



# ¿generas AMOR?

*Guía para el establecimiento de relaciones de pareja igualitarias.*  
**Prevención de violencia de género en adolescentes y jóvenes**

Esta guía es fruto del “Proyecto ¿Generas...Amor?” elaborado por Multiangulo y subvencionado por la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Ciudad Real en el marco del II Plan de Igualdad entre mujeres y hombres 2015/19 de este municipio.

La finalidad de esta guía es contribuir a la prevención y erradicación de cualquier tipo de violencia, en especial la de género- entre la población adolescente y joven prioritariamente.

Por un lado, proporcionamos información sobre cómo mantener unas relaciones igualitarias, respetuosas, comprensivas y críticas; signos para identificar relaciones tóxicas e ideas sobre cómo salir de ellas. Por otro lado, sencillas orientaciones para detectar y actuar, desde los contextos familiar y educativo, ante posibles situaciones de violencia. Y para terminar, algunos recursos web para ampliar la información sobre igualdad y violencia de género.

**Edita:** Multiangulo

**Colabora:** Concejalía de igualdad  
Ayuntamiento de Ciudad Real

**Diseño:** Brer Ballesteros

A

vosotros/as, chicos y chicas, a quienes tal vez aún no hayáis iniciado una relación de pareja, a quienes estáis iniciándola o ya la tenéis... van dirigidas estas páginas, porque nadie nos ha enseñado cómo debe ser una relación, sino que vamos aprendiendo a través de la cultura, del modelo las relaciones adultas, de los mensajes de los medios de comunicación, películas, series de televisión, libros y revistas, música, videojuegos, redes sociales...

M

ientras que avanzamos en igualdad, aún continuamos aprendiendo a comportarnos conforme a unas expectativas, estereotipos e ideales de que los chicos son fuertes, protectores, decididos....; y las chicas continúan siendo sensibles, románticas, a la espera de su príncipe azul....

O

jo!, todo esto es fruto de la desigualdad y el machismo, son estereotipos sexistas que impedirán que mantengamos relaciones sanas, basadas en la igualdad y el respeto..., así que ...

R

ompamos los estereotipos sexistas y los mitos románticos!!



# INDICADORES DE UNA RELACION SANA E IGUALITARIA CON TU PAREJA

- + Te apoya, te escucha con confianza y acepta tus razones.
- + Reconoce y valora tus opiniones, tu familia, tus amistades, tu espacio, tu tiempo, tu esfuerzo y tu trabajo.
- + No se burla de ti delante de otras personas ni cuando estáis a solas.
- + En una discusión nadie impone su punto de vista.
- + No abusa de ti pidiéndote continuamente que hagas cosas en su lugar.
- + Tiene en cuenta lo que piensas y opinas.
- + Te sientes cómodo/a y libre para hacer tus cosas.
- + Te expresas con libertad sin temer que se enfade por lo que piensas.
- + Te escucha cuando le necesitas y no te juzga.
- + No siente la necesidad de verificar lo que dices porque se fía de ti.
- + Te apoya en tus planes y proyectos de futuro.
- + Tiene en cuenta y respeta tus sentimientos.
- + Cuando se compromete contigo en algo lo cumple.
- + Reconoce cuando se pasa contigo.
- + Habla contigo sobre sus problemas sin reservas.
- + Trata de encontrar soluciones beneficiosas para ambos.
- + Las decisiones se toman de mutuo acuerdo.
- + No impone su manera de resolver las cosas.



¿TE IDENTIFICAS? **ENHORABUENA,**  
¡VAIS POR MUY BUEN CAMINO!

