



TRÁTAME BIEN... coeducación

25 NOVIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES



Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

Edita:

© Instituto Andaluz de la Mujer

Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

JUNTA DE ANDALUCÍA

Autor:

Fernando Gálligo Estévez

Coordinación:

María Carmen Cordón Cañero

Diseño:

ANFIGRAFOS.com

Impresión:

Escandón Impresores

Depósito Legal:

SE-7129-2010



PRESENTACIÓN

La juventud es una etapa de la vida que ofrece grandes oportunidades y a la vez dificultades y retos que es necesario saber afrontar.

Llevado al ámbito de las relaciones afectivas de pareja que comienzan a darse en esta etapa de la vida, difícil de acotar en edades, se hace necesario hacer un esfuerzo para mostrar formas de relacionarse sanas e igualitarias, contribuyendo así a la prevención de abusos y situaciones de violencia desde sus inicios.

Este año deseamos realizar nuestra contribución con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, continuando en la línea del año 2009, editando y ofreciendo un nuevo material dedicado muy especialmente a la prevención de la violencia de género, desde la adolescencia.

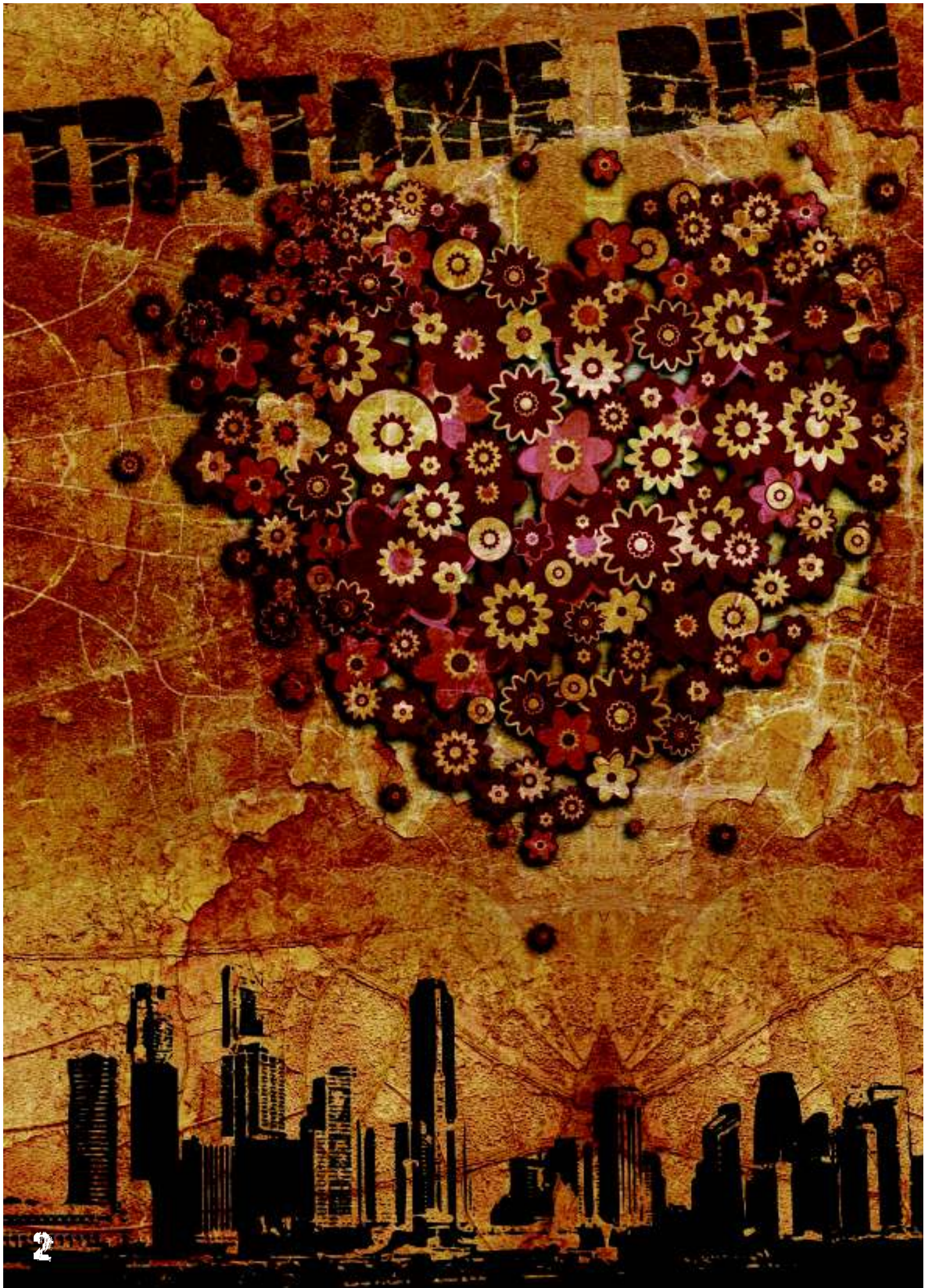
La realidad nos lleva a continuar proporcionando a las chicas y los chicos adolescentes información para aprender formas de relacionarse que huyan de relaciones de riesgo de abuso y maltrato. De esta forma estaremos contribuyendo a la prevención de violencia tal y como señala la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género y es necesario hacerlo desde la transversalidad que nos marca el I Plan Estratégico para la igualdad de Mujeres y Hombres en Andalucía 2010/2013. En esta línea, el material que presentamos va dirigido a jóvenes y lo hacemos especialmente a través del ámbito educativo, por ser un espacio fundamental para la formación en el sentido más amplio, como orientación y acompañamiento a lo largo de la vida.

Asimismo, si ofrecemos pistas y estrategias sobre cómo protegerse, en caso de sufrir malos tratos, siempre transmitiendo el mensaje que se puede salir de ellos, estaremos en la línea de sensibilización y formación para erradicar la violencia contra las mujeres.

Éstos son los objetivos propuestos en estos materiales que esperamos sean de gran utilidad para la juventud, en un tema de tanta trascendencia para sus propias vidas.

Soledad Pérez Rodríguez
Directora del Instituto Andaluz de la Mujer





ÍNDICE

- 4** INTRODUCCIÓN
- 5** PARA AMAR DE VERDAD
- 6** RELACIONES ENTRE CHICAS Y CHICOS
- 8** CONDUCTAS IGUALITARIAS SANAS.
TU PAREJA TE AMA REALMENTE SI....
- 10** MITOS E IDEAS ERRÓNEAS SOBRE EL AMOR, LA
PAREJA Y LOS MALOS TRATOS EN JÓVENES
- 12** PRINCIPALES MITOS QUE SIGUEN EXISTIENDO EN
LA JUVENTUD
- 14** CÓMO PUEDES SABER QUE SUFRES MALOS
TRATOS
- 16** RECONOCE LAS POSIBLES SEÑALES DEL
MALTRATO PSICOLÓGICO EN TU PAREJA
- 18** CÓMO PROTEGERTE DE LOS MALOS TRATOS
- 20** CÓMO TE PUEDEN AYUDAR OTRAS PERSONAS:
AMISTADES, FAMILIARES Y PROFESIONALES
- 26** CÓMO PODRÁS SALIR DE LOS MALOS TRATOS
- 30** RECURSOS PARA QUE REFLEXIONES Y PUEDAS
APRENDER
- PELÍCULAS
- CANCIONES
- 36** OTROS RECURSOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS



INTRODUCCIÓN



Este cuaderno de coeducación que presentamos, con motivo del Día Internacional de la Violencia contra las Mujeres, surge ante la necesidad de elaborar un material especialmente destinado para adolescentes y jóvenes, ya que en los últimos años se están detectando numerosos casos de malos tratos en parejas jóvenes.

