



Manc. Vega

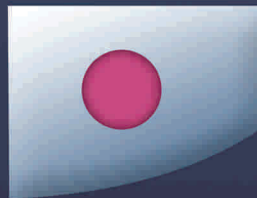
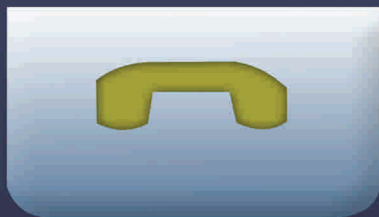
1/1

**No permitas
que te trate
así**

Guardar

_25 Noviembre. Día Internacional
Contra la Violencia
de Género.

GUÍA



Esta guía ha sido **pensada para vosotros, los jóvenes** y especialmente está dirigida a las chicas. Queremos que os sirva como guía en un momento de vuestra vida en que muchos de vosotr@s tendréis vuestras primeras relaciones.

Quizás os sorprenda que esta guía trate sobre la violencia de género, sobretodo porque muchos **pensáis que esta violencia solo se da en mujeres mayores**, casadas, que no es algo que ocurra a los jóvenes, que no os puede pasar a vosotras.

Nada más lejos de la realidad. El motivo por el que hemos hecho la guía es porque **cada vez más chicas de vuestra edad sufren este problema**. Que muchas de las mujeres que hoy sufren maltrato empezaron a sufrirlo cuando eran adolescentes.

Por eso hemos querido explicaros **en que consiste, como ocurre, qué se puede hacer**. Una información adecuada os puede ayudar a **reaccionar a tiempo**, a evitar que sufráis relaciones que os puedan hacer daño. Pero sobre todo queremos que sea una herramienta que os sirva para tener buenas relaciones, que os sirva para aprender más cosas sobre el amor.

Os deseamos lo mejor,

CONCEJALÍAS DE SERVICIOS SOCIALES Y MUJER DE LOS AYUNTAMIENTOS DE
REDOVÁN, ALGORFA, JACARILLA Y SAN MIGUEL DE SALINAS



¿Qué es la **violencia de género**?

Es la **violencia que sufren las mujeres, sólo por el hecho de ser mujeres**. Esta violencia afecta a muchas mujeres y se da en todas las edades, clases sociales, religiones o razas. Para que os hagáis una idea de la gravedad de este problema, **es la mayor causa de mortandad de la mujer en el mundo**, por encima de las guerras o el cáncer.

¿Pero la **violencia de género** no es cuando se agrede físicamente a una mujer?

Es algo más complejo. Es fácil entender que si se le causa daño físico a una mujer, se le pone en peligro o se le quita la vida, está siendo maltratada. Está sufriendo lo que llamamos violencia física.

Pero **antes de sufrir maltrato físico se produce el maltrato psicológico**. Esta forma de violencia, que es más difícil de identificar, son aquellos comportamientos y actitudes que causan daño emocional, como los insultos, el chantaje, las amenazas, el control, el desprecio, la falta de respeto, la humillación,...

Es esta forma de violencia es la que más habitualmente sufren las chicas de vuestra edad.

Y en los **jóvenes** ¿ocurren estas cosas?

Sí.

Desgraciadamente **cada vez hay más chicas que lo sufren**. La evidencia nos dice que la **violencia de género** en la adolescencia es igual o más severa que en la vida adulta. Muchas de las mujeres que están hoy siendo maltratadas comenzaron con vuestra edad.



¿Y **porque** un chico va a hacerle daño a la chica que quiere?

No todos los chicos actúan así. Pero **algunos chicos creen que por ser chicos son superiores**, que son los que toman las decisiones en la pareja, que pueden controlar y dominar lo que hace ella, cómo viste, con quién va.

Los reconocerás porque él siempre quiere llevar la razón y hacer lo que él quiere y si no le haces caso se enfadará.

Aunque te cueste reconocerlo, **si te trata mal no es posible que te quiera.**



Pues mi chico es muy celoso y eso es **porque me quiere mucho**

Falso. Los celos son solo una excusa para controlarte. Cuando él se pone celoso es porque no le gusta algo que tú has hecho o dicho.

Si tú crees que los celos son una demostración de lo que te quiere, tu harás todo lo posible para que él no se enfade o se sienta mal. Para evitarlo, acabarás dándole la razón y cediendo, dejando de hacer las cosas que te gustan y haciendo lo que él desea.

Poco a poco, el conseguirá tenerte totalmente controlada, pendiente sólo de él. Eso no es amor. Eso es chantaje.

Si de verdad te quisiera, confiaría en ti.



Hay actitudes y comportamientos de mi chico que me desagradan y me hacen sentir mal ¿debería preocuparme?

Es muy importante que detectes estos **indicios** cuanto antes. Para ello queremos que reflexiones sobre si alguna de las siguientes situaciones desagradables que a continuación te detallamos, te están ocurriendo de forma habitual y cada vez con mayor frecuencia.

- **Te sientes** controlada por él, teniendo que darle explicaciones de todo lo que haces. Controla tus llamadas, tus mensajes y la agenda del móvil o correo electrónico.
- **Controla** donde estás y con quien estás, te prohíbe o le molesta mucho que estés con otras personas que a él no le gustan.
- **Controla** tus actividades, en que te gastas el dinero.
- **Te sientes** humillada. Se burla de ti delante de sus amigos, nunca haces nada bien, te compara con otras chicas.
- **Te coacciona**: te obliga a hacer cosas que no quieres como tener relaciones sexuales, a hacer las cosas que sólo le gustan a él, a estar sola con él.
- **Te asusta** en ocasiones; puede ponerse violento, insultarte, gritarte o empujarte.
- **Te amenaza** cuando no haces lo que él quiere o si le dices que le vas a dejar.
- **Te critica**; tu forma de vestir, te indica lo que debes ponerte y lo que no, como y cuando maquillarte...
- **Se enfada** por cosas sin importancia o si no haces lo que él quiere.
- **Te sientes** nerviosa y angustiada siempre pendiente de hacer las cosas como a él le gustan.
- **Te sientes** poco valorada. Hagas lo que hagas nunca es bastante para él, tienes miedo de dar tu opinión por si te dice que te calles o que estás haciendo el ridículo.
- **Desconfía** de ti. Duda de lo que le dices, te acusa de coquetear con otros, de mentirle.
- **Te hace** sentir culpable y responsable de los problemas que pasan.
- **Te sientes** mal y enfadada porque él pasa de ti, te da plantones en ocasiones y no considera que la relación sea lo más importante.



A veces me trata así pero después me pide perdón

Esto es lo que suele ocurrir. Es lo que se llama *el ciclo de la violencia*. Este ciclo tiene varias fases, que se repiten a lo largo del tiempo:

Fase de tensión: a veces tu chico se muestra nervioso y enfadado contigo.

Fase de explosión: en un determinado momento pierde el control y estalla, poniéndose violento y agresivo; te insulta, te humilla, puede llegar a empujarte, agredirte o algo peor.

Fase de arrepentimiento: Si él, ante tu reacción, piensa que le puedes dejar o te puede perder, entonces se arrepentirá, te pedirá perdón y te prometerá que no va a volver a ocurrir.

Fase de luna de miel: durante un tiempo todo irá perfecto entre vosotros, se mostrará amable y cariñoso. Y vuelta a empezar.

Si te ha ocurrido, **este ciclo se repetirá una y otra vez**, cada vez con mayor frecuencia y con una violencia más intensa.

Él no va a cambiar, es solo una estrategia para que no le dejes.



¿Cómo puede saber si tengo una buena relación con mi chico?

En una relación sana **ninguno de los dos manda**. Es una relación basada en la **igualdad y el respeto** mutuo. Los dos habéis decidido mantener esta relación porque libremente así lo habéis querido. Los dos os encontraréis a gusto, os gusta como os trata vuestra pareja, en definitiva hay amor.

El amor es **confianza, respeto, apoyo y comprensión**.

Una relación sana sería aquella **donde**:

No sientas miedo ni temor

Puedas relacionarte y salir con otros amigos/as

Puedas hacer otras cosas que a ti te gusten aparte de la relación que mantienes con él

Tus opiniones son tan importantes como las de él, aunque sean diferentes

Puedas pensar, opinar y hacer aquello que quieres

Puedas comportarte y actuar como tú te sientes y te aceptan tal como eres, sin que nadie se crea con el derecho de controlarte y juzgarte por ello

Nadie te obligue a hacer algo que no desees

Puedas compartir los problemas y las dificultades

Te escuchen y te comprendan

Como en toda relación, a veces discutimos, nos enfadamos o no estamos de acuerdo con la otra persona. En una relación sana, estas situaciones se suelen arreglar **hablando y buscando soluciones entre los dos**.



Si mi relación no me gusta **¿Qué debería hacer?**



Tú mejor que nadie sabes como te sientes. Si te está tratando así no es posible que te sientas feliz y a gusto en tu relación. No tengas miedo a acabar con estas situaciones.

No hay excusa para que te trate así, tú no tienes la culpa, **él es el único responsable** y aunque tu creas que puedes hacerle cambiar, esto no va a depender de ti.

Es posible que te de miedo dejarle o que te encuentres muy confundida, que no tengas claro que te está ocurriendo y no saber que tienes que hacer. En estos casos, **no dudes en acudir a las personas con las que tengas más confianza** y cuéntale lo que te pasa. No te calles por miedo o vergüenza. **Tú eres lo más importante.** Tienes que actuar para acabar con esta situación.

También puedes acudir a los servicios sociales de tu Ayuntamiento, donde hay trabajadores sociales y psicólogos que te escucharán y te orientarán sobre lo que puedes hacer.



¿Dónde me puedo dirigir?

SERVICIOS SOCIALES DE ATENCION PRIMARIA

- **REDOVAN**

Centro Social y Cultural.
C/ San Jerónimo nº 1 (1ª planta)
Tel. **966735550**
e-mail: redovansociales@hotmail.com

- **ALGORFA**

Centro Social.
C/ Plaza de España s/n
Tel. **966783048**
e-mail: algorfasociales@hotmail.com

- **SAN MIGUEL DE SALINAS**

Centro de Salud
C/ 19 de Abril nº 36
Tel. **966723115**
e-mail: sanmiguel_sociales@hotmail.com

- **JACARILLA**

Casa del Guarda (Jardines de Palacio)
Tel. **966772148**
e-mail:

- **MANCOMUNIDAD LA VEGA**

Tel. **966755639**
e-mail: lavegamancomunidad@hotmail.com

- **TELEFONOS DE ATENCION A LA VIOLENCIA DE GENERO**

016: Teléfono de atención a la mujer maltratada.
112: Teléfono único de emergencias y urgencias.
900580888: Teléfono 24 horas de atención a la violencia de género.

Es interesante que tengas esta guía a mano. Si es posible guarda los teléfonos de urgencias y emergencias en tu móvil



Programa de Prevención de la Violencia de Género



2007—Año Europeo de la Igualdad de Oportunidades para Todos

Servicios Sociales y Mujer



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE REDOVÁN



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALGORFA



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE JACARILLA



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE SAN MIGUEL DE SALINAS

Entidades patrocinadoras y colaboradoras

I.E.S
Redován

I.E.S. Los Alcores de
San Miguel de Salinas