Aranjuez

Quién bien te quiere, no te hará sufrir.

Guía para la prevención de la violencia de género para jóvenes

¿Qué es la Violencia de Género?

La violencia de género se debe a las desigualdades y discriminaciones que se mantienen y refuerzan desde tiempo atrás donde se otorga "poder" a lo masculino frente a la "desvalorización" de lo femenino.

Por eso, este tipo de violencia se refiere a los casos en donde las chicas se encuentran en una situación de inferioridad con respecto a los chicos.



Tipos de Violencia de genero

Existen distintos tipos de violencia:

VIOLENCIA FÍSICA, cualquier acto que te produzca daño en tu cuerpo (empujones, golpes…).

VIOLENCIA SEXUAL, cuando te imponen una relación con tu cuerpo que tú no quieres (un beso forzado, una caricia cuando tú no querías…).

VIOLENCIA ECONÓMICA, actos que limitan tu independencia económica (solo gastas para él, no te permite crecer profesionalmente…).

VIOLENCIA PSICOLÓGICA, los actos que van dirigidos a destruir tu autoestima (Insultos, amenazas, humillaciones, hacerte creer que estás loca o enferma…).

Para llegar a un golpe,
el primer paso es un insulto.

¿Porqué se mantiene una relación tóxica?

Cuando uno tiene más poder que otro en una relación, es muy probable que la violencia se repita y vaya a más.

En una relación violenta, nos metemos en un círculo vicioso con tres fases:



1 TENSIÓN:

Al principio aparecen situaciones de conflicto que aumentan poco a poco.

2 EXPLOSIÓN:

La tensión acumulada da lugar a un estallido o explosión de emociones (puede llegar o no a una agresión física).

3 LUNA DE MIEL:

Se expresa el arrepentimiento y las disculpas. Se hacen promesas de cambio, regalos..etc.

Si no se rompe el ciclo, continuaremos dentro de el repitiéndole constantemente.

La decisión la tomas tú

¿El amor Romántico Existe?

La idea del amor romántico son creencias o mitos socialmente compartidos sobre un amor ideal (que no es tan real). Algunos de estos mitos son:

Mito de los celos: Pensar que los celos son una señal del amor verdadero. A veces esto sirve para justificar cualquier tipo de control sobre la pareja.

Mito de la media naranja: La idea de ser alguien incompleto ("sin ti no soy nada, sin ti me muero"). Representa un modelo de amor dependiente ("te necesito para ser feliz").



Mito de la omnipotencia: Pensar que "el amor lo puede todo, es lo más importante", creando así la ilusión de que el amor "hará cambiar" lo que no gusta de la relación y la pareja.

Mi Sexualidad

No olvides que la sexualidad es una forma de comunicación en la que tienes derecho al placer y a expresar como te sientes.

Debemos hablar libremente del tema, sin miedo ni vergüenza.

Utiliza el método anticonceptivo más seguro para los dos. Puedes informarte en tu Centro de Salud, de Información Juvenil o Centros de Planificación familiar.



¿Que es el consentimiento?

Algunos chicos piensan que cuando una chica dice NO, es porque quiere hacerse desear y en el fondo quiere decir que sí. Decir NO, no significa que la relación se rompa.

Consentimiento es estar de acuerdo en mantener cualquier actividad de tipo sexual lo que significa que:

- **SE DA LIBREMENTE:**
  Sin presiones, ni influencia de sustancias.
- **ES ESPECIFICO:**
  Puedes decir sí a algo, lo que no significa que aceptes otras cosas.
- **SE BRINDA TENIENDO TODA LA INFORMACIÓN:**
  P.ej: Si se acordó usar condón y no se usó, no se dio consentimiento.
- **ES REVERSIBLE:**
  En cualquier momento puedes cambiar de parecer.

Haz lo que desees hacer,
no lo que se espera que hagas.