Mediante un lenguaje sencillo y cercano, esta publicación dirigida a las chicas a los chicos, a sus familias y profesorado, quiere ser un material de reflexión y trabajo práctico que ayude a prevenir y eliminar las conductas sexistas.

Para conseguirlo ofrecemos un modelo positivo de relaciones, “Trátame bien...”, frente a los malos tratos, para que el respeto mutuo, el trato igualitario, la corresponsabilidad y la cooperación sean las conductas habituales.

Es conveniente que tras la lectura individual chicas y chicos reflexionen sobre sus contenidos y que los compartan de forma conjunta y coordinada con la familia y el profesorado de su centro de estudios.

Por eso mostramos cuales son las características del verdadero amor dentro de las conductas igualitarias sanas, ayudamos a reconocer los mitos e ideas erróneas sobre el amor, la pareja y los malos tratos, cómo puedes saber desde el principio si sufres maltrato, recomendaciones para protegerte, de qué manera pueden ayudarte las demás personas así como superar los malos tratos para volver a ser una chica alegre y con ganas de vivir.

Finalmente, utilizando canciones y películas, os proponemos analizar en grupo las relaciones de pareja a que hacen referencia y reflexionar de forma crítica sobre los contenidos.

PARA AMAR DE VERDAD

Habitualmente en el lenguaje coloquial y diario las personas de cualquier edad suelen confundir amar con querer, de tal modo que emplean indistintamente éstas palabras para las relaciones afectivas y de pareja.

En el tratamiento igualitario basado fundamentalmente en el respeto a la otra persona se considera más apropiado utilizar la palabra AMAR para las relaciones afectivas entre personas de cualquier edad, sexo, etnia o cualquier otra circunstancia.

Así que en adelante vamos a hablar de AMAR cuando nos refiramos a las deseables relaciones sanas e igualitarias entre personas para diferenciarlas de otro tipo de relaciones negativas, controladoras, posesivas y violentas.

AMAMOS cuando:

- Mostramos afecto por la afinidad que sentimos sin exigir reciprocidad por ello.
- Al amar nos abrimos mostrando empatía mediante la relación afectuosa que construimos.
- Valoramos positivamente a la otra persona de forma serena y madura.
- Nos relacionamos con la pareja de forma desprendida.

Sin embargo, cuando hablamos de **QUERER** estamos esperando algo de la otra persona, va más encaminado a satisfacer nuestros propios deseos personales pretendiendo que la otra persona se adapte a nuestras expectativas, podríamos decir que “querer” es más egoísta, “te quiero para algo”... para que estés conmigo, para tener alguien a mi lado...

Por todo ello si deseamos tener relaciones sanas y positivas, en las que amemos y nos amen de forma satisfactoria, y con las que crezcamos emocionalmente de forma constructiva:

- Debemos ser personas completas e independientes.
- Conviene que nos aceptemos individualmente y amemos personalmente.
- Ser personas autónomas en todos los ámbitos de la vida.
- Y sobre todo no ser dependientes emocionalmente.

RELACIONES ENTRE CHICAS Y CHICOS

Por el mero hecho de ser chica o chico no tienes por qué comportarte de una forma determinada, por lo tanto las diferencias personales en conducta deberían ser por distintos intereses individuales, aficiones distintas, capacidades diversas... pero no por los distintos papeles que se supongan que deberíais cumplir por ser chico o chica, porque esas no son diferencias naturales sino consecuencia de los roles aprendidos, costumbres y hábitos del pasado que generalmente no son justos, adecuados y ni siquiera sanos.

Por eso...

Si eres chica



No tienes por qué ser pasiva, siempre complaciente, dependiente emocionalmente, hipersensible, ni tener que reprimirte a menudo.



También puedes tomar iniciativas, ser activa, dinámica, atrevida, asumir retos y ser emprendedora siendo tú misma.



Puedes dirigir tu propia vida, elegir el camino que quieres seguir y lo que quieres hacer con tu tiempo, eligiendo tus objetivos y metas personalmente.

Si eres chico



Tampoco tienes necesariamente por qué ser siempre activo, ni agresivo, ni tampoco violento o temerario.



Puedes mostrar tu sensibilidad, ser tierno, expresar tus sentimientos, hablar de tus problemas personales para desahogarte y poder sentirte menos solo.



También debes implicarte en las tareas domésticas, compartir el cuidado de hermanas y hermanos menores, personas enfermas y familiares muy mayores.



Cómo puede influirte tu propio grupo de amistades

En la adolescencia tenéis cambios psicológicos, físicos y sociales que pueden sorprenderte, incluso a veces crearte algo de inseguridad porque dejaste la infancia con cierto desconcierto sobre tu futuro.

Estás comenzando a querer ser muy independiente aunque sin poderlo ser por completo, ya que necesitas a tu familia y también a tu grupo de iguales.

Tus necesidades de crearte una identidad propia y de sentir que te aceptan tus amistades, entran con frecuencia en conflicto con la dependencia económica, material, funcional y afectiva que todavía tienes con tu propia familia, especialmente con tu madre o tu padre e incluso con otras personas adultas de tu entorno.

Entonces, ante los conflictos que pueden surgirse, es muy probable que trates de refugiarte en tu propio grupo de amistades, que para ti es como tu “propia familia paralela” por quienes sientes identificación, comprensión y afecto.

Además en ésta “nueva familia personal” también puedes tener discusiones por la rivalidad que puede surgir para liderar al grupo, por creer que traicionan la confianza que diste a alguna amiga o amigo, sentir que no te aceptan totalmente alguna o varias de tus amistades o por recibir en ocasiones críticas o insultos.



CONDUCTAS IGUALITARIAS SANAS TU PAREJA TE AMA REALMENTE SI...

A todas las personas nos gusta que nos traten bien, para esto, debemos comenzar por tratar lo mejor posible a nuestra familia, amistades, compañeras y compañeros de clase y demás personas.

Tratándoles bien, con respeto e igualitariamente, será bastante más probable que recibamos el mismo buen trato.

También en las parejas jóvenes es necesario que sea recíproco tratarse bien. Sin embargo, en muchas ocasiones, se confunden conductas no deseables, como mostrar celos, con conductas que se creen positivas, "tiene celos porque me quiere mucho".

Por ello vamos a comentarte cómo debe comportarse contigo tu pareja si te ama de verdad:

- ➡ Procura que mejores cada día como persona según tu forma de sentir.
- ➡ Respeta tu evolución personal autónoma.
- ➡ Se alegra con tus éxitos y avances.
- ➡ No te compara con las demás personas, respetándote tal como eres.
- ➡ Trata de que te sientas bien habitualmente.
- ➡ Respeta tus opiniones aunque no las comparta.
- ➡ Te tiene en cuenta para vuestros planes.
- ➡ Procura llegar a acuerdos frecuentemente.
- ➡ Te valora tratando también de aprender de ti.
- ➡ Te anima cuando tienes problemas o estás triste.
- ➡ No te exige nada en concreto.
- ➡ Le gusta compartir contigo de mutuo acuerdo.
- ➡ Respeta lo que no le gusta de ti y no te culpabiliza por ello.