# INDICADORES DE QUE ALGO NO VA BIEN CON TÚ PAREJA

- ⊗ Te acosa a través de las redes sociales y mensajería instantánea, revelando secretos o publicando imágenes privadas por despecho, difusión de injurias o rumores, amenazas, extorsión...
- ⊗ Te hace comentarios degradantes, humillaciones sobre la falta de atracción física, inferioridad o incompetencia .
- ⊗ Muestra control enfermizo por saber dónde estás en cada momento, con quién, qué has hecho...
- ⊗ Te controla o restringe el acceso al dinero, cuestiona las compras, quiere controlar tus gastos.
- ⊗ No respeta tus opiniones, interrumpe, no escucha, no responde, manipula la interpretación de tus palabras, ridiculiza a tu familia y/o amistades.
- ⊗ Intenta evitar o dificulta que puedas verte con colegas y familiares, limita tus actividades y salidas.
- ⊗ Empieza a contestarte mal, te grita, insulta... aunque luego te pida perdón.
- ⊗ Decide por ti, te prohíbe salir o ver a tu grupo, dice cómo tienes que vestir,...
- ⊗ No expresa sentimientos, no ofrece apoyo, te premia o castiga con sus manifestaciones de afecto o indiferencia.
- ⊗ Destruye cosas con valor sentimental para ti.
- ⊗ Te empuja, agarra del pelo, abofetea, golpea, muerde, patea, amagos de estrangulamiento, intenta provocar abortos....
- ⊗ Invade tu intimidad, revisa tu móvil, tu correo, tus redes sociales...
- ⊗ Te impone mantener relaciones sexuales no deseadas, usando la fuerza, intimidación, agresión coacción o chantaje.
- ⊗ Utiliza el abuso del alcohol o las drogas como chantaje.
- ⊗ Amenaza con suicidio o autolesionarse si rompes la relación.
- ⊗ Te amenaza, te intimida físicamente, hace ostentación de fuerza física, grita, conduce temerariamente el vehículo...



**¿TE IDENTIFICAS?, PUEDES ESTAR VIVIENDO UNA  
RELACIÓN TÓXICA.**

**¡¡PIDE AYUDA!!**

# UNA RELACIÓN TÓXICA GENERA...

- ✂ Dependencia emocional o vínculo traumático con tu pareja.
- ✂ Abuso de sustancias psicoactivas: alcohol, tabaco, farmacos, drogas, ...
- ✂ Victimización y anulación de tu personalidad.
- ✂ Culpabilidad, asumes la responsabilidad de todo.
- ✂ Miedo, temor, ataques de pánico, hipervigilancia, sobresaltos.
- ✂ Falta de control sobre tu vida.
- ✂ Sentimientos encontrados: rabia, tristeza, llantos frecuentes.
- ✂ Desmotivación, falta de esperanza, vergüenza.
- ✂ Creer que nadie te puede ayudar a salir de la relación.
- ✂ Impotencia, indecisión, incapaz de resolver tu situación .
- ✂ Depresión, ansiedad, temblores, estrés.
- ✂ Dificultades respiratorias, palpitaciones.
- ✂ Pérdida de identidad, creerás que no vales nada.
- ✂ Trastornos alimenticios (bulimia, anorexia...).
- ✂ Trastornos del sueño.
- ✂ Incomunicación y aislamiento.
- ✂ Sometimiento, subordinación, dependencia.
- ✂ Bloqueo emocional, dudas e indecisiones.
- ✂ Irritabilidad y reacciones de indignación fuera de contexto.
- ✂ Interiorización del machismo.



# RECUERDA QUE EL AMOR...

## **NO lo puede todo**

No podemos aguantar actitudes intolerables, porque al final no todo se arreglará ni triunfará el amor. Por amor propio e incluso por la otra persona, lo mejor es alejarte de ella.

## **NO está predestinado**

No tenemos que buscar la media naranja, somos personas completas; tener pareja es una elección personal, no un requisito para encontrar la felicidad.

## **NO requiere entrega total**

Una pareja se forma por dos personas independientes, en la que cada una tiene su propio espacio, su propia identidad, y se reconoce en función de sí mismo/a.

## **NO es posesión NI exclusividad.**

Los celos son una muestra de control, de inseguridad y dependencia. En nuestra vida conocemos a muchas personas y es posible que podamos sentir atracción por ellas al margen de nuestra pareja.

## SUPERA EL MIEDO A LAS RUPTURAS

- ❏ Romper una relación no es un fracaso, sino que puede ser un éxito, lo que somos no nos lo da nadie, lo somos por nosotros/as mismo/as.
- ❏ Tu familia y tu grupo son un refuerzo positivo para romper una relación que nos agrede.
- ❏ Haber mantenido tus primeras relaciones sexuales con esa pareja no te une a ella de por vida.
- ❏ No podemos confundir pena con culpa; antes de pensar en la persona que nos hace daño hemos de pensar en nosotros/as mismo/as!!
- ❏ Manteniendo relaciones posesivas reproducimos aquello que no nos gusta.