Cuando se dice NO, es NO

Cuando se dice NO SÉ, es NO

Cuando se dice PARA, es NO

Cuando se dice NO QUIERO SEGUIR, es NO

Cuando se dice HE CAMBIADO DE OPINIÓN, es NO

Cuando se dice YA NO ME GUSTA LO QUE HACES, es NO

Cuando se dice ME HACES DAÑO,es NO

Cuando se LLORA, es NO

Cuando no se dice si, es un NO

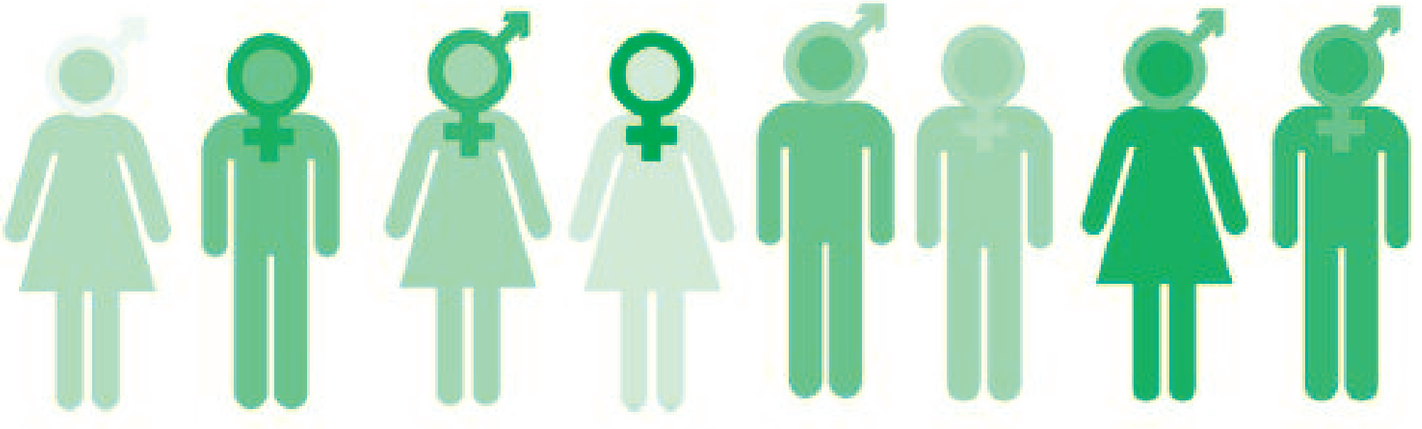
Cuando se está inconsciente, es NO

Busca una relación sana

Las relaciones sanas son aquellas en las que tú estás a gusto con tu pareja porque os tratáis con respeto.

En una relación sana ninguno de los dos manda sobre el otro; los dos se muestran cariño y se apoyan.

Las relaciones sanas no se basan en el control sino en la confianza.



Es importante tener relaciones que no nos dañen y cuando nos dañen, saber romperlas a tiempo.

Para encontrar el "amor verdadero"
no hay que ser la más buena,
la más guapa o la más cariñosa.

Basta con ser:

Tú misma

Es importante:

- ✔ Compartir las diferencias entre los dos y respetarlas.
- ✔ Que nuestra pareja no sea lo único que tenemos.
- ✔ Compartir tu grupo de amigos y no aislarte.
- ✔ Aprender a resolver los conflictos con escucha, respeto y diálogo .
- ✔ Aceptar que tu pareja es libre y puede elegir con quien se relaciona (habla, sale, queda,..).



La convivencia se consigue con...

Autoestima equilibrada

Es la idea y el sentimiento de valía personal que nos hace confiar en nuestra capacidad para pensar y resolver problemas.

Asertividad

Es la capacidad de una persona para expresar sus sentimientos, deseos, creencias, opiniones, etc., respetando las ajenas y sin dejarse manipular.

Resolución de conflictos

El conflicto es una lucha entre percepciones incompatibles. Resolver hace referencia al objetivo final de transformar y hacer evolucionar el conflicto mismo hacia formas constructivas.

La diversidad

Es reconocer las diferencias personales y respetar la individualidad.

Empatía

Es escuchar activamente los sentimientos de las demás personas.

No exige que estemos de acuerdo pero sí que le reconocemos que puede tener motivos para sentirse como se siente.

¿Qué podemos hacer?

