

Guía para la Prevención de la Violencia de Género





Ayuntamiento de ALGETE

Un amor sano te acerca a las personas desde la libertad, no te ata.

Un amor sano se basa en el buen trato y el respeto, nunca duele.

Un amor sano te ayuda a desarrollarte, no cohibe tu personalidad ni tu forma de vivir.

Un amor sano comienza por el auto-cuidado, nunca debes renunciar a ti.

**TU FELICIDAD NO DEPENDE DE TENER PAREJA O NO,
ASEGURATE DE QUE SI LA TIENES,
SUME BIENESTAR A TU VIDA.**

Edita:



Índice



Viñetas sobre violencia - 2



Autoestima - 10



Asertividad - 11



Recursos - 12

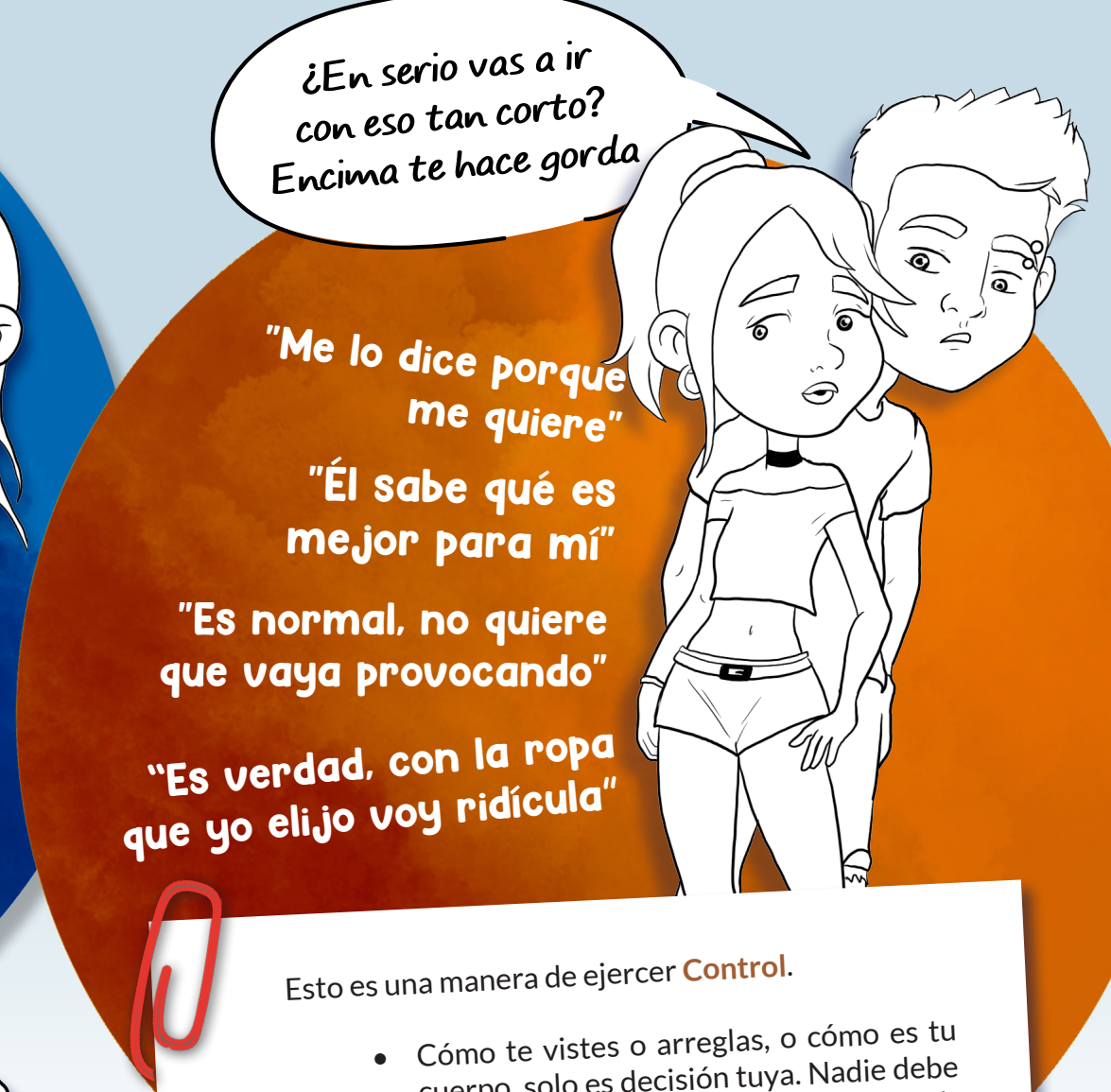
"Porque de eso se trata el amor sano. No de necesitar al otro, sino de desearlo. De saber que sin esa persona alguien podría vivir igual, pero que aun así, elije hacerlo con ella"

Elvira Sastre



Esto es una manera de ejercer **Control**.

- Tus contraseñas y tus conversaciones son privadas, tienes derecho a mantener tu espacio personal, nunca las compartas pensando que es por amor.
- La confianza debe ser la base de las relaciones, no tienes derecho a exigir las.



Esto es una manera de ejercer **Control**.

- Cómo te vistes o arreglas, o cómo es tu cuerpo, solo es decisión tuya. Nadie debe decirte cómo hacerlo, ni hacerte sentir mal por ello.
- Tu pareja no tiene que cambiar para ajustar su imagen a tus deseos, es una persona con expresión propia.



Esto es una manera de ejercer **Control**.

- Tener pareja no significa dejar de relacionarte con personas del sexo opuesto, mantén tus amistades. Es normal que te parezcan atractivas otras personas, eso no significa que tu pareja haya dejado de gustarte.
- Los celos no son muestra de amor, sino de baja autoestima y de control. Tu pareja escoge estar contigo, confía.



Esto es una manera de ejercer **Control**.

- Tener pareja no significa dejar de tener amistades. Cuida de tu espacio, es importante tener un círculo social. ¿Qué pasaría si tu relación se rompe?
- Tu pareja tiene su propia vida. Es injusto que le alejes de ella.



¡Siempre estamos igual! ¡Es que eres tonta!

"Lleva razón, no debería llorar tanto, me tomo las cosas muy a pecho"

"Cambiará porque me quiere"

"Soy una histérica, tengo que madurar"

"Todo es mi culpa"

Esto es una manera de ejercer **Violencia Psicológica**.

- El amor no lo puede todo. Las relaciones deben basarse en el buen trato y el respeto.
- No eres más que tu pareja, no tienes derecho a hacer que se sienta mal. Si no lo haces con tus amistades, ¿por qué lo haces con tu pareja?



"Si me dejas, me mato"

"El amor puede con todo"

"Nuestro amor es más fuerte que cualquier problema"

"Eres mi alma gemela"

Si no me perdonas, es que no me quieres de verdad

Esto es una manera de ejercer **Violencia Psicológica**.

- El chantaje emocional hace que tu autoestima se deteriore, puedes terminar tu relación cuando lo desees y no sentirte culpable por ello.
- Es injusto poner tu bienestar en manos de otra persona, no puedes presionar a tu pareja para que la relación continúe.



Confía en mí. Por no usar preservativo una vez, no pasa nada

"Eres mi media naranja"

"Estamos hechos el uno para el otro"

"Esto solo lo hago contigo, porque te quiero"

"Seguro que con tu ex sí que lo hacías"



Esto es una manera de ejercer **Violencia Sexual**.

- El sexo es para disfrutar, hazlo solo cuándo y cómo te apetezca. No es tu obligación complacer a tu pareja. Si dice que deja de quererte por no tener relaciones, realmente no te quiere.
- No insistas, escucha el deseo de tu pareja. Recuerda que si tu pareja accede después de coacción o chantaje, es violación.



"El amor duele"
"Los que se pelean, se desean"

"Es que no controla su ira"
"Lo está pasando muy mal, por eso lo paga conmigo"

¡Mira cómo me cabreas!



Esto es una manera de ejercer **Violencia Psicológica**.

- No hay ninguna excusa que justifique la violencia. Para que sea amor, tiene que ser sano. El amor no es la hostia, ni debemos romantizar las peleas.
- Tu pareja no es de tu propiedad. Ejercer el control a través de los golpes no es una forma correcta de querer. Trabaja en tu inseguridad y aprende a gestionar tus emociones.

Autoestima y Asertividad

¿Te sientes capaz de afrontar los retos de la vida?
¿Sientes que mereces cosas buenas? ¿Luchas por aquello que quieres conseguir? ¡Eso es **autoestima**!

Para fortalecer tu autoestima...

- Rodéate de personas que te traten bien. Tu círculo social es lo más importante.
- Líbrate de las relaciones tóxicas. No te mereces sufrir.
- No te compares. Cada cuerpo es diferente, es hora de que la normatividad pase de moda.
- ¡Sé tú misma, sé tú mismo! Los demás puestos ya están ocupados.
- Guarda tiempo para ti y tus aficiones. Hacer las cosas que te gustan, te recuerda quién eres.
- Cuida tu salud: come equilibrado, haz deporte, y descansa. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- Escucha tus emociones. ¿De qué te hablan tu miedo, tu tristeza o tu ira? Pide ayuda si lo necesitas.

¡Recuerda, Guerrera! Ya estas completa, que tu autoestima no dependa de tener pareja.

La **asertividad** consiste en defender tus propios derechos y expresar tus opiniones de manera adecuada, sin vulnerar los derechos de la otra persona.

¿Cuáles son mis derechos asertivos?

¿Cómo reacciono si quiero tener sexo con mi pareja, pero no le apetece? ¿Tengo miedo de expresar lo que pienso y siento con mi pareja, por si se enfada? ¿Hago cosas que no quiero hacer realmente, para evitar el conflicto? ¿Me siento culpable si deshago un plan con mi pareja? ¿Alguna vez he sentido miedo en mi relación?

Para contestar a estas preguntas recuerda que tú y tu pareja tenéis derecho a...

- ... pedir lo que deseáis, recordando que la otra persona se puede negar.
- ... tener vuestras propias opiniones y sentimientos.
- ... decir "no".
- ... cambiar de opinión.
- ... pedir ayuda.

¿Cómo decir que "no" con asertividad?

¡Con la técnica del sandwich! Expresar algo positivo antes y después de rechazar una petición o dar un mensaje desagradable. "Me encantaría ir a verte jugar al fútbol, pero he quedado para ir a patinar. Si quieres, podemos hacer otra cosa juntos mañana".

¡Recuerda! La asertividad es una herramienta muy útil para resolver conflictos, pero si tienes que decir que "no" demasiadas veces a tu pareja, quizás tengas que decir NO a la relación.



Recursos

Si crees que estás en alguna de estas situaciones, puedes pedir apoyo a tu familia o en tu centro educativo, o bien contactar con los siguientes recursos.

Nacional:

- **Atención a Víctimas de Malos Tratos por Violencia de Género:** [016](#)
- **Emergencias:** [112](#)

Comunidad:

- **Atención de Víctimas de Violencia de Género en la Comunidad de Madrid:** [012](#)
- **Programa de Atención a Mujeres Adolescentes Víctimas de Violencia de Género “No te cortes”.**

Contacto en Dirección General de la Mujer: [917206208](tel:917206208) - vgjovenes@madrid.org

Línea telefónica en Fundación ANAR: [116111](tel:116111).

Municipal:

- **PMORVG/ Concejalía de Mujer.**
C/ Limón Verde, 2- 1ª planta. Edificio de Servicios Sociales.
Tlf: [916204901](tel:916204901).
mujer@aytoalgete.com

Esta guía pretende ser una herramienta de ayuda, información y sensibilización en **Prevención de la Violencia de Género** para la población adolescente del municipio de **Algete**.

Tiene como objetivo fundamental ayudar a reconocer y deconstruir los distintos tipos de violencia y actitudes de control que se manifiestan en las relaciones de pareja y que pueden comenzar en la adolescencia.

Pretende dar un paso más hacia la **igualdad real**, cuestionando los mitos sobre los que se sostiene el maltrato en las relaciones sexuales. Durante años de historia, estos mitos se han transmitido de manera directa e indirecta a través de los medios de socialización. En esta nueva era de la tecnología, las redes sociales y los recursos audiovisuales cobran especial importancia como agentes socializadores.

La violencia de género sigue existiendo porque siempre encuentra nuevas formas de reproducirse. Recuerda que tú tienes el poder de pararla.