- ➡ Su actitud es de igualdad recíproca.
- ➡ Valora tu derecho a tener amistades y actividades propias.
- ➡ Acepta tu forma de vestir, aunque no siempre le tenga que gustar.
- ➡ Confía en ti y en vuestra relación.
- ➡ Asume tener relaciones sexuales sólo cuando ambos lo deseéis.
- ➡ Se responsabiliza como tú de la prevención de infecciones sexuales y de embarazos no deseados.
- ➡ Comparte gastos y decisiones económicas.
- ➡ Trata de resolver conflictos dialogando y negociando.
- ➡ Respeta las diferencias de ideas y opiniones.
- ➡ Reconoce tu autonomía y libertad personales.
- ➡ Apoya tus proyectos y decisiones, aunque no esté de acuerdo.
- ➡ Cree en la igualdad real de derechos y deberes entre chicas y chicos.



MITOS E IDEAS ERRÓNEAS SOBRE EL AMOR, LA PAREJA Y LOS MALOS TRATOS EN JÓVENES

Actualmente, personas de todas las edades, incluidas las personas jóvenes, siguen teniendo muchos mitos e ideas equivocadas sobre el amor, la pareja y los malos tratos, que se siguen transmitiendo por modelos y referentes inadecuados observados en algunas películas y series de televisión, revistas juveniles, letras de canciones, novelas románticas así como en anuncios publicitarios.

En otras ocasiones, también en algunas de nuestras propias familias, se mantienen expresiones y conductas sexistas por lo que si las percibimos de forma continua y natural desde que nacemos no nos sorprenden ni las cuestionamos, ya que las damos por válidas al observarlas en nuestra casa.

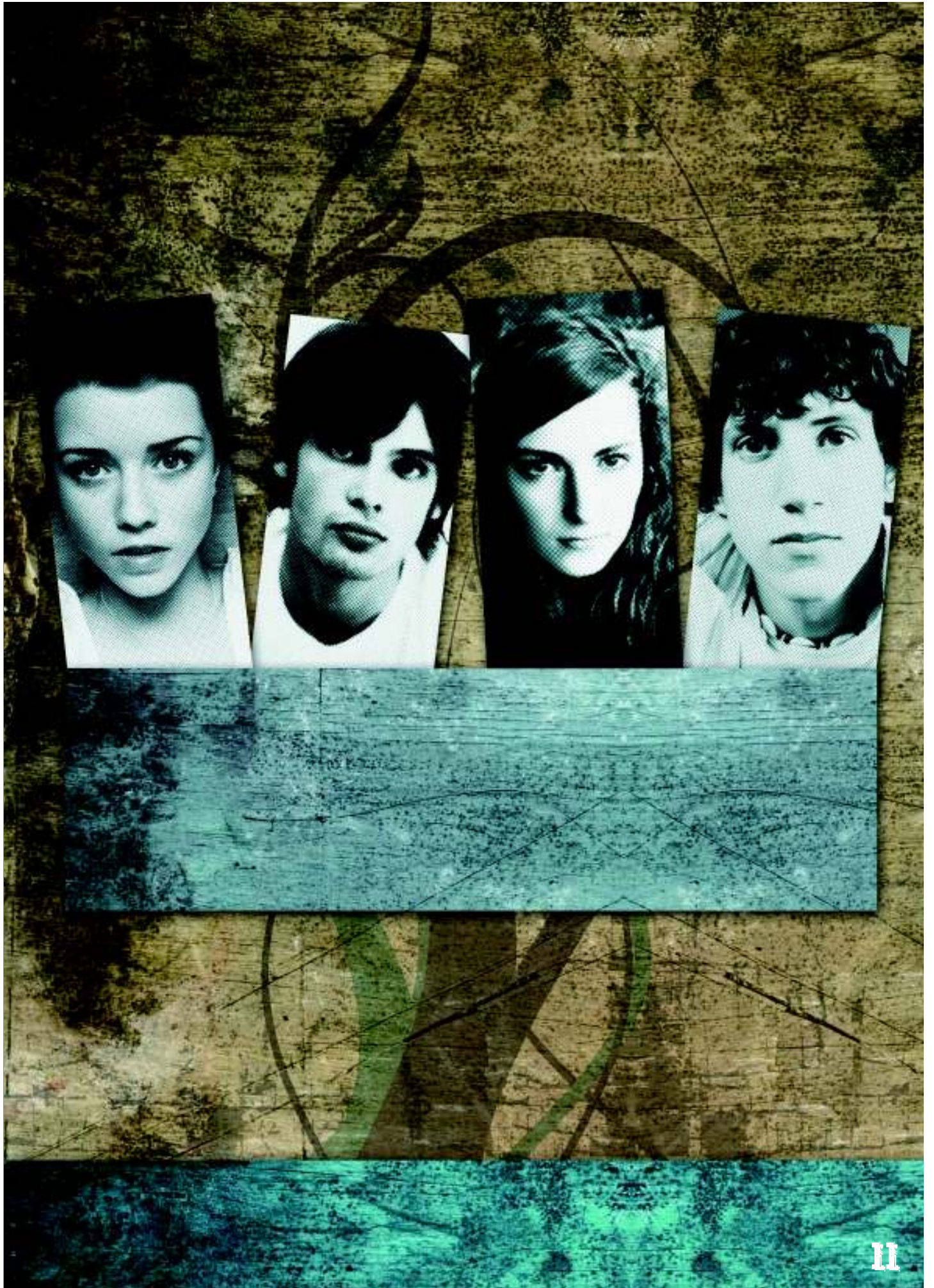
Además, en la adolescencia nos sentimos más influenciados por nuestras amistades, compañeras y compañeros de clase o de actividades de ocio, nuestra pandilla, las redes sociales de Internet, y en general por cualquier medio de comunicación que usamos habitualmente.

La identificación con chicas de tu edad, la necesidad que muchas veces sientes de pertenecer a un grupo de jóvenes, las diferencias generacionales que tienes con las personas adultas, los modos de expresión de la gente joven más utilizados como el rap, los graffiti, el lenguaje abreviado en los teléfonos móviles, las reuniones y botellones al aire libre, las quedadas, así como muchas otras formas de comunicarte y compartir el tiempo libre hacen que forméis vuestro pequeño mundo propio y distinto en el que os sentís más a gusto.

Pero al mismo tiempo, la adaptación excesiva a tu grupo hace que actúes muchas veces de la forma que crees que esperan de ti en lugar de cómo lo harías tú personalmente.

También es fácil que te agrupes con otras chicas y chicos que por su forma de vestir o maquillarse, el tipo de música preferido, el modo distinto de pasar el tiempo libre, la imagen personal y la estética del subgrupo puedan ser diferenciadores de otras “tribus” de jóvenes, de manera que te sientas más segura al compartir éstos aspectos y conductas comunes.

Pero en el fondo no hay tantas diferencias con las otras personas de tu edad, de igual modo muchas veces seguís teniendo los mitos recibidos del mundo adulto que han ido pasando de generación en generación espontáneamente.



PRINCIPALES MITOS QUE SIGUEN EXISTIENDO EN LA JUVENTUD

Vamos a comentarte a continuación los mitos e ideas erróneas más habituales que transmitidos desde la sociedad siguen manteniéndose en muchas personas jóvenes.

Si los analizas y reflexionas, te darás cuenta de que además de no ser justo tampoco son correctas las expresiones de esos MITOS.

“El amor lo puede todo”

Puede que esperes del amor que arregle siempre los problemas en la relación pero muchas veces las diferencias son insalvables y no es suficiente que le ames para conseguir que tu pareja también lo haga o que vuelva a tratarte bien.

“Por amor haría cualquier cosa”

Hay límites de respeto y dignidad que no conviene que traspases nunca si no quieres empezar a sufrir desamor, maltrato y sufrimiento de todo tipo.

“Es celoso porque me ama”

Las personas celosas son las que te agobian, te presionan y hacen sufrir porque necesitan tenerte controlada ya que su inseguridad, desconfianza y poca autoestima les hace temer que les dejes por cualquier otra persona.

“Si le quiero tengo que contárselo todo”

Aunque sea tu pareja no tienes por qué contarle todo, ten cuidado cuando creas que lo que le digas no va ser positivo para vuestra relación porque probablemente lo malinterprete, se vuelva más desconfiado o le haga sufrir.

“Como le amo debería hacer todo lo que me pida”

El hecho de que le ames no debe presuponer que tengas que hacer lo que sea para complacerle, es totalmente necesario que respete tus decisiones personales y libres.

“A mí nunca me van a maltratar”

Cualquier chica o chico podría sufrir maltrato si se relaciona con alguien que no respeta a las demás personas, y esto nos puede pasar por muy inteligentes que seamos o por mucho que sepamos.

“El maltrato en la pareja sólo ocurre entre las personas mayores”

Los malos tratos puedes sufrirlos en cualquier edad y actualmente cada día hay más chicas jóvenes que se sienten maltratadas por sus parejas o amistades.

“Los malos tratos son sólo cuando te pegan”

También te maltratan cuando te insultan, menosprecian, amenazan, ridiculizan... y generalmente suele doler aún más, tal como lo comentan las propias chicas que son maltratadas.

“Si le quiero debo acostarme con él cuando me lo pida”

Porque sea tu pareja no tienes ninguna obligación de acostarte cuando él quiera, ni tampoco tener relaciones sexuales que no te agraden o desees en ese momento. Nunca hagas nada porque te obligue.

“Las chicas y chicos ya somos iguales”

Es cierto que en nuestra sociedad hay igualdad legal entre mujeres y hombres, pero todavía no hay una total igualdad de derechos y responsabilidades en la vida real, en muchos aspectos como en las tareas domésticas y de cuidados, el mundo laboral, las costumbres sociales y el uso del tiempo libre.

Por ello puede ser que algunas veces tanto en tu casa como a la hora de trabajar puedas notar que todavía no tengas en la práctica iguales derechos y obligaciones que los chicos.

CÓMO PUEDES SABER QUE SUFRES MALOS TRATOS

En las relaciones de pareja debes estar alerta desde el principio ante todas las conductas habituales mediante las cuales traten de controlarte, dominarte y aislarte, puesto que podría ser el comienzo de un largo y doloroso camino de maltrato con muy malas consecuencias para tu salud emocional y física.

Quiere CONTROLARTE:

Necesita saber en cada momento qué haces, dónde estás, con quién, qué sientes por esa otra persona, de qué le conoces, si te gusta, qué planes tienes...

Y todo esto por la gran inseguridad que tu pareja siente en vuestra relación, lo que le hace mostrarte bastante desconfianza; por ello necesita calmar su ansiedad controlándote al máximo, aunque con ello te angustie y te haga sentir muy mal.

Quiere DOMINARTE:

Precisa que le complazcas en lo que desea o necesita, y no quiere que hagas lo que no le gusta o apetece, aunque sean cosas de tu propia vida personal.









Actúa así porque considera que eres de su propiedad, por lo tanto cree que debes hacerle caso y obedecerle en lo que te exija.

Él piensa que por ser tu pareja tiene derecho a obligarte a que le obedezcas, y se vuelve violento si discutes con él o no sigues sus órdenes.

Quiere AISLARTE:

Desea tenerte disponible siempre sólo para su atención, no compartirte con nadie, aunque para eso tengas que dejar tus amistades, familiares, estudios, actividades y hasta tu propio tiempo libre; de modo que incluso te exija que si no estás a su lado no salgas con nadie y te quedes en tu casa.

Por eso **TE RECOMENDAMOS** tener en cuenta:

-  No confundas control con amor.
-  Que sepas que si es celoso no te ama.
-  No cedas a sus exigencias sexuales.
-  Ten mucho cuidado si se muestra autoritario.
-  Alármate si te controla continuamente.
-  No dejes que te separe de tus amistades y familia.
-  Deja la relación si habitualmente se muestra posesivo.
-  Sobre todo **NUNCA** te consideres suya.

Ten en cuenta que si además en tu propia familia observaste o sufriste algún tipo de maltrato:



Esto hará que aún dificulte más tu propia vida y las relaciones que establezcas, ya que dichas situaciones conflictivas que viviste en tu casa, lejos de proporcionarte la necesaria tranquilidad y seguridad, te crearon más ansiedad e infelicidad.



Si has vivido en tu propia familia este ambiente, es más probable que tardes más tiempo en darte cuenta y te sea más difícil plantearte dejar la relación de maltrato por haberlo normalizado.



Puede ocurrirte incluso que por los malos tratos que observaste o sufriste en tu propia familia, quizás en algunos momentos, al sentirte mal, no te comportes ni te relaciones de forma saludable con otras personas que de verdad te aprecian y se puedan alejar de ti en lugar de apoyarte.



Piensa que podría afectarte de diversas formas, y tener repercusiones negativas en tu vida, por ejemplo, en tu rendimiento escolar, aislándote de tus amistades, distanciándote emocionalmente de tu familia, tener conductas compulsivas o sexuales de riesgo, respuestas violentas, sentir inseguridad e inestabilidad emocional.



Es muy probable que puedas tener el apoyo de algunas buenas amistades, bien escogidas, que puedan comprenderte y ayudarte positivamente a reflexionar y salir de los malos tratos que estás sufriendo.



Podrán ayudarte a descubrir las conductas normales que son mucho más sanas, constructivas e igualitarias.



También podrás recibir el asesoramiento y apoyo de tu profesorado, orientadoras u orientadores escolares así como profesionales especialistas que te muestren y te ayuden a alejarte de relaciones que no te convienen y comprender los beneficios que puedes conseguir para tu propia vida.



RECONOCE LAS POSIBLES SEÑALES DEL MALTRATO PSICOLÓGICO EN TU PAREJA

Ahora vamos a comentarte las primeras conductas habituales que suelen producirse cuando empieza el maltrato psicológico en la pareja.

Después del comienzo más o menos tranquilo de la relación, puede que comience controlándote cada vez más para seguir procurando dominarte y posteriormente tratará de irte aislando tanto de tus amistades como de tu propia familia.

De esa manera, por una parte querrá tenerte disponible sólo para él la mayor parte del tiempo, además también le será mucho más fácil que no sólo le obedezcas en todo lo que quiera sino que cada vez te sea más difícil que le dejes.

Las principales conductas de maltrato que probablemente tenga contigo son las siguientes:



Críticas frecuentes, reproches por cualquier motivo, exigencias, órdenes repetidas continuamente.



Insultos, descalificaciones y amenazas de modo habitual.



Ignorarte por sistema, no contestarte intencionadamente, mantener silencios prolongados para hacerte sentir mal.



Hablar mal de ti a las demás personas para que tengan mala opinión de ti y se pongan en contra tuya.



Recrearse dándote órdenes continuamente para que satisfagas sus caprichos, deseos o necesidades.



Rechazarte emocionalmente para hacerte más dependiente, causarte daño y vengarse.



Pasar de ti y no apoyarte emocionalmente cuando más lo necesitas cuando tienes problemas de salud, familiares, de estudios, económicos o de amistades.



Tratar de infravalorarte despectivamente comparándote con otras personas y quitándote todo valor.



Presionarte para que accedas a tener relaciones sexuales cuando no lo deseas o para que tengas conductas que no te gustan, bien en ese momento o de forma habitual.



Celos frecuentes por cualquier motivo, con frecuentes interrogatorios para tratar de asegurarse que le eres fiel.



Exigencias obsesivas de que te entregues totalmente sólo a vuestra relación, al margen de cuales sean tus necesidades y deseos personales.



Cualquier conducta posesiva y absorbente por la que te exija exclusividad, haciéndote sentir mal contigo misma por haberle desobedecido si no cedes.

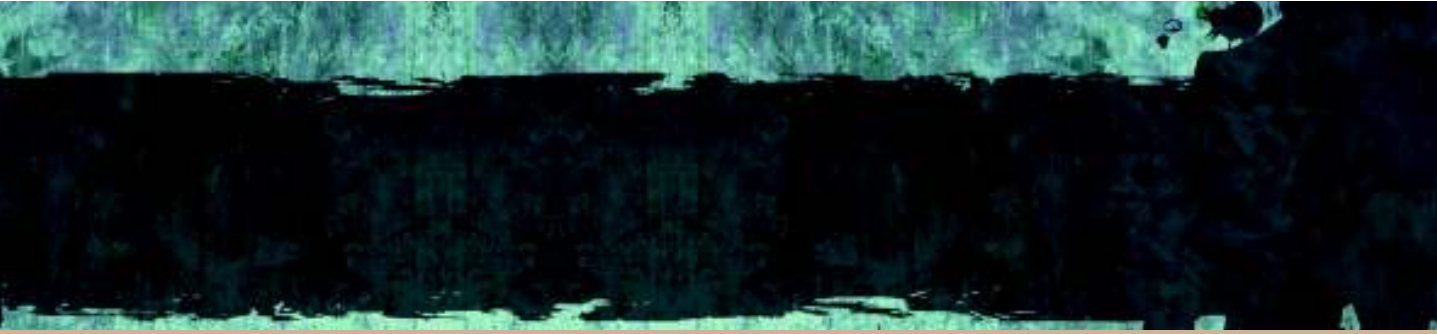


Además a todas éstas conductas habría que añadir también, por supuesto, todas aquellas con las que te maltrate físicamente o te amenace (empujones, bofetadas, puñetazos, heridas con objetos, etc.) y con las que por supuesto también sufres psicológicamente al mismo tiempo de forma añadida.

CÓMO PROTEGERTE DE LOS MALOS TRATOS

Es bastante importante que, si ya has comenzado a sufrir malos tratos, te protejas personalmente cuanto antes para evitar que te pueda producir graves lesiones, por lo que te vamos a dar algunas recomendaciones de gran utilidad práctica:

- ✘ Si sabe donde vives avisa de su agresividad a las personas con quienes convives para protegeros.
- ✘ Si pierdes o te quitan las llaves de tu casa avisa cuanto antes a tu familia para que se protejan y puedan cambiar la cerradura cuanto antes.
- ✘ No le abras tu portal ni la puerta de tu casa aunque te prometa que no te va a hacer nada, que quiere devolverte algo, te diga que necesita hablar urgentemente contigo o cualquier otra excusa.
- ✘ No vayas a los sitios que frecuenta tu pareja así como tampoco a aquellos donde ibais juntos.
- ✘ Procura variar tus rutinas, itinerarios, lugares de compras y de ocio para evitar que te localice.
- ✘ No vayas con personas desconocidas ni con amistades o familiares de tu pareja porque podrían actuar bajo sus órdenes contra ti.
- ✘ Si te sientes mal en las aglomeraciones evítalas.
- ✘ Debes ser muy precavida en las informaciones personales que des a personas desconocidas, especialmente en Internet.
- ✘ Lleva siempre contigo anotados en sitio discreto los teléfonos de emergencias.
- ✘ No dejes fuera de tu control en ningún momento tu teléfono móvil, llaves, documentación, cartera, bolso, etc.
- ✘ Si temes por tu seguridad o la de tu familia pídeles que te acompañen a interponer la denuncia y solicitar protección.
- ✘ Procura no salir ni regresar en horas solitarias o por lugares con poca gente.
- ✘ En Internet ten la máxima precaución con la información personal que facilitas, sobre todo a personas desconocidas o conocidas de tu expareja.

- 
- ❌ Tampoco des en Internet datos personales de identificación ni envías fotos tuyas, teniendo además máximo cuidado para que nadie conozca tus claves personales y contraseñas.
 - ❌ Evita consumir en lo posible alcohol u otros tóxicos, aunque te sientas mal o bien creas que no te van a afectar.
 - ❌ Nunca aceptes hablar con tu expareja a solas aunque te diga que es urgente, imprescindible o prometa tratarte bien.
 - ❌ Evita estar y viajar con cualquier persona que consuma mucho alcohol u otras sustancias tóxicas.
 - ❌ No le llares aunque le echas de menos, te dé pena o creas que no puedes vivir sin tu pareja.
 - ❌ No atiendas sus llamadas y si te telefonaran desde número oculto o desconocido para ti, cuelga en cuanto le reconozcas por la voz.
 - ❌ Si casualmente te lo encontraras no te pares, evita hablarle y distánciate lo antes posible.
 - ❌ No trates de convencerle de nada ni hagas caso de sus repetidos supuestos arrepentimientos.
 - ❌ Si te atacara grita FUEGO para llamar la atención de las personas más cercanas, escapa cerca de personas que puedan ayudarte.
 - ❌ Si tu agresor huyera, avisa a los servicios policiales, de seguridad y emergencias facilitando todo tipo de detalles para su detención inmediata.
 - ❌ Si te sientes sola recurre a tus familiares, profesorado y amistades de máxima confianza.
 - ❌ Consulta cualquier incidente con el personal especializado que puede ayudarte en lo que precisas llamando a los teléfonos **016** y **900 200 999** del **Instituto Andaluz de la Mujer**.

CÓMO TE PUEDEN AYUDAR OTRAS PERSONAS: AMISTADES, FAMILIARES Y PROFESIONALES

Muchas veces puede ocurrir que tus amistades o tu propia familia crean que puedes estar sufriendo malos tratos incluso antes que tú, debido a que desde fuera suelen verse las cosas mejor que cuando se está dentro de una relación de maltrato.

En el trato diario las personas conocidas pueden observar que tienes cambios bruscos de humor, aislamiento, mutismo, ansiedad, tristeza, irritabilidad, reacciones drásticas, que sin tener otra causa probable les puede hacer sospechar que tu pareja te maltrata.

Cuando te preguntan por los malos tratos es probable que lo niegues, ocultes o quites importancia; ya sea por no creer todavía que sufres maltrato, por no querer preocuparles, sentir vergüenza o incluso culpa causada por tu pareja.