Si crees que esto te puede estar pasando,

PIDE AYUDA

Es muy importante:

- ✔ Dejar la relación teniendo en cuenta que es posible que él no lo acepte.
- ✔ Hablar del tema con alguien de confianza (amiga, madre o padre, profesor/a,...).
- ✔ Acudir al Centro de atención a la Mujer más cercano de tu municipio donde te asesoren.

En caso de emergencia:

- ✔ Intenta no estar a solas ni hablar por teléfono con él.
- ✔ Lleva móvil y dinero para poder reaccionar en caso de que necesites marcharte.
  - Llamar al **112**
  - Intenta comunicarte con un familiar o persona de mucha confianza para que te acompañe.
- ✔ Acude a un Centro Médico si lo necesitas acompañada de familiares y amigos.

¡¡OJO!!

> No permitas que él te acompañe al médico ya que puede intentar que no cuentes lo que ha pasado en realidad.

Si a alguna amiga tuya le está pasando esto

- **N**o juzgues ni impongas lo que debe hacer.
- **T**rasmite apoyo y confianza.
- **P**uedes dejarle esta guía.
- **A**compáñale al Centro de atención a la Mujer más cercano de su municipio donde le asesoren.



Cómo reconocer un amor sano?

- No puedes estar ni un minuto sin pensar en esa persona.
- Necesitas a esa persona para estar completo/a.

✔ **¡Te aporta y te suma!**

Por amor hay que ser capaz de:

- Darlo todo sin esperar nada a cambio.
- Cambiar mi manera de ser.
- Priorizar sus necesidades por encima de las mias.
- Cambiar mi aspecto físico.
- Sacrificarse por la otra persona.

✔ **Quererte a ti incondicionalmente**

Teléfonos de Interés

→ Dentro del Municipio:

- PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO - ARANJUEZ.
  C/ Zorzales nº 17 - Aranjuez 91 891 67 64
  e-mail: mujer@aranjuez.es/secretariamujer@aranjuez.es
- CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL.
  C/ Capitán, 39 .....91 892 46 38
- PUNTO DE INFORMACIÓN AL INMIGRANTE.
  C/ Zorzales nº 17 .....91 891 67 64
- OFICINA DE ASISTENCIA A LA VÍCTIMA.
  Juzgado de Aranjuez. Patio de Caballeros 91 891 60 42
- POLICÍA NACIONAL.
  C/ Príncipe, 42 .....91 892 94 00
- POLICÍA LOCAL.
  C/ Príncipe, 42 .....91 809 08 90
- SERVICIOS SOCIALES.
  Plaza de la Constitución s/n 91 809 03 60

Teléfonos de Interés

➔ Fuera del Municipio:

- Centro Regional de Información y documentación Juvenil (CRIDJ) ..... 901 51 06 10 / 91 276 75 63
  Horario: de lunes a viernes de 9 a 14 h. y de 17 a 20 h.
- Asoc. de Mujeres Juristas Themis 91 409 41 84
- Centro de Atención integral a mujeres víctimas de violencia Sexual (Cimascam) 91 534 09 22
- Instituto de la Mujer 900 19 10 10
  (Centro de Informaciónde los derechos de la Mujer) .....
  - Servicio de información gratuito para personas con discapacidad auditiva y/o del habla ..... **www.telesor.es**
- Dirección General de la Mujer (DGM) ..... 91 720 62 23 / 24
- Federación de Mujeres Jóvenes 911 64 03 68
- Fundación ANAR 900 20 20 10
  (teléfono de ayuda a niños/as y adolescentes (24 h)
- Teléfono de emergencias **112**
- Información a las mujeres víctimas de violencia de genero y a su entorno sobre qué hacer en caso de maltrato gratuito 24 horas/365 días del año .. **016**



FEMP FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD

ARANJUEZ
Ayuntamiento del Real Sitio y Villa
Delegación de Mujer, Mayores y Familia

Pacto de Estado contra la violencia de género

FINANCIADO CON CARGO A LOS CRÉDITOS RECIBIDOS DEL MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD A TRAVÉS DE LA SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD