



¿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
- 🔗 www.adolescentesinviolenciadegenero.com
- 🔗 www.nomasvg.com
- 🔗 www.minoviomecontrola.com
- 🔗 www.observatorioviolencia.org
- 🔗 www.sexting.es
- 🔗 www.redfeminista.org
- 🔗 www.feministas.org
- 🔗 wrap.seigualdad.gob.es
- 🔗 www.igualate.org
- 🔗 www.educarenigualdad.org
- 🔗 www.mujaresenigualdad.com
- 🔗 www.ahige.es
- 🔗 www.inmujer.gob.es
- 🔗 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