Tampoco es bueno que niegues u ocultes las señales de los malos tratos físicos, por lo que conviene acudir a recibir ayuda sanitaria para poder curar cuanto antes las lesiones sufridas.

Si esto te ha sucedido de forma esporádica en tu relación de pareja, es probable que te cueste recordarlo o reconocerlo queriendo creer que no va a volver a sucederte, pienses que ha ocurrido pocas veces o que también les ha pasado a tus amigas.

Pero no conviene quitarle importancia ya que si no reaccionas adecuadamente pronto es muy probable que continúes sufriendo maltrato cada vez con más frecuencia y mayor gravedad, además cada vez sería más difícil que pudieras plantearte terminar la relación violenta al estar cada vez peor psicológicamente.

Es lógico que reacciones así, le pasa a la mayoría de las chicas en tu misma situación, pero también es normal que tus familiares y amistades quieran ayudarte y saber lo que te ha ocurrido y demás detalles; por eso tratan de que no te vuelva a pasar y a menudo tampoco saben muy bien cómo conviene actuar.

Por eso es conveniente que confíes en sus buenas intenciones y accedas a ser acompañada a especialistas que podrán ayudarte de la mejor manera posible, aunque para ello tengas que contarles los malos tratos que vienes recibiendo y esto no resulta agradable, pero es la única manera de que esas personas especialistas puedan ayudarte sabiendo lo que realmente te pasa.

Habitualmente en la adolescencia y juventud sueles tener más confianza en las amistades de tu edad que en las personas mayores, por compartir vivencias cercanas y sentirnos identificadas con vuestras vidas.

Por ello es bueno que te apoyes en tus iguales, es fácil que tengas alguna buena amistad cerca en la que confiar, desahogarte y a quien recurrir cuando te sientes mal.

Pero quizás incluso a esa amiga o amigo, en alguna ocasión has podido negarle que tu pareja te maltrata y hayas tratado de justificar ese rasguño o los moratones diciéndoles que te diste un golpe con algún mueble, que tropezaste con la puerta o que te caíste casualmente.

Incluso puede que hayas disculpado a tu pareja diciendo que fue en una pelea entre los dos o que tiene problemas en su familia u otra razón cualquiera para excusarle.

Además debes tener en cuenta que si se trata de tu primera relación o si en tu casa también hay malos tratos, tal y como hemos explicado antes, te va a costar más darte cuenta de lo que te está ocurriendo, porque puedes considerar muchas actitudes posesivas o violentas como normales.

Ten cuidado con las conductas más sutiles, más invisibles, que pasan desapercibidas, ante las que puedes ir cediendo sin darte cuenta con el peligro de ir entrando, paso a paso, en una relación que para nada te conviene, en la que irás sufriendo cada vez más, puesto que, éstas conductas irán en aumento y por tanto cada vez serán más peligrosas.



Nunca ocultes los malos tratos

Como te decíamos antes, suele haber distintas razones por las que niegues u ocultes que estás sufriendo malos tratos, al menos al principio, por eso te las contamos para que pienses cual podría haber sido la tuya.

Si repasas todas éstas conductas que te describimos a continuación podrás darte cuenta más claramente de lo que realmente está pasando y del maltrato que estás sufriendo:

- 🕒 Piensas o necesitas creer que nunca más va a pasarte.
- 🕒 Confías en que mejorará su comportamiento contigo.
- 🕒 Crees que podrás controlar la situación.
- 🕒 No quieres que se termine tu relación.
- 🕒 Temes volver a sentirte sola.
- 🕒 No quieres hablar del maltrato por miedo a su probable reacción violenta.
- 🕒 Sientes vergüenza de que se enteren de que estás sufriendo malos tratos.
- 🕒 Temes que no te crean cuando lo cuentes.
- 🕒 Sientes como un fracaso el haber salido con tu pareja al reconocer los malos tratos.
- 🕒 Miedo a que tu familia te presione o culpabilice para que termines la relación.
- 🕒 No te gustaría que te controlaran más tus padres si supieran que te maltrata.
- 🕒 Temes la posible reacción violenta de tus familiares contra tu pareja o incluso contigo misma.
- 🕒 Te asusta iniciar acciones judiciales tras la denuncia.
- 🕒 No quieres “hacerle daño” o perjudicar a tu pareja.

Por qué conviene que confíes en tu familia y amistades de confianza


- 👤 Por estar muy cerca tuya y puesto que desean lo mejor para ti, es conveniente que les cuentes lo que te pasa, tus problemas, que confíes en tus amistades y familiares, así como que pidas la ayuda que necesites.
- 👤 Son tus familiares y amistades quienes te conocen más y mejor para poder ayudarte, ya que tratarán de apoyarte y hacer todo lo que puedan por ti.
- 👤 Son las personas más cercanas que primero pueden darse cuenta de tu problema.
- 👤 Puedes desahogarte con ellas y sentir su apoyo emocional.
- 👤 Te acogen de forma incondicional ayudándote en lo que precises.
- 👤 Pueden acompañarte a las consultas con especialistas y gestiones, ayudándote a sentirte menos sola.
- 👤 No te van a culpabilizar, criticar ni reprochar que estés con tu pareja.
- 👤 Te van a creer y no le quitarán importancia a lo que les confíes.
- 👤 Van a apoyarte de forma serena y madura.

Cómo pueden ayudarte las personas especializadas

Cuando finalmente hayas decidido acudir, acompañada por tus familiares, a centros especializados en violencia de género para que el personal especializado pueda asesorarte y ayudar de la mejor manera posible (bien a nivel psicológico, social o jurídico), vas a poder hablar libremente de tus problemas en un clima de confianza, tranquilidad y apoyo en lo que necesites.

- ✳ Te escucharán con atención e interés, facilitando para que expreses lo que sientes realmente.
- ✳ Vas a sentir que comprenden profundamente lo que te ocurre.
- ✳ Confían en que con tu esfuerzo y su apoyo saldrás adelante superándolo.
- ✳ Te sentirás acogida y apoyada emocionalmente.
- ✳ Pueden ayudarte a que tú misma encuentres alternativas y tomes tus propias decisiones, respetándolas sean las que fueran.
- ✳ Os asesorarán sobre la posible denuncia y medidas de protección.
- ✳ Preguntarán con respeto en un clima cálido de seguridad y confidencialidad.
- ✳ Comprenden tu temor aunque no lo hayan vivido como tú, ya que han ayudado a otras muchas personas jóvenes en situaciones similares.
- ✳ Favorecerán tu recuperación psicológica, por lo que poco a poco te irás sintiendo mejor y más apoyada para volver a ser tú misma.
- ✳ Respetan las decisiones que tomes así como el tiempo que precises o tus resistencias a hacerlo.
- ✳ Te van a hacer sentir que no estás sola y que no eres la única chica a la que le pasa.



