

SIGNOS DE ALERTA DE QUE UNA JOVEN PUEDE SER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN DE PAREJA

En general, deberemos prestar atención a:

Cambios en su estado de ánimo o en su conducta: puede aparecer nerviosa, irascible, triste,...

Ha dejado de salir, de frecuentar a sus amistades, pasa el recreo sola,...

Ha abandonado actividades que hacía y le gustaban.

Ha cambiado su forma de vestir o de arreglarse.

Las respuestas emocionales que vemos en algunas chicas al tratar el tema en casa o en clase: silencio, retraimiento, tristeza, llanto...

Señales que pueden ayudarnos a saber si se trata de una relación tóxica y/o de maltrato:

- ⇒ Quiere saber qué hace y con quién está en todo momento.
- ⇒ Controla sus mensajes o llamadas de móvil, redes sociales, correo electrónico...
- ⇒ Le exige u obliga a cambiar su forma de vestir o de arreglarse.
- ⇒ No valora sus actividades, estudios o proyectos, incluso intenta que los abandone.
- ⇒ Es celoso. Le acusa de arreglarse para otros e incluso de serle infiel.
- ⇒ Utiliza el chantaje emocional para conseguir lo que quiere ("Si me quisieras..." , "sin ti...")
- ⇒ Nunca pide perdón, ni asume la responsabilidad sobre sus errores.

- ⇒ Él es quien decide qué hacer, dónde y con quién quedar.
- ⇒ Le impide relacionarse con sus amigas y sobre todo con sus amigos.
- ⇒ Se burla o le avergüenza delante de los demás.
- ⇒ Le hace sentir culpable.
- ⇒ Se enfada por cualquier cosa y deja de hablarle.
- ⇒ Le asusta cuando se enfada y puede llegar a ser violento.
- ⇒ Le amenaza y le agrede físicamente.
- ⇒ Le ha forzado a mantener relaciones sexuales.
- ⇒ Ha roto objetos que ella aprecia u otros objetos en su presencia

¿QUÉ HACER SI SE PRODUCE VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Llamar al **016**, teléfono gratuito y confidencial de información y asesoramiento jurídico, las 24 horas del día y en 51 idiomas.
- Apoyo Psicológico del Ministerio de Igualdad: **682916136/682508507**
- Los menores de edad pueden llamar al teléfono gratuito ANAR **900202010**
- Se pueden consultar los recursos de igualdad, apoyo y prevención más próximos a tu localidad (Centro de la Mujer, Servicios Sociales, etc.)
- Teléfono gratuito de emergencias y asistencia inmediata **112**



PREVENCIÓN DE LAS RELACIONES TÓXICAS Y VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE JÓVENES Y ADOLESCENTES



"El confinamiento agrava la violencia de género"

ESCUELA DE FAMILIAS

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO

¿QUE ENTENDEMOS POR VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es la violencia que se ejerce contra la mujer: adulta, joven o adolescente en una relación de pareja.

CUÁNDO HABLAMOS DE VIOLENCIA, ¿DE QUÉ HABLAMOS?

Violencia es hacer daño a una persona o a sus cosas: abusar, maltratar, agredir, obligar, pegar, engañar.

VIOLENCIA FÍSICA: Cualquier acción no accidental que pueda provocar daño físico, enfermedad o riesgo de padecerla. Es el maltrato más evidente, abarca desde golpes, heridas, empujones, bofetadas, mordeduras, tirones de pelo, quemaduras...



VIOLENCIA PSÍQUICA: Es cualquier acción que provoque o pueda provocar daño psicológico. Está destinada a despojarte de tu autoestima provocándote sufrimiento (Comentarios degradantes, insultos, humillaciones, desvalorizaciones, controlar todo lo que hace tu pareja,...)



VIOLENCIA SEXUAL: Siempre que te impongan una relación sexual en contra de tu voluntad, ya sea completa o incompleta, abusando del poder, autoridad, o con engaño (abusos, forzamientos, tocamientos...)

VIOLENCIA DIGITAL:

Intercambiar información o imágenes privadas a través de internet y el control por parte de la pareja a través de las redes sociales .



PAUTAS PARA PREVENIR Y DETECTAR RELACIONES TÓXICAS Y/O VIOLENCIA DE GÉNERO EN NUESTROS HIJOS.

Nuestros hijos e hijas aprenden desde que nacen. En la infancia se crean las bases de las actitudes que se desarrollarán posteriormente y que se afianzarán en la adolescencia.

En estos años, los modelos de escucha activa, de respeto mutuo y de respeto a las normas, de habilidades de comunicación, de identificación y autocontrol de emociones positivas y negativas, etc., son el germen de las actitudes que desarrollarán nuestros hijos cuando sean adultos.

Desde la familia se deben examinar actitudes de violencia y discriminación, sin miedo y con una actitud autocrítica, acabando con falsas creencias. La transformación de las actitudes en los adultos es esencial para hacer de modelo de igualdad de la infancia.



No todas estas señales tienen la misma gravedad, pero es necesario conocer que la violencia de género empieza con conductas de dominio y control que pasan desapercibidas, que no se les da importancia y de esa forma se van normalizando en la relación. Poco a poco las conductas se irán agravando y para cuando el maltrato es claramente perceptible como tal, esa chica se encuentra ya atrapada en la violencia de género.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



- ◇ Intentar darle confianza para hablar, sin criticar ni juzgar, entendiendo lo difícil que le resulta hablar de esto.
- ◇ Tener paciencia, respetar sus tiempos y sus contradicciones.
- ◇ Creer lo que cuenta, sin necesidad de obtener detalles o un relato completo.
- ◇ Animarla a que hable con sus amistades y/o familia.
- ◇ No insistir en que corte la relación. Ayudarle a reflexionar sobre su relación: ¿es feliz en ella?, ¿se encuentra a gusto con él?, ¿puede mostrarse como es?, ¿pasa más ratos malos o buenos?, ¿desearía esa relación para su mejor amiga o su hermana?...
- ◇ Ofrecerse para contactar o acompañar a un servicio especializado.
- ◇ Ante situaciones de violencia física o amenazas o riesgo importante, contactar con servicios especializados.