# QUÉ PUEDE PONER EN ALERTA A TU FAMILIA

- ⚠ Ya no vas con tus amistades o te relacionas menos con ellas.
- ⚠ Estás todo el tiempo con tu pareja.
- ⚠ Cambias tu forma de vestir y no usas la misma ropa.
- ⚠ Bajas el nivel académico.
- ⚠ Estás continuamente pendiente del móvil, redes sociales... con tu pareja.
- ⚠ Baja tu autoestima.
- ⚠ Cambias tu carácter, estás más irascible.
- ⚠ Se deterioran tus relaciones familiares, la comunicación y la confianza.
- ⚠ Dejas de realizar actividades de ocio, deporte, ... que antes te gustaban.
- ⚠ Tu profesorado informa de tus cambios de comportamiento en clase.
- ⚠ Muestras señales físicas de lesiones, moratones...

## QUÉ PUEDEN HACER POR TI

- Buscar apoyo profesional para ti y para ellos/as.
- Reforzar y/o recuperar los vínculos familiares.
- Esforzarse por establecer una buena comunicación.
- Intentar controlar las opiniones del entorno.
- Respetar tu intimidad y uso del teléfono o acceso a internet.
- Acompañarte en la ruptura de la dependencia emocional.
- Valorar la conveniencia de denunciar.

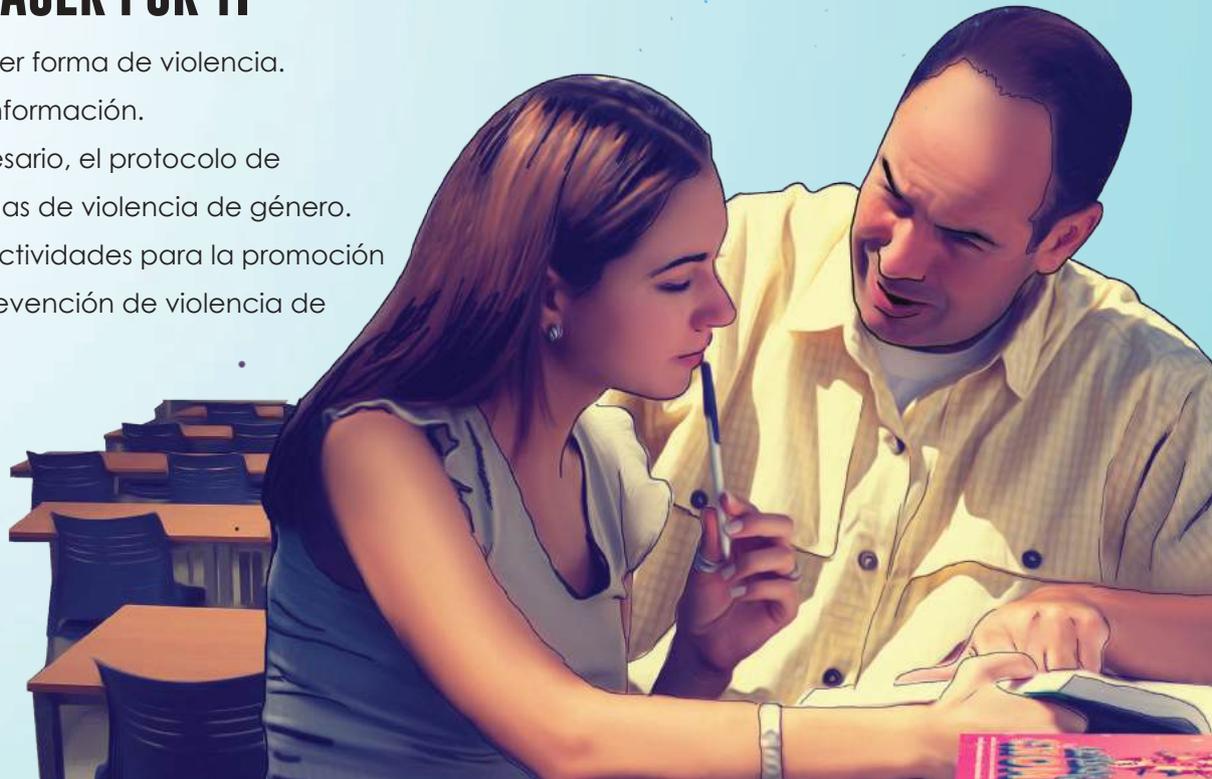


# QUÉ PUEDE PONER EN ALERTA A TU PROFESORADO

- ⚠ La disminución de tu rendimiento académico.
- ⚠ La dificultad para concentrarte en el estudio.
- ⚠ La aparición de ausencias injustificadas .
- ⚠ La falta de participación en las actividades escolares y/o extraescolares.
- ⚠ El aislamiento de los grupos durante el recreo.
- ⚠ Los cambios de actitud, tanto con el profesorado como con el grupo.
- ⚠ La aparición de conductas conflictivas.
- ⚠ La falta de autonomía para tomar decisiones.
- ⚠ Las muestras de baja autoestima.
- ⚠ La dependencia afectiva sólo de tu pareja.
- ⚠ Las señales físicas y/o lesiones.

## QUÉ PUEDEN HACER POR TI

- No minimizar cualquier forma de violencia.
- Facilitarte apoyo e información.
- Activar, si fuera necesario, el protocolo de actuación ante víctimas de violencia de género.
- Trabajar en el aula actividades para la promoción de la igualdad y la prevención de violencia de género.



# LAS PERSONAS DE TU ENTORNO QUE TE QUIEREN Y APOYAN:

- ☛ No pensarán que es un asunto interno de pareja, porque todo acto violento es público
- ☛ Te escucharán y permitirán que expreses todos tus sentimientos
- ☛ No te enjuiciarán
- ☛ Entenderán que la realidad de una persona maltratada es otra, la lógica no funciona de igual manera.
- ☛ Buscarán la ayuda necesaria para saber cómo apoyarte de la manera que mejor pueda hacerte sentir.
- ☛ Estimularán que busques atención médica, psicológica y legal para cuando decidas
- ☛ Dejarán que tomes el control de tus decisiones, estando ahí cuando lo necesites
- ☛ Mantendrán la confidencialidad y te ayudarán a que seas tú quien denuncie



**!NO  
ESTAS  
SOLA!**

## WEBS DE INTERES:

- 🔗 [www.generoamor.com](http://www.generoamor.com)
- 🔗 [www.adolescentesinviolenciadegenero.com](http://www.adolescentesinviolenciadegenero.com)
- 🔗 [www.nomasvg.com](http://www.nomasvg.com)
- 🔗 [www.minoviomecontrola.com](http://www.minoviomecontrola.com)
- 🔗 [www.observatorioviolencia.org](http://www.observatorioviolencia.org)
- 🔗 [www.sexting.es](http://www.sexting.es)
- 🔗 [www.redfeminista.org](http://www.redfeminista.org)
- 🔗 [www.feministas.org](http://www.feministas.org)
- 🔗 [wrap.seigualdad.gob.es](http://wrap.seigualdad.gob.es)
- 🔗 [www.igualate.org](http://www.igualate.org)
- 🔗 [www.educarenigualdad.org](http://www.educarenigualdad.org)
- 🔗 [www.mujaresenigualdad.com](http://www.mujaresenigualdad.com)
- 🔗 [www.ahige.es](http://www.ahige.es)
- 🔗 [www.inmujer.gob.es](http://www.inmujer.gob.es)
- 🔗 [www.institutomujer.castillalamancha.es](http://www.institutomujer.castillalamancha.es)



## APPS

- Cibermolo.
- DetectAmor.
- SMS Amor 3.0
- Ligando de buen rollo.
- LIBRES.
- Enrédate sin machismo



**900 100 114**

**Teléfono Urgencias Malos Tratos Castilla la Mancha**

**900 116 016**

**Para personas con discapacidad auditiva**

**900 202 010**

**Fundación ANAR - ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo**

**016**

**Atención 24 hs. Información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.**

**062**

**GUARDIA CIVIL: Equipo Mujer-Menor**

**091**

**POLICIA NACIONAL: Servicio de Atención a la Mujer**

**092**

**POLICIA LOCAL**

**926 211 003**



**Centro de la Mujer de Ciudad Real  
c/ Lentejuela**



AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL



El Plan de Igualdad entre Mujeres y Hombres



**MULTIANGULO**

Al lado de las respuestas