



RELACIONES MOLONAS

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN JÓVENES

VIOLENCIA DE GÉNERO ES...

Es todo acto de violencia hacia la **mujer**, por el mero hecho de serlo, que tenga o pueda tener como resultado un **daño** o **sufrimiento** físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, el **control** o la limitación de la libertad.

Esta violencia hacia las mujeres no se da a una determinada **edad**, ni en una única **clase** social, ni exclusivamente en un país o **cultura**.

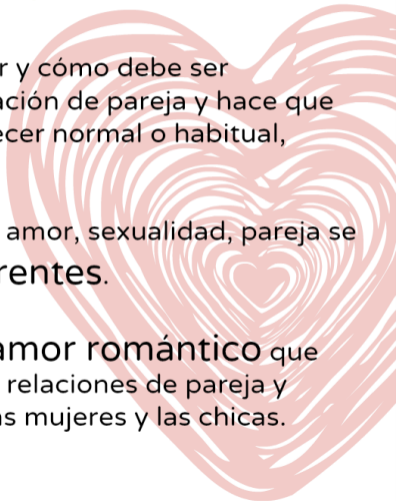
La violencia de género jamás puede ser cuestionada o justificada

¿QUÉ PENSAMOS SOBRE EL AMOR?

Lo que **pensemos** sobre el amor y cómo debe ser condiciona nuestra visión de la relación de pareja y hace que pasemos por alto y nos pueda parecer normal o habitual, situaciones que no lo son.

En cada **época y cultura** la idea del amor, sexualidad, pareja se ha vivido y se vive de formas **diferentes**.

Una forma de vivir ese amor es el **amor romántico** que alimenta una **visión desigual** de las relaciones de pareja y contribuye a la subordinación de las mujeres y las chicas.



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



1. Sentir que **nada vale tanto** como esa relación.
2. Perdonar y justificarlo todo en nombre del amor.
3. Idealizar a la otra persona, sin pensar que puede tener defectos.
4. Deseperar ante la idea de que la otra persona se vaya.
5. Hacer absolutamente **todo** únicamente con la otra persona.
6. Depender de la otra persona y adaptarse por completo a ella.
7. Hacer de la otra persona lo **único y fundamental**.
8. Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor.

¡¡ mentiras mentirosas !!

¿QUÉ ES UNA RELACIÓN DE PAREJA?



Una unión entre dos personas que se quieren, se respetan, se divierten **juntos** y por **separado**... y siempre se apoyan aunque no estén de acuerdo.

Se **sienten** contentas-os e ilusionadas-os con la relación.



SEÑALES DE BIENESTAR EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

1. Respeta y apoya mis **decisiones**, incluidas las relacionadas con el **SEXO**.
2. Respeta que tenga amistades y actividades propias.
3. No me aísla de mis amigas y amigos.
4. Aunque nos gusta estar solos, **compartimos** también mucho tiempo con otras personas.
5. Existe confianza mutua.
6. Respeta mis opiniones y comentarios.
7. Si tenemos un conflicto o una discusión intentamos llegar a una solución **negociable**.

Ahh... entonces respeto y confianza. Esto sí que me gusta



SEÑALES DE ALARMA EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

Una persona no se vuelve violenta **de repente** o de la noche a la mañana.

Existen **actitudes**, formas de pensar, de ser y de comportarse que, una vez detectadas pueden hacer que evitemos situaciones de **riesgo**.

ACTITUDES DE ALARMA

1. Se muestra posesivo y muy celoso.
2. Te intenta controlar mediante amenazas o intimidaciones.
3. Te presiona para mantener relaciones sexuales.
4. Te culpa de los problemas de la pareja.
5. Ignora tus enfados y/o le parecen tonterías.
6. Tiene un estilo de comportamiento violento en general y justifica la violencia como forma de resolver conflictos.

En tu pareja... en el agresor



ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO CUANDO...

1. Te pide a menudo que no vayas con tus amigas o amigos.
2. **Critica** tu forma de vestir, de peinar, de andar etc.
3. Te compara con otras chicas.
4. Te dice que le hagas una perdida o le mandes un whatsapp cuando llegues a casa sólo para **controlarte**.
5. Te mira el contenido del **móvil**, redes sociales, mail.
6. Se **enfada** por tonterías y te asusta, te grita o te empuja.
7. Te acusa de coquetear cuando sólo estás hablando con otros chicos.
8. Se pone **celoso** con frecuencia y te dice que lo hace porque te quiere o tiene miedo de perderte.

IDEAS EQUIVOCADAS PARA NO ROMPER CON UNA PAREJA QUE NOS TRATA MAL

1. Una persona puede quererme, y **al mismo tiempo** hacerme sufrir o tratarme mal.
2. Los **celos** de mi pareja con una señal de que me quiere y de que le importo mucho.
3. Algún día **cambiará** porque en el fondo es buena persona.
4. Si le quiero, puedo pasar por alto ciertas conductas controladoras, enfados injustificados o comportamientos humillantes.
5. Sólo puedo ser feliz y contar con cariño en mi vida si tengo pareja.
6. La **fuerza del amor lo puede todo**. Es el amor de mi vida y a pesar de todo, le quiero y me quiere.

CICLO DE LA VIOLENCIA

ACUMULACIÓN DE TENSION

Incluye pequeñas descalificaciones que dan lugar a insultos, reproches, escenas o silencios prolongados que van en aumento.

ESTALLIDO DE LA VIOLENCIA

Pérdida de control. Tienen lugar agresiones, gritos, golpes a cosas, insultos, amenazas.

ARREPENTIMIENTO

Expresiones de perdón, promesas de cambio, interés sexual, regalos y aparente tranquilidad.

QUÉ HACER ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Si tienes **dudas** sobre una posible violencia de género en tu relación, podrías contárselo a una persona de tu confianza.

Es habitual que tengas **sentimientos contradictorios** e incluso puedes considerar que en ocasiones exageras, pero tus sentimientos siempre serán muy reales!!!

Lo peor es quedarte aislada... así aumentaría el riesgo.

DONDE ENCONTRAR INFORMACIÓN

Si necesitas hablar, apoyo o más información

Punto municipal de violencia de género

Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama
C/ Algete nº7
Teléfono. 91 268 49 48

Webs interesantes

www.mujeresjovenes.org
www.recursosmujeres.org
www.guiadeviolenciadegenero.com
www.madrid.org/ayudaonlineadolescentes



AFRODITA de Rosh



www.rlove.es