- 
- ✿ Pueden ayudarte con su experiencia y especialización a valorar el posible riesgo existente y a tomar las medidas preventivas más adecuadas.
 - ✿ Puedes acudir a solicitar su apoyo cuantas veces precises pudiéndote asesorar incluso telefónicamente si fuera preciso.
 - ✿ Entre todas las ayudas que pueden ofrecerte los centros especializados podrás encontrar la atención y apoyo psicológico que necesitarás por parte de personas expertas.
 - ✿ Recibir apoyo psicológico no quiere decir que tengas problemas mentales ni que estés enferma, sino que como nos podría pasar a cualquiera si nos maltrataran también nos causarían ansiedad, tristeza, y otros síntomas reactivos a una situación anormal y nada deseable como es la de los malos tratos.
 - ✿ Por lo tanto son reacciones psicológicas normales producidas por las situaciones sufridas de violencia.
 - ✿ El apoyo psicológico te ayudará para que tomes tus propias decisiones personales, y para que con tu esfuerzo puedas superar las malas vivencias y maltratos padecidos.
 - ✿ También puede ser de gran ayuda que asistas a sesiones de apoyo psicológico grupal junto a otras chicas que como tú han sufrido maltrato. Ésta posibilidad puede serte muy útil para sentirte menos sola, recibir la comprensión y el ánimo de las otras jóvenes, mejorar tu estado anímico, fortalecerte psicológicamente y conseguir nuevas amistades de apoyo.



CÓMO PODRÁS SALIR DE LOS MALOS TRATOS

Aunque creas imposible terminar con la pesadilla que sufres, si tu pareja te maltrata, podrás salir de esa relación destructiva y superar todo el sufrimiento que te haya producido.

Para ello será imprescindible primero que hayas reconocido que estás en una relación de maltrato, dándote cuenta por algunas de las señales que te indicábamos antes, que sufres violencia afectiva, verbal, psicológica, física o sexual.

Además es totalmente necesaria tu decisión firme y clara de querer terminar cuanto antes ésta relación de pareja que te está haciendo sufrir tanto y que te está produciendo tanto daño.

Es preciso que ésta decisión tuya la mantengas por encima de lo que todavía puedas sentir por tu pareja, del miedo a dejarle, de tu propio temor a sentirte después sola y de las posibles críticas de algunas amistades.



Tras dar éste gran paso, no vas a estar sola porque vas a poder contar con el gran apoyo de tus mejores amistades, de tus propios familiares y del muy conveniente apoyo profesional especializado para todo lo que puedas precisar psicológica, social o jurídicamente.

Con toda ésta ayuda y tu esfuerzo decidido, poco a poco podrás llegar a dejar de ser víctima superando los malos tratos.

Podrás cicatrizar definitivamente las heridas emocionales producidas por la relación de maltrato.

Llegarás así a disfrutar de tu nueva vida, ya dirigida por ti misma de forma independiente y autónoma, volviendo a ser una chica alegre, sociable, valerosa, optimista, dispuesta a vivir intensa y satisfactoriamente con tus amistades y familia.

Aunque lo puedas creer imposible o muy difícil, tú puedes dar ese gran paso de terminar ésta relación que te ha producido tanta ansiedad, tristeza, malestar emocional, desvalorización personal, angustia e incluso dolor físico más o menos grave.

No mires más atrás, piensa en todo lo bueno que puedes vivir, las nuevas oportunidades que vendrán, los éxitos que te esperan, las ilusiones que te aparecen, los proyectos que puedes hacer, SIEMPRE ADELANTE.

Para ello rodéate de buenas amistades de verdad, responsables, de personas sinceras y sanas, consulta cuando lo necesites con profesionales especializados que van a asesorarte y apoyarte lo mejor posible gracias a su experiencia y estudios.

Vas a poder volver a ser tú misma, sin más ataduras ni temores, y aunque el camino pueda ser largo y a veces duro merece la pena recorrerlo.

No te preocupes porque te sientas ansiosa ante tu propio futuro, por las posibles recaídas o desánimos que pudieras tener algunas veces, porque cada vez te sucederá de forma más esporádica y con menos intensidad.

Cualquier cambio en la vida, aunque sea para mejorar, suele producir cierto temor ante lo desconocido que sin embargo puedes afrontar adecuada y positivamente con tu esfuerzo constructivo para volver a ser libre.

Eres muy joven, te queda mucha vida por delante para aprovecharla al máximo de forma sana, para disfrutar con las amistades y las personas que tú decidas elegir.

Por ello NO TE RINDAS NUNCA, aunque te caigas alguna vez porque siempre se acaba avanzando tras levantarse.

Para animarte en tu esfuerzo te reproduzco el acertado y bello poema de un gran autor literario.



NO TE RINDAS

Autor: Mario Benedetti

No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo
aceptar tus sombras
enterrar tus miedos
liberar el lastre
retomar el vuelo

No te rindas que la vida es eso
continuar el viaje
perseguir tus sueños
destrabar el tiempo
correr los escombros
y destapar el cielo

No te rindas, por favor, no cedas
aunque el frío queme
aunque el miedo muerda
aunque el sol se esconda
y se calle el viento
aún hay fuego en tu alma
aún hay vida en tus sueños

Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
no te rindas
porque lo has querido y porque te quiero
porque existe el vino y el amor, es cierto
porque no hay heridas que no cure el tiempo

Abrir las puertas,
quitar los cerrojos
abandonar las murallas que te protegieron
vivir la vida y aceptar el reto
recuperar la risa
ensayar un canto
bajar la guardia y extender las manos
desplegar las alas
e intentar de nuevo
celebrar la vida y retomar los cielos

No te rindas, por favor, no cedas
aunque el frío queme
aunque el miedo muerda
aunque el sol se ponga y se calle el viento
aún hay fuego en tu alma
aún hay vida en tus sueños
porque cada día es un comienzo nuevo
porque ésta es la hora y el mejor momento
porque no estás sola, porque yo te quiero



RECURSOS PARA QUE REFLEXIONES Y PUEDES APRENDER

Películas

“Yo soy la Juani”

Año 2006

Nacionalidad: Española

Duración: 90 minutos

Género: Comedia dramática

Dirección: Bigas Luna

Guión: Bigas Luna y Carmen Chaves Gastaldo

Música: Mala Rodríguez, Haze, Placebo, Facto Delafé, Hanna y otr@s

Fotografía: Albert Pascual

Reparto: Verónica Echegui, Dani Martín, Laya Martí, Gorka Lasasa, Mercedes Hoyos, José Chaves, Marcos Campos, Manuel Santiago, Ferrán Madico, Benito Sagredo y Gaelle Diego



Argumento:

Juani tiene problemas en su casa de una barriada de su ciudad. Además discute frecuentemente con su novio, un chico guapo y atrevido.

Son pareja desde los quince años y sus celos e indecisiones son continuos, por lo que ella no puede soportarlo más.

Al final Juani no aguanta y termina decidiendo dejarle y comenzar a plantearse hacer todo lo que hasta entonces no había hecho por tal de complacerle.

Ahora siente que con él ha perdido el tiempo y se siente vacía.

Cansada de tanta discusión, monotonía y sumisión en la pareja, de conformarse sólo con lo que él quiere y de un futuro sin esperanza, ella decide romper con todo porque quiere ser ella misma, ser actriz y triunfar.

Aunque sus amistades se ríen de ella cuando les dice que quiere irse a la gran ciudad lo tiene muy claro.

Tras irse de su barrio dormitorio lleno de familias arremolinadas sobre el sustrato del machismo, está decidida a pararle los pies a cualquier “machito” que le haga frente. Ella es “la Juani”, la que más vale y así trata de hacérselo ver a todo el mundo.

Reflexionar tras ver la película:

¿Cómo es la relación entre Juani y su novio?

¿Cómo se comportan sus amistades, tanto las de ella como las de él?

¿Qué te parece la decisión de Juani de irse a la gran ciudad?

¿Qué habrías hecho tú en su caso?

¿Cómo crees que deberían haber actuado sus amistades y familiares?

“Te doy mis ojos”

Año: 2003

Nacionalidad: Española

Duración: 116 minutos

Género: Drama

Dirección: Icíar Bollaín y Alicia Luna

Guión: Icíar Bollaín

Música: Alberto Iglesias

Fotografía: Carles Gusi

Reparto: Laia Marull, Luis Tosar, Candela Peña, Rosa María Sardá, Kity Manver, Sergi Calleja, Dave Mooney, Nicolás Fernández Luna, Elizabet Gelabert, Chus Gutiérrez y Elena Irureta



Argumento:

Una fría noche de invierno en Toledo, Pilar sale huyendo de madrugada de su casa de las afueras en pijama y en zapatillas y su único hijo de ocho años buscando refugio en casa de su hermana (restauradora de arte que está a punto de casarse con su novio escocés, con quien vive de forma satisfactoria e independiente), la cual reside en el casco viejo de la capital del río Tajo.

Pilar trata de escapar del maltrato matrimonial y cuando su marido descubre que se fue de casa sale a buscarla, mostrándose violento tras comprobar que su mujer huyó de su lado.

Antonio trabaja en una tienda de electrodomésticos. No concibe la vida sin su mujer, para él ella es un sol llegando a decirle “Te he dado mis ojos”.

Pilar consigue empezar a trabajar como taquillera en las dependencias de la Iglesia-Museo que alberga el famoso cuadro “El entierro del Conde de Orgaz” de El Greco, hasta que su marido se entera, enfadándose por ello al sentir cuestionada su hombría de poderla mantener sin que ella tenga que trabajar.

Igualmente tampoco Antonio acepta que su mujer tenga sus propias amigas con quienes hablar y tomar algo.

Él le promete que por ella va a cambiar, para lo que comienza a asistir a un grupo de reeducación de maltratadores, esforzándose en progresar para recuperar la relación pero las recaídas son frecuentes así como los encuentros que él fuerza tras presionarla.

Reflexionar tras ver la película:

¿Qué crees que siente el hijo de Pilar ante los malos tratos que vive en su casa?

¿Qué podría hacer Pilar para no volver más con su marido?

¿Conoces algún chico con comportamientos violentos?

¿Si alguna vez te has sentido maltratada cómo reaccionaste?

Canciones

“Malo”

Intérprete: Bebe

Disco: Pa´fuera telarañas

Año: 2006



Tu carita de niño guapo
se la ha ido comiendo el tiempo
por tus venas,
y tu inseguridad machista
se refleja cada día en mis lagrimitas.
Una vez más no, por favor
que estoy cansada y no puedo con el corazón,
una vez más no, mi amor, por favor
no grites, que los niños duermen.
Voy a volverme como el fuego,
voy a quemar tu puño de acero,
y del morao de mis mejillas
saldrá el valor para cobrarme las heridas.
Malo, malo, malo eres,
no se daña a quien se quiere, no;
tonto, tonto, tonto eres,
no te pienses mejor que las mujeres.
El día es gris cuando tú estás,
y el Sol vuelve a salir
cuando te vas;
y la penita de mi corazón
yo me la tengo que tragar
con el fogón.
Mi carita de niña linda
se ha ido envejeciendo
en el silencio,
cada vez que me dices puta
se hace tu cerebro más pequeño
.....
Eres débil y eres malo
y no te pienses mejor que yo ni que nadie.

Reflexionar tras escuchar la canción:

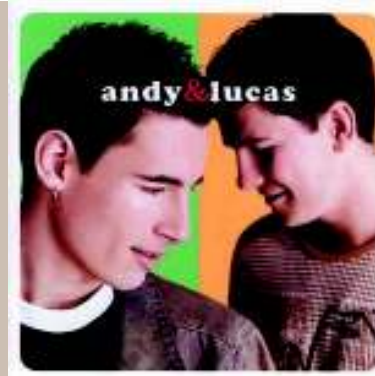
- ¿Has conocido algún “niño guapo” como el de la canción?
- ¿Has sufrido alguna relación parecida?
- ¿Crees que nunca te podría pasar a ti?

“Y en tu ventana”

Intérpretes: Andy y Lucas

Disco: Andy y Lucas

Año: 2003



Y es que ella no sabe lo que es el amor,
sólo sabe de golpes y desolación;
en su cara refleja la pena y el dolor,
y es que ella, ella...

No conoce ya aquel hombre que un día la enamoró,
duele más el sufrimiento que cualquier moratón;
se refugia en su alma de cualquier chaparrón,
y es que ella, ella...

Y en tu cocina,
tan prisionera de tu casa en la cocina,
donde los días pasan como rutina,
donde su siesta es la paz de tu armonía.
Y en tu ventana gritas al cielo pero lo dices callada,
no vaya a ser que se despierte el que maltrata,
cada sentido y cada gesto de tu alma.

Reflexionar tras escuchar la canción:

¿Cómo crees que se puede ayudar a una chica que sufre malos tratos?

¿Qué opinas sobre las causas del maltrato en las parejas jóvenes?

A continuación te proponemos escribir una letra de canción que cuente cómo escapar del maltrato.

“María se bebe las calles”

Intérprete: Pasión Vega
Disco: Banderas de nadie
Año: 2003

María pensó que el amor
era un mandamiento de dos,
y esperando el primer beso
se hace vieja ante el espejo;
y limpia su llanto,
maquilla sus heridas
y se le va la vida.
Recuerda la primera vez
que él le juró que fue sin querer,
y en los hijos que vivieron
prisioneros de su miedo,
María soñaba con ser la princesa
de los cabellos de oro
y la boca de fresa.
Ella nunca dice que no,
es la esclava de su señor,
ella siempre lo perdona
a sus pies sobre la lona,
su patria es su casa,
su mundo es la cocina
y se le viene encima.
Un día dejó el corazón
abandonado en el colchón,
sólo piensa en ver su cuerpo,
¡ay! del quinto mandamiento
María no tiene color en la sangre
María se apaga y no lo sabe nadie
María se fue una mañana
María sin decir nada
María ya no tiene miedo
María empieza de nuevo
María yo te necesito
María escapó de su grito,
se bebe las calles María.



Reflexionar tras escuchar la canción:

- ¿Por qué crees que le perdonaba María una y otra vez?
- ¿Cómo podrías ayudar a María?
- ¿Qué harías tú misma en el futuro si hubieras escapado de tu pareja violenta?



RECURSO DE INTERÉS:

GÁLIGO ESTÉVEZ, FERNANDO (2009):
SOS...Mi chico me pega pero yo le quiero.
Madrid. Pirámide.

TELÉFONOS ÚTILES Y DIRECCIONES DE AYUDA SI SUFRES MALOS TRATOS

Puedes llamar por teléfono a cualquier hora y cualquier día del año si crees que estás en una relación de maltrato a los teléfonos gratuitos:

016 (desde cualquier lugar de España)

900 200 999 (teléfono del Instituto Andaluz de la Mujer)

Además puedes visitar la página web del IAM para conseguir mucha más información, así como para conocer las direcciones del centro de información a la mujer más cercano a tu domicilio o lugar de residencia temporal.

www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer



