujer.

Si su padre maltrata a su madre, él puede llegar a pensar que así se debe tratar a las mujeres en una relación.

Esto puede pasar aunque a él no le guste lo que está haciendo su padre con su madre. Cuando sea adulto habrá más posibilidades de que él pueda hacer lo mismo con su compañera. Y esto puede comenzar desde joven, por eso debes permanecer en alerta.

❖ ***RECUERDA: aprendemos lo que vemos***

○ ***Las experiencias en Tu casa***

¿No te gusta cómo tu padre trata a tu madre, o incluso a tí misma?

Debes tener presente que los malos tratos pueden darse en cualquier hogar, incluso en el tuyo. Es muy duro reconocer esta situación, pero debes tener en cuenta que tu madre está sufriendo y aguantando una relación que no le conviene. Tú podrías estar aprendiendo, sin saberlo, que debes aguantar una relación que no te conviene, porque ves cómo tu madre lo hace.

A pesar de no aprobar lo que ves en casa, puede ocurrirte. Podrías estar viviendo una relación de maltrato sin que te des cuenta, ya que es lo que has vivido en casa y es a lo que podrías acostumbrarte sin ser consciente de ello.

Por último, recuerda que si tienes discusiones con tu padre o con tu madre, la salida no es volcarte en tu novío.

○ **¿En qué momento tu novio te ha hecho sentir mal?**

Es importante que pienses en la respuesta de esta pregunta.

Puedes pensar que son momentos puntuales y que no lo hace intencionadamente. Párate a pensar en las primeras y en las últimas veces que te ha hecho sentir mal: ¿cada vez te hace más daño?

Por ejemplo: Un 32,1% de chicos y un 14,4% de chicas considera normal que un chico haya obligado a su novia a mantener relaciones sexuales con él en alguna ocasión (22,6% del total de la muestra). Si es así, debes tener cuidado, porque cada vez podrá dañarte más.

○ **Cuando empezar a preocuparse**

Existen situaciones que nos ayudan a detectar los malos tratos. A continuación te presento algunos ejemplos de maltrato, si alguno de ellos aparece de forma puntual, no significa maltrato, pero deberás estar alerta por si se repiten.

En caso de no haberse dado ninguna de las situaciones que te presento u otras similares, ten en cuenta que podrían aparecer más adelante. Tienes que fijarte en la frecuencia de las cosas desagradables que puedes vivir en tu relación. Y en si cada vez son más desagradables las cosas que te hace.

- Crítica tu forma de vestir y/o pensar.
- Te prohíbe o no le gusta que te maquilles.
- Se enfada si no le avisas de que sales, de que salgas sin él y de no saber a dónde vas.
- Te compara con otras chicas.
- Pretende anular tus decisiones.
- Se molesta si te llama/sales con un amigo.
- Te presiona para mantener relaciones sexuales.
- Se enfada por cosas sin importancia.
- Te grita o te empuja.
- Te dice cosas que sabe que te hieren cuando discutís.
- Te asusta cuando se pone violento.
- Te controla las llamadas/mensajes del móvil o del correo electrónico.
- Te controla el dinero que gastas o lo que compras.
- Te deja plantada con frecuencia.
- Se ríe de tí delante de tus/sus amigos o amigas.
- Te acusa de coquetear cuando te ve con otros chicos.
- Te amenaza cuando no haces lo que él quiere o si le dices que le vas a dejar.
- Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él en algo.
- Sientes que hagas lo que hagas nunca es bastante para él.

4. ¿Cómo es tu relación?

○ **Hazte las siguientes preguntas**

1. Lista de las situaciones en que te trata mal.

.....

2. ¿Qué gana él por comportarse así contigo?

.....

3. ¿Cómo te has sentido?

.....

4. ¿Cómo te han afectado esas situaciones?

.....

5. ¿Cómo has soportado esas situaciones?

.....

6. Si rompes la relación, ¿qué cosas ganarías?

.....

7. Si rompes la relación, ¿qué cosas perderías?

.....

8. ¿A qué le tienes miedo si rompieras con él?

.....

9. ¿A qué le tienes miedo si sigues con él?

.....

10. ¿Qué harías para cambiar la situación si él te trata mal?

.....

11. ¿Qué harías para sentirte más fuerte?

.....

❖ **RECUERDA:** Si eres sincera, tú sabes lo que te gusta o lo que debes o no aguantar de él. No tengas miedo de romper este tipo de situaciones, porque aunque creas que él puede cambiar, no depende de ti.

○ **¿Tu novio es posesivo?**

Tu pareja no puede impedirte que veas a tus amigos y amigas. Tu pareja debe comprender que él no es el centro de tu vida. Salir con un chico no implica pasar todo el tiempo en su compañía; es importante pasar tiempo con otras personas para tener una vida más satisfactoria. Pero también es perjudicial no tener momentos de intimidad con tu pareja, porque él constantemente está con su pandilla.

❖ **RECUERDA: Rechaza ambas situaciones**

○ **¿Está celoso porque te quiere? ¿Estás segura?**

Los celos sirven de excusa para controlar a la otra persona, pero las chicas lo interpretamos a veces como una prueba de amor. Lo que quiere conseguir es que sólo estés pendiente de él, sin que puedas relacionarte con otras personas con las que te apetece estar. Si él no controla sus celos y tú le llevas la contraria, puede llegar a insultarte o agredirte físicamente.

❖ **RECUERDA: Si de verdad te quiere, aceptará que salgas y hables con otras personas, puesto que existe la confianza mutua.**

○ **No permitas que nadie controle tu vida, tú eres libre de pensar y hacer lo que quieras**

Nadie tiene derecho sobre tu apariencia física, aspecto o estilo, ya se trate de tu ropa, peinado o maquillaje. El no dejarte sentirte o ser atractiva es una forma de apropiarse de tu persona. No consientas ninguna de estas situaciones:

- Que no quiera que vayas demasiado "sexí" para no despertar el interés de otros chicos.
- Que quiera que vayas seductora cuando estás con él para levantar la envidia de otros chicos.

❖ **RECUERDA: No eres el trofeo de nadie**

○ **Situación de control**

Lucía: Anoche salí con unos amigos de Ana, y me lo pasé genial.

Víctor: No me dijiste que ibas a salir, ¿por qué no me lo dijiste?

Lucía: No fue planeado, Ana me llamó a casa y me apunté sobre la marcha.

Víctor: No me gusta que vayas sola por ahí, y sobre todo cuando van chicos, ¿intentaron algo contigo?

Lucía: Eran muy simpáticos y no intentaron nada! No empieces como el otro día cuando salí con Alicia.

Víctor: Pero es que me tienes que contar todo, porque yo no sé qué se te ha perdido a ti con gente que no conoces.

Lucía: Sí por tí fuera estaría encerrada en casa, en clase o contigo.

Víctor: ¿qué llevabas puesto? ¿No me digas que fuiste en mínifalda?

Lucía: Yo me pongo lo que me apetece.

Víctor: Yo te lo digo, porque los chicos van a pensar que eres una buscona.

Lucía: ¿No confías en mí o qué?

Víctor: Es que tienes que tenerme más en cuenta, yo soy tu novio, y no me gusta que salgas por ahí con otros chicos y... ¡encíma en mínifalda!

Lucía: Pero que seas mi novio no significa que yo no pueda hacer otras cosas y vestirme como yo quiera.

Víctor: Quizá sea mejor que lo dejemos porque no veo que esto te importe, porque si me quisieras no harías esas cosas.

Belén: No te pongas así ¿vale? intentaré tenerte más en cuenta.

○ **Alerta con el control que se quiere hacer sobre ti**

Has visto que Víctor ha chantajeado a Lucía para que al final hiciera lo que él quería. Lucía pudo haberse dado cuenta de que intentaba controlarla, y de hecho no estaba de acuerdo con él. Víctor vio que no conseguiría nada reprochándole lo que no le gustaba. A veces también funciona, ya que por no discutir o por no molestarlo acabamos haciendo lo que la otra persona quiere, y sintiéndonos culpables por no haberlo hecho.

Víctor utilizó la estrategia del chantaje "si no haces lo que quiero lo dejamos", al final esta estrategia le sirvió porque ella le dio la razón. Esto puede ser un episodio sin importancia, pero si le das la razón y haces lo que él quiere siempre, llegará un momento en que no harás nada de lo que quieras tú. Esta situación puede empeorar. Puede llegar un momento en que él te tenga totalmente controlada, porque tú dejarás de hacer las cosas que te gustan para no molestarle a él.

○ **El juego con los sentimientos**

¿Verdad que no te gusta jugar con los sentimientos de tu chico? Pues no permítas que él juegue con los tuyos. Es otra forma de controlarte y que haga lo que él quiere. ¿Cómo puede jugar con tus sentimientos?

- Burlándose de ti
- Dejándote de hablar
- No haciendo planes contigo, como castigo
- Negándote los besos y abrazos
- Todo lo anterior se conoce como: Chantaje Emocional

5. ¿Cómo vives tu sexualidad?

- **Si mantienes relaciones sexuales con tu pareja debes tener en cuenta que...**

- Debéis hablar libremente del tema, sin miedo ni vergüenza. Hay muchos libros dirigidos a jóvenes que hablan de sexo.
 - Hablar sobre los métodos anticonceptivos es más seguros para los dos.
 - Debes sentir confianza para tratar cualquier duda que surja con respecto al sexo. Él debe mantener siempre una actitud abierta y respetuosa con tus sentimientos y deseos.
 - No olvides que la sexualidad es una forma de comunicación en la que tienes derecho al placer y a expresar cómo te sientes; Él debe escuchar tus miedos e inseguridades y respetar tus decisiones.
- **Tu primera vez es como tú quieras**
- La primera vez debe ser elegida por los dos, no por él. Tú eliges el momento de tener relaciones sexuales, él no puede obligarte, y si quieres mantener relaciones sexuales, ten claro que puedes interrumpirlas si no estás segura o no te sientes bien.
- Utiliza siempre el preservativo por la seguridad de los dos y, sobre todo, por la tuya. Los besos y los tocamientos no te obligan a continuar si no quieres.

❖ **RECUERDA: si te quiere no hará nada que te haga sentir mal.**

❖ **RECUERDA: el preservativo es el único método anticonceptivo que te previene de enfermedades de transmisión sexual y del SIDA**

- **Cuando dices no, es ¡NO!**

Algunos chicos piensan que cuando una chica dice No, es porque quiere hacerse desear y en el fondo quiere decir que sí. No debes tener miedo por tener que decirle que no te apetece o que no estás preparada para mantener relaciones. No debes justificarlo por estar bajo los efectos del alcohol o las drogas.

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

Por decirle NO, la relación no se va a romper. Tu cuerpo es tuyo y nadie tiene derecho a tocarlo sin tu permiso, aunque sea tu pareja.

❖ **RECUERDA: si te obliga a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad es un delito que está castigado con la cárcel.**

- ***Ninguna explicación debe servir de excusa, ni a ti ni a él, para que te trate mal***

Puede decirte muchas cosas para que le perdones, por ejemplo:

- "Estoy teniendo problemas en casa"
- "En clase me va fatal, y mis padres la tienen tomada conmigo"
- "Me he peleado con un amigo"
- "Si tú no hubieras hecho eso, yo no me hubiera puesto así"
- "Sabes que eso me molesta mucho".

En ocasiones, cuando nuestra pareja nos trata mal le quitamos importancia pensando que lo hace porque no se da cuenta o porque luego nos pide perdón. Fíjate si se comporta así con sus amigos y amigas o es solo contigo.

No basta con que te pida perdón, piensa que el perdón puede ser una estrategia para que no rompas con él. Generalmente, este tipo de chicos piensan que pueden tratarte mal porque eres "su chica".

6. Abandona una relación que te hace daño

- ***Si te encuentras en una relación violenta y no sabes cómo dejarla...***

En primer lugar, puede ser que no le dejes porque le sigues queriendo, o te sientas culpable de no apoyarle en sus problemas. Debes tener presente todo lo dicho en esta guía, sobre todo que esta situación va a empeorar con el tiempo y que él no cambiará. Si no lo dejas porque tienes miedo a su reacción piensa en esto:

- "No estás obligada a quedar con él, aunque él insista"
- "Píde protección a amigos/as y familia"
- "Intenta no estar a solas con él o hablar por teléfono"
- "Queda con él en sitios públicos"
- "Lleva dinero por si se pone agresivo poder coger un taxi"
- "Ten preparada una señal con alguna persona"
- "En el instituto busca el apoyo de tus compañeros y compañeras o incluso de algún profesor/a".

- ***El perdón como estrategia para mantener una relación***

¿En ocasiones has notado que él se enfada por cualquier cosa? ¿Lo ves nervioso y que la toma contigo? Puede llegar un momento en que él estalle y se ponga agresivo contigo. No sólo que te pueda dar un empujón, te puede gritar, insultarte o humillarte; en esos momentos tú puedes plantearte romper la relación, y él sabe

que por estas cosas te puede perder. Lo que hará entonces es pedirte perdón o prometerte que nunca más lo volverá a hacer. Y a partir de ahí se volverá más cariñoso y atento contigo por un tiempo. Esto se mantendrá hasta la próxima vez, en la que se repetirá, incluso irá a peor, estallará de nuevo y te volverá a pedir perdón.

❖ RECUERDA: Es el CIELO DE LA VIOLENCIA y debes detectarlo, para que veas que él no va a cambiar, que sólo son estrategias que duran un tiempo y que él emplea para que no le dejes.

○ **Romper la relación**

Es posible que al leer la guía te veas reflejada en cosas que aquí se cuentan y quieras romper tu relación de pareja. No obstante, te puede resultar difícil romper por diferentes motivos:

- "Lo quieres y no siempre te trata mal".
- "Tú esperas que cambie, porque él te dice que no volverá a hacerlo".
- "Te puede asustar dejarle porque sabes que él no lo va a aceptar, y tienes miedo de su reacción".
- "Todas tus amigas tienen novio, y tú puedes sentirte diferente por no tenerlo".
- "Tú sientes que no vales nada si no estás con él, porque en el fondo él te quiere".
- "Te sería difícil, porque los dos compartís los mismos amigos y amigas o el mismo instituto".

Te puedes dar éstas y otras razones. Pero no es suficiente que te diga que te quiere, tiene que demostrarlo con respeto. **SI TE MALTRATA NO TE QUIERE.** Tienes que vencer el miedo que es lo único que te impide recuperar tu libertad.

○ **¿Cómo puede reaccionar él después de que dejes la relación?**

Después de acabar con una relación violenta, en la que no quieres continuar puede que él actúe de diferentes formas:

- "Hacerte demostraciones de amor, regalándote cosas".
- "Hacerse la víctima y decirte que está hecho polvo para que vuelvas con él por lástima".
- "Seguirte a todos los lados para pedirte que vuelvas con él".
- "Ir diciendo por ahí cosas desagradables sobre tí".
- "Amenazarte con hacerte algo si no regresas con él".
- "Hacerte la vida imposible por haberle dejado".

Al dejar la relación con un chico violento hay muchas posibilidades de que él no acepte la ruptura. Debes estar preparada para soportar estas situaciones. Busca apoyo en las personas más cercanas y mantente firme en tu decisión. Sabes que es lo

mejor para tí.

7. Cuidate de las malas relaciones, ¿Cómo te puede estar afectando una mala relación de pareja?

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 amigos/as y sentirte sola.
- Mentírles a tus padres por miedo a que no te permitan salir con él.
- Desconfiar de la gente que te rodea.
- Estar continuamente nerviosa.
- No tener ganas de hacer cosas que antes te gustaban.
- No confiar en tí misma, en tus ideas, opiniones ...
- Estar confusa sobre lo que es importante para tí.

○ **Cosas que no debes olvidar sobre ti misma en una relación**

Para evitar que no te falten al respeto, tienes que quererte mucho a tí misma, y cómo se quiere una mucho a sí misma?

- "Sí te equivocas, no seas dura contigo misma, es normal cometer errores".
- "No te culpes de los errores de la pareja, aunque él diga que ha sido por tu culpa".
- "Aprecia las cosas positivas que tienes, aunque él sólo te critique".
- "Dale importancia a las cosas que te gustan, aunque no le gusten a él".
- "Haz siempre lo que creas que es mejor para tí, aunque él no esté de acuerdo".
- "No dejes de hacer las cosas que hacías antes de estar con él".
- "No dejes de ver a los amigos y amigas con quienes estabas antes de estar con él".

○ **Si necesitas sentirte más fuerte...**

- "Céntrate en las cosas de las que disfrutas, de esta manera te sentirás con más confianza en tí misma".
- "Anota tus sentimientos y sensaciones positivas en un diario personal y cuando estés baja de ánimos vuélvelas a leer".

- "Escucha la música que te gusta y te hace sentir segura, sus letras pueden ayudarte a sentirte más fuerte".
 - "Presta atención y confía en tus sensaciones y sentimientos".
 - "Cree en tí misma y que mereces lo mejor".
 - "No pienses que él está mal y necesita tu ayuda, cuando una persona cercana tiene problemas lo podemos apoyar, pero no puedes resolver sus problemas".
 - "Sólo puedes apoyarle, después de que él haya recibido algún tipo de ayuda profesional".
 - "Debes estar orgullosa de las decisiones que tomes, sobre todo cuando las has tomado porque son lo mejor para tí".
- **Ideas que pueden ayudarte si te encuentras en una relación violenta**
- Hablar con alguien sobre el tema te puede ayudar.
 - Podemos pensar que estamos exagerando o que no nos 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 (amiga, madre, profesor/a ...).
 - Puedes acudir a centros que atienden estos casos. Encontrarás a profesionales que te escucharán, te comprenderán y te orientarán en lo que quieras hacer.
 - No necesitas haber tomado una decisión sobre lo que vas a hacer para acudir a estos centros, precisamente aquí te podrán ayudar a clarificarte.
 - El verdadero apoyo lo conseguirás cuando la persona a quien se lo cuentes no te juzgue ni te imponga lo que debes hacer.
 - La decisión debes tomarla tú, pero ten en cuenta toda la información que se te ofrece en la guía cuando vayas a tomarla.
- **Cómo apoyar a una amiga que sufre 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.
 - Ella debe saber que quieres ayudarla. Debes escucharla, dejar que se desahogue contigo 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.
 - Cuéntale lo del CICLO DE LA VIOLENCIA para que aprenda a verlo en su relación.
 - Sí 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 su situación.

❖ RECUERDA: En primer lugar, debes alejarte de él, porque no vas a poder cambiarlo. El único responsable de que te trate mal es él. Nunca pienses que tú puedes ser la culpable de que te trate mal. Él, con su comportamiento, demuestra una idea incorrecta sobre el amor. No olvides que "el maltrato" es un delito que está castigado por la Justicia.

8. Teléfonos de interés

Si después de leer esta guía tienes sospechas de que puedes estar en una relación violenta, puedes llamar para aclarar tus ideas.

- La Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres. 900 100 009.
- Asociación de Asistencia a Mujeres Violadas: C/ O'Donnell, 42 Bajo. 91 574 01 10.
- Asociación Mujeres Jóvenes. 91 319 68 46.
- Instituto de la Mujer. 900 19 10 10.
- Atención a la Violencia Doméstica S.A.V.D. 900 222 100.
- Servicio de Atención a la Mujer S.A.M de la Policía Nacional. 91 322 35 54 /55.
- Equipo Mujer Menor EMUME de la Guardia Civil. 91 807 39 00.
- Teléfono del Menor. 900 20 20 10.

Si has sido víctima de malos tratos o de una agresión sexual conserva la calma. Piensa que **no estás sola**. La Policía y la Guardia Civil están para ayudarte y protegerte. No aguantes en silencio ni seas tolerante con tu agresor. Denuncia los hechos inmediatamente. Tu denuncia afianza tu seguridad y previene futuras agresiones a ti misma y/o a otras mujeres.

- Avisa a la Policía o a la Guardia civil más próxima o acude personalmente a tu dependencia policial más cercana.
- No modifiques tu aspecto. No te laves ni laves tu ropa. No alteres el lugar de la agresión. Son pruebas. Aporta la identidad o la descripción de tu agresor y cuantos datos consideres de interés para la investigación.
- Serás reconocida por personal médico que te atenderá y curará tus heridas, certificará tus dolencias y te administrará medicamentos para prevenir contagios, embarazos no deseados o infecciones.
- Formalizada tu denuncia, solicita justificante de la misma o copia de tu

declaración. Te informarán sobre los derechos que te asisten como víctima y de las asociaciones y servicios sociales de tu zona, para acceder a posibles ayudas pensadas para ti.

- El personal encargado de la investigación policial que siga tu caso, te informará de la evolución del mismo y sobre cualquier suceso de importancia, siempre que no interfiera con las investigaciones.
- Si tienes problemas, si te amenazan o te sientes insegura, avisa inmediatamente. La Ley y los Cuerpos policiales garantizan tu seguridad y tu protección.
- Mantente en contacto con la Policía y colabora con ella. No temas testificar y reconocer a tu agresor. Recuerda que la interposición de la denuncia es un derecho y un deber de víctima a fin de evitar nuevas agresiones.

Por tanto:

- Dirígete a la Policía o Guardia Civil más próxima.
- El Instituto Andaluz de la mujer dispone de un Servicio de Emergencia 24 horas: **900 200 999**.
- Si necesitas ayuda urgente llama al **091** (Policía) o al **062** (Guardia civil).