

GUÍA PARA ADOLESCENTES

PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA DE
GÉNERO



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

GUÍA PARA ADOLESCENTES PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Edita

Excma. Diputación de Alicante
Unidad de Igualdad

Depósito legal

A 439-2021

Autora

Susana Camarero Benitez

Diseño y maquetación

Puntual diseño imagen comunicación

Impresión

Ingra impresores

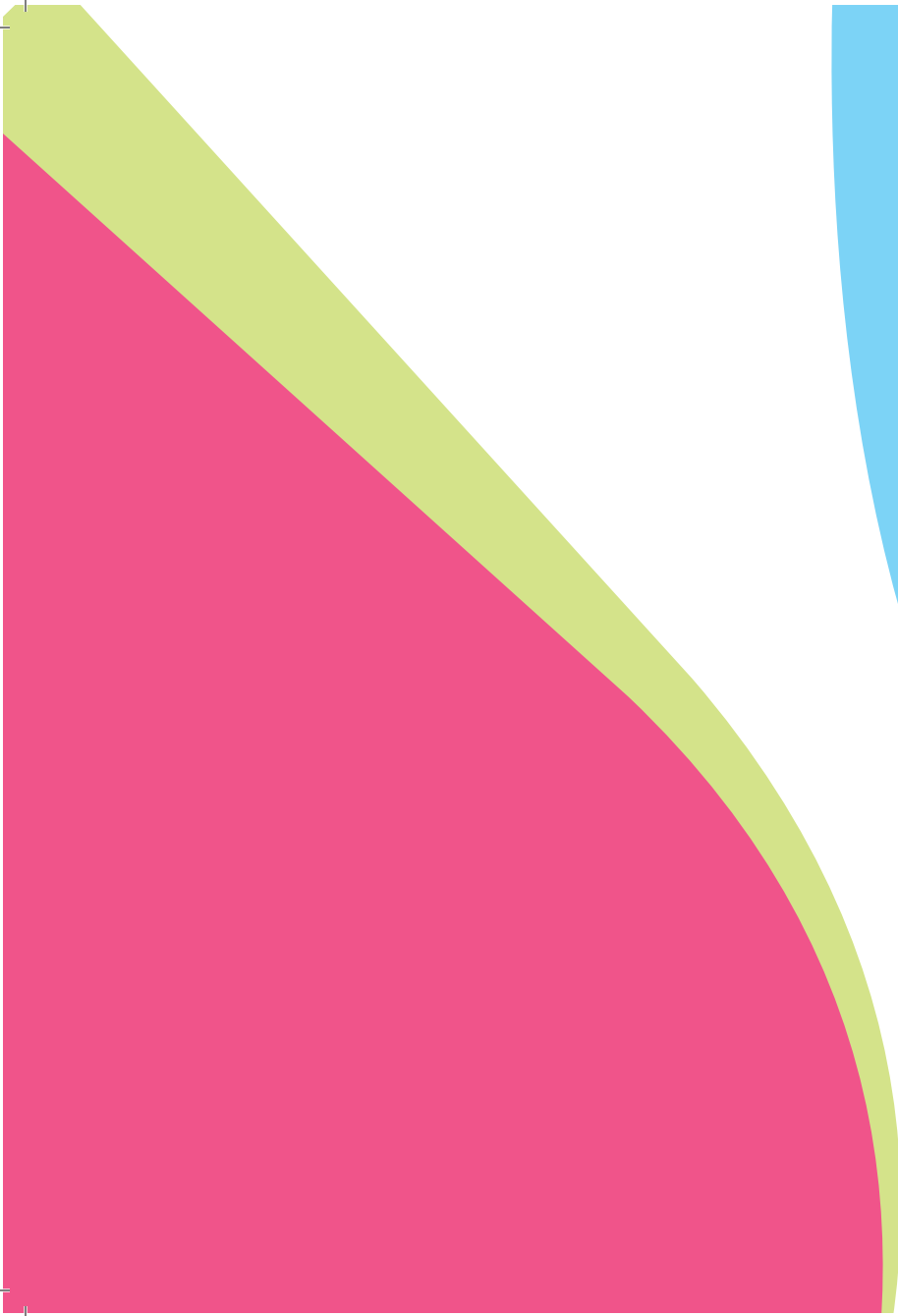
La adolescencia es una etapa trascendental de nuestro desarrollo personal, que marca el proceso de crecimiento, de transformación de niño a adulto, un periodo de transición en el que construimos nuestro cuerpo, pero también desarrollamos nuestra identidad y adquirimos las aptitudes para establecer relaciones de adulto.

La Violencia de Género se presenta en la adolescencia de muy diversas maneras y cada vez tiene más incidencia en las relaciones de la juventud. Vemos cómo aparecen comportamientos de **control, abuso, aislamiento** en las primeras relaciones, comportamientos que son sutiles, difíciles de detectar porque se confunden con muestras de amor.

Para poder prevenir esta violencia, para evitar normalizarla, debemos **dotar a los y las adolescentes de herramientas, del conocimiento suficiente para identificar la violencia de género**, conocer las causas, los tipos, cómo se manifiesta y cuáles son nuestros referentes y ejemplos en la relación de pareja.

Esta Guía pretende ser una **herramienta de apoyo** a la juventud, que muestre las claves más importantes que deben conocer para entender de qué hablamos cuando hablamos de Violencia de Género, para **poder identificarla, aprender a rechazarla y protegerse de determinadas actitudes** que puedan llegar a sufrir.

Diseñada para que de forma sencilla y visual los y las jóvenes puedan interesarse en un problema que es real, que es más común de lo que pudiera parecer y que nos afecta a todos como sociedad.



CONTENIDO

OBJETIVOS DE LA GUÍA	08
VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA JUVENTUD	10
ADOLESCENCIA. LOS PRIMEROS AMORES	12
¿QUÉ ES VIOLENCIA DE GÉNERO?	14
DÓNDE LA ENCONTRAMOS	16
CONCEPTOS ERRÓNEOS	28
TIPOS	29
MANIFESTACIONES	30
ES VIOLENCIA	31
EL CONTROL	32
CICLOS DE LA VIOLENCIA	34
MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO	36
POR UNAS RELACIONES SANAS	48
QUÉ HACER ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	54

RECUERDA

LA EDUCACIÓN

ES LA MEJOR

DE UN FUTURO

Y LIBRE DE

DE VIOLENCIA

DE HOY

GARANTÍA

EN IGUALDAD

DE CUALQUIER TIPO

DE VIOLENCIA
SOBRE LA MUJER.

DIPUTACIÓN DE ALICANTE

REFLEXIONAR

Sobre el problema. Reconocer las diferentes formas, características y medios en los que se presenta esta violencia, su origen y causa.

OBJETIVOS DE

ENSEÑAR

A construir relaciones sanas, basadas en la igualdad, la tolerancia y el respeto.

CONCIENCIAR

De la importancia de detectar las primeras señales de maltrato para evitar el riesgo de normalizar la violencia.


IMPLICAR

A la juventud en la ruptura del círculo de la violencia, ayudarles a romper el silencio y pedir ayuda para ellos y sus iguales.

LA GUÍA



**VIOLENCIA
DE GÉNERO
EN LA JUVENTUD**



ADOLESCENCIA. LOS PRIMEROS AMORES	 12
¿QUÉ ES VIOLENCIA DE GÉNERO?	 14
DÓNDE LA ENCONTRAMOS	 16
CIBERACOSO	 26
CONCEPTOS ERRÓNEOS	 28
TIPOS	 29
MANIFESTACIONES	 30
ES VIOLENCIA	 31

ADOLESCENCIA

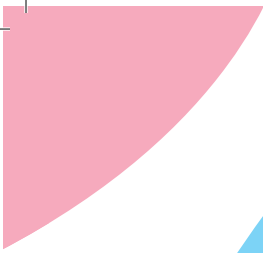
LOS PRIMEROS AMORES

La adolescencia es una etapa trascendental en nuestro desarrollo personal, que marca el proceso de **transformación de niño a adulto** y en el que iniciamos nuestras **primeras relaciones de pareja**, y es esencial poder hacerlo en un **entorno igualitario y libre de Violencia de Género**.

Las primeras relaciones, lo desconocido, las ideas preconcebidas sobre el amor, nos pueden llevar a asumir **comportamientos de control, de abuso, de aislamiento como muestras de amor** sin darnos cuenta que no son propios de una relación sana.

Solo desde la prevención, **detectando las primeras señales de maltrato**, evitaremos que se incremente el riesgo de normalizar la violencia.

Para ello, debemos **dotar a la juventud de las herramientas y conocimientos necesarios** para que detecten las situaciones de violencia, las eviten y las corten si se presentan en sus relaciones.





Muestra, esta Guía, qué es la Violencia de Género, dónde nos la encontramos cada día, como son sus tipos y sus manifestaciones, el control, los mitos del amor romántico y como hemos crecido creyendo en un tipo de amor que no encontramos en nuestro día a día, cómo actuar si nos encontramos ante situaciones violentas en nuestra relación, dónde pedir ayuda si la necesitamos, sin tener miedo a hacerlo.

Una Guía que pretende ayudar, acompañar, hacer entender a la juventud que la violencia existe, que debemos conocerla, prevenirla, evitarla y luchar todos juntos para lograr una sociedad sin violencia de género.

¿QUÉ ES VIOLENCIA DE GÉNERO?

Violencia de Género es cualquier acto de violencia física, psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación de la libertad, que tiene lugar como **muestra de superioridad del hombre sobre la mujer**.



La Violencia de Género es la manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad, aún sin convivencia

Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género

¿DÓNDE ENCONTRAMOS VIOLENCIA DE GÉNERO?

MÚSICA

Cada día escuchamos canciones que contienen letras que justifican y normalizan conductas machistas y violentas. Por contra, vemos cómo van apareciendo, cada vez más, artistas comprometidos que sacan al mercado canciones denuncia o de apoyo a las mujeres. Es importante escuchar con atención las letras de las canciones, identificar los mensajes sexistas que esconden y entender lo dañinos que pueden ser si los normalizamos.



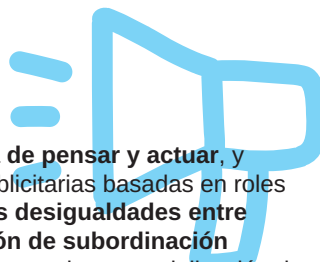


SERIES, PROGRAMAS TV, VIDEOJUEGOS



Muchas de las series y películas de moda mantienen **estereotipos sexistas** que identifican al hombre como el poderoso y dominante en las relaciones mientras que las mujeres siguen apareciendo como las débiles, necesitadas de protección y de una pareja a la que entregarse. Muchas series y películas **reproducen roles y estereotipos sexistas** en el papel que asignan a cada uno de los protagonistas y **la juventud los normaliza y asume como “modelo de relación” a seguir**. Interiorizamos un modelo de amor que cuando intentamos poner en práctica se convierte en una relación imposible, frustrante y dañina.

PUBLICIDAD



La publicidad influye en nuestra manera de pensar y actuar, y siguen siendo frecuentes las campañas publicitarias basadas en roles sociales estereotipados, que **perpetúan las desigualdades entre sexos y adjudican a la mujer una posición de subordinación** respecto al hombre, utilizada como reclamo para la comercialización de productos. La publicidad debe **evitar los contenidos y manifestaciones discriminatorios** o que inciten a la violencia, la responsabilidad de toda la sociedad es vigilar que esto se cumpla y por ello la juventud deben analizar con ojos críticos lo que ven en los anuncios.



CANCIONES

El sexismo, el machismo y los estereotipos de género están tan interiorizados en la sociedad que existen numerosas canciones que justifican y normalizan estas conductas.

Entender esta realidad es tan sencillo como escuchar detenidamente algunas de las letras de las canciones más de moda y detenernos en los mensajes que transmiten.

Muchas de estas letras esconden **mensajes que normalizan el abuso, el control, que incita a la violencia, a la dependencia, a la sumisión.**

- ▶ **"HEY MAMA" DE DAVID GHETA**
trata a la mujer como esclava sexual.
- ▶ **"CUATRO BABYS" DE MALUMA**
las mujeres aparecen como objetos sexuales.
- ▶ **"LOVE THE WAY YOU LIE" DE EMINEM**
donde describe situaciones de violencia de género con frivolidad.
- ▶ **"I USED TO LOVE HER" DE GUNS N' ROSES**
que dice en su letra *"la amaba pero tuve que matarla, tuve que ponerla bajo tierra y todavía puedo oírla quejarse"*, justificando la violencia machista.

Por otro lado, algunos artistas han querido componer canciones que rechazan y denuncian abiertamente la Violencia de Género, algunas de ellas:

- ▶ **"YO NO SOY ESA MUJER" DE PAULINA RUBIO**
- ▶ **"LA PUERTA VIOLETA" DE ROZALÉN**
- ▶ **"PIENSO EN TU MIRÁ" DE ROSALÍA**
- ▶ **"MALO" DE BEBE**



SERIES TV

Las series audiovisuales más de moda siguen perpetuando estereotipos machistas. Gran parte de la oferta audiovisual destinada a adolescentes y jóvenes está más hipersexualizada que nunca, normalizándose incluso, entre los más jóvenes, el consumo de pornografía.

El relato audiovisual es un canal fundamental para nuestra construcción personal y nos ayuda a interpretar el mundo, nuestra manera de ser y estar en la sociedad, si los mensajes, las imágenes, los relatos que reciben nuestra juventud siguen plagados de machismo, de contenidos violentos, de subordinación de la mujer en las relaciones de pareja, estos se normalizan e interpretan como reales.

Debemos ayudar a la juventud a ver estos contenidos desde una mirada crítica, aportarles herramientas que les permita distinguir la ficción de la realidad, que les permita entender que las cosas que pasan en las series no ocurren en la realidad, que el amor hiper romántico que aparece en las series no lo van a encontrar en la vida real,



QUE SUMISIÓN NO ES AMOR



QUE NO HAY QUE MORIR POR AMOR
COMO LA PROTAGONISTA DE LA SERIE
“CREPÚSCULO”



QUE LOS CHICOS MALOS, REBELDES,
CELOSOS, VIOLENTOS DE **“ELITE”** NO
PUEDEN SER LA PAREJA IDEAL



QUE LOS LADRONES DE **“LA CASA DE
PAPEL”** NO SON HÉROES



QUE **“50 SOMBRAS DE GREY”** NO ES
EL MODELO DE RELACIÓN SANA, NI EL
SOMETIMIENTO, NI LA HUMILLACIÓN,
NI LOS MALOS TRATOS, DEBEN SER
NUESTRA FORMA DE RELACIONARNOS



VIDEOJUEGOS

El juego es un aprendizaje en la vida. A través de los juegos aprendemos a socializar, a desarrollar nuestras capacidades y habilidades. Hoy los videojuegos nos sirven para entretenernos, pero también para relacionarnos y nos transmiten contenidos y valores que hacemos nuestros.

Valores que muestran mayoritariamente violencia, estereotipos machistas (imagen de lo masculino asociado al poder, la fuerza, la valentía, el dominio, la venganza y lo femenino a la debilidad, el conformismo, la sumisión). Nos muestran roles de dominio y poder en los personajes masculinos y de sumisión y pasividad en los personajes femeninos. Si nos fijamos en la imagen física idealizan la imagen de las mujeres con personajes con un físico espectacular y seductor.

Todo ello lleva a conformar en la juventud la idea de que esos personajes son el modelo y enseñan a las niñas su papel de dependencia y a los chicos la dominación. **Sexismo y violencia se convierten en componentes tóxicos de los videojuegos.** Normalizar las actitudes violentas de determinados videojuegos sexistas hacen a la juventud más insensibles hacia la Violencia de Género.

Es importante para la juventud aprender a **mirar los videojuegos con visión crítica** y comprender que **no representan los valores que deben seguir** en su desarrollo, aprender a **desechar los videojuegos más violentos y peligrosos**, cambiar videojuegos como GTA cargado de violencia y machismo por otros mucho más entretenidos y menos tóxicos.



PUBLICIDAD

A pesar de los cambios en la sociedad, en cuanto al reconocimiento de los derechos y el papel de la mujer, la publicidad sigue utilizando estereotipos sexistas para la promoción y venta de sus productos.

La publicidad debe evitar los contenidos y manifestaciones discriminatorias o que inciten a la violencia y es responsabilidad de toda la sociedad vigilar que esto se cumpla.

DECÁLOGO CONTRA LA PUBLICIDAD SEXISTA

- 1 Utilizar el cuerpo de la mujer y del hombre no solo para captar atención como reclamo, sino para transmitir mensajes positivos.
- 2 Focalizar imágenes en partes del cuerpo sin contenido erótico. Representar a las personas como sujetos no como objetos.
- 3 Evitar mensajes y escenas de sometimiento sexual.
- 4 Eliminar el uso de la violencia como recurso creativo.
- 5 Transmitir mensajes de productos dirigidos a hombres y mujeres. No alentemos prejuicios en base a género.
- 6 Utilizar un lenguaje no sexista.
- 7 Promover el respeto y la igualdad en las relaciones entre hombres y mujeres.
- 8 Evitar estándares de belleza que determinan que belleza y delgadez son sinónimos de éxito.
- 9 Utilizar expresiones que no excluyan a ningún género.
- 10 Evitar perpetuar las relaciones tradicionales de poder y subordinación.

Las Redes Sociales ofrecen a la juventud entretenimiento, diversión, una vía de relacionarse, sin embargo un mal uso de las mismas puede tener consecuencias desagradables y peligrosas. Algunos de los medios más habituales para ejercer violencia en la juventud son Whatsapp, Tuenti, Twitter, Skype, Facebook, YouTube, algo que contrasta con la escasa percepción del riesgo de algunas conductas en estos medios.

CIBERAA

CONDUCTAS PELIGROSAS

Distribuir imágenes comprometidas; darnos de alta en determinados sitios web; usar perfiles falsos o suplantar identidades; divulgar grabaciones; acceder a claves o contraseñas de otros para controlar sus contactos, perseguir y acosar.

DECÁLOGO BUEN USO DE REDES SOCIALES

No compartas contraseñas y configura adecuadamente las opciones de privacidad.

No compartas fotos íntimas ni distribuyas datos personales. Lo que se publica en la red queda en la red.

Vigila quién accede a tus datos.

Si recibes algún mensaje incómodo pide ayuda, no silencies el problema porque tiene solución.

Denuncia cualquier amenaza o acoso y no borres las pruebas.

Evita que tu pareja controle tus redes o móvil.

No discutas con tu pareja en la red, soluciona tus problemas en persona.

No hagas en internet lo que no harías en tu vida real.

No respondas a provocaciones enviadas de forma pública o privada.

Denuncia contenidos machistas en la red.

CONCEPTOS ERRÓNEOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- ✘ Siempre hay una razón para que un hombre maltrate a una mujer, no lo hacen sin motivo.
- ✘ Los agresores tienen problemas mentales o de adicción.
- ✘ Se puede cambiar al hombre agresivo con amor.
- ✘ Los hombres que maltratan son violentos por naturaleza.
- ✘ La culpa es de las mujeres que provocan a sus parejas.
- ✘ Es cierto el refrán. “Quien bien te quiere te hará llorar”.
- ✘ La infidelidad puede justificar un arrebato violento.
- ✘ Controlar a tu pareja es muestra de que te quiere de verdad.
- ✘ La violencia no debe preocuparnos, son hechos aislados que quedan en la pareja.
- ✘ Lo que ocurre en la pareja es un asunto privado y nadie tiene derecho a meterse.
- ✘ Si tienes hijos o hijas debes aguantar el maltrato por ellos.
- ✘ La Violencia de Género solo ocurre en familias sin educación o sin recursos.

TIPOS DE VIOLENCIA

PSICOLÓGICA

Amanazas, insultos, humillaciones, burlas, descalificaciones, desprecios, aislamiento, control. Provoca culpa e indefensión en la víctima.

FÍSICA

Empujones, patadas, puñetazos, palizas, mordeduras, cortes, quemaduras, palizas. Deja huellas por lo que es más fácil tomar conciencia para la víctima y el entorno.

SEXUAL

Presión física o psíquica para imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión. Incluye abuso y violación con uso de la fuerza, insultos y vejaciones durante las relaciones.

ECONÓMICA

El agresor controla el dinero e impide que la chica haga uso de él, le exige explicaciones de los gastos que realiza o le impide trabajar.

MANIFESTACIONES DE VIOLENCIA

Tu pareja te abofetea, golpea en la cabeza o tira objetos

Te insulta delante de tus amigos

Te amenaza con abandonarte si no tienes relaciones sexuales

Te prohíbe ir de fiesta con tus amigas y amigos

Te pide las contraseñas de Instagram para poder leer tus mensajes

Te controla dónde estás en cada momento

Te obliga a cambiarte de ropa por ir muy ceñida

Te ridiculiza humilla o menosprecia delante de tus amigos

Tu pareja manda fotos íntimas tuyas a sus amigos

Te obliga a ver porno con él

No te deja estudiar o trabajar

Te revisa los mensajes de WhatsApp

Se enfada y te ignora si decides contradecirle

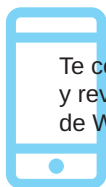
ES VIOLENCIA

- ⊘ Si te amenaza o muestra agresividad cuando no haces lo que te pide.
- ⊘ Cuando siempre te pide más y te acusa si no se lo das de no quererle suficiente.
- ⊘ Si te hace sentir inferior delante de tus amistades mostrando tus defectos o sacando a la luz tus miedos o complejos.
- ⊘ Cuando te compara con otras relaciones para hacerte sentir mal.
- ⊘ Si te responsabiliza de cada discusión de pareja.
- ⊘ Cuando impone las reglas sobre vuestra relación y te obliga a aceptarlas.
- ⊘ Si no se disculpa después de insultarte o tras un comportamiento agresivo.
- ⊘ Cuando te aísla de tu entorno.
- ⊘ Si te falta al respeto, te insulta, te humilla.

EL CONTROL



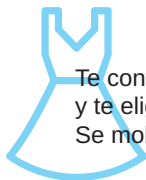
Te controla las redes sociales y te exige las contraseñas.



Te controla las llamadas y revisa los mensajes de WhatsApp.



Te controla los horarios y con quién sales.



Te controla la ropa que llevas y te elige qué debes ponerte. Se molesta por tu maquillaje.

NO LO PERMITAS

¿TE CONTROLA TU PAREJA?

- ¿Te llama continuamente y controla todas tus entradas y salidas?
- ¿Vigila permanentemente con quién estás, a quién ves o con quién hablas?
- ¿Controla tu manera de vestir, tu maquillaje y te obliga a cambiarte de ropa si no le gusta la que llevas?
- ¿Intenta alejarte de tus amistades con la excusa que juntos lo pasáis mejor?
- ¿Te hace quedar mal delante de tus amistades para castigarte por algo que no le haya gustado?
- ¿Intenta alejarte de tu familia con el pretexto que no les gusta tu relación?
- ¿Te prohíbe hacer alguna de las actividades, deporte o hobbies que siempre has practicado y tenido?

CICLOS DE LA VIOLENCIA

ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

La pareja se vuelve más susceptible y agresiva, busca el conflicto.

REINICIO DEL CICLO

Los ciclos son cada vez más seguidos, el arrepentimiento va desapareciendo.



ESTALLIDO DE LA TENSIÓN

La violencia explota y comienzan las agresiones.

LUNA DE MIEL

Arrepentimiento, el agresor pide disculpas a la víctima, le hace regalos para compensar y se comporta con amabilidad.

NO LO JUSTIFIQUES TE MERECE MUCHO MÁS

- ✘ En el fondo me da pena, después de cada discusión y cada grito o empujón, llora y me pide perdón.
- ✘ Me siento mejor porque me prometió que iba a cambiar y que no seguiría controlándome.
- ✘ Estoy segura que mi pareja será capaz de cambiar por mi amor.
- ✘ No creo que pase nada porque quiera controlar mis salidas y mi WhatsApp, lo hacen todas las parejas que se quieren.
- ✘ Es buena persona aunque cuando le llevo la contraria le dan arrebatos y me asusta.
- ✘ Mi pareja es celosa porque me quiere

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

AMOR SÍ, SUMISIÓN NO.

¿QUÉ SON LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO?

Las películas y series de tv, nos muestran un ideal de amor romántico basado en mitos y situaciones engañosas

que nos crea expectativas irreales que pueden transformarse en causas de violencia en la pareja. Creemos creyendo que **el amor es entrega total, un amor sin límites, el amor todo lo puede, sus deseos son mis deseos, el amor es lo único importante, lo demás no merece la pena, nuestro universo debe cambiar por nuestra pareja.**

Estos mitos del amor romántico pueden llegar a provocar situaciones difíciles en la pareja. Para evitarlo debemos entender las claves de una relación sana en contraposición a actitudes de control y celos. Cuando los celos llevan a control y dominación pueden terminar en violencia, no es un amor sano sino peligroso, apostemos por construir modelos positivos en las relaciones personales.

Debemos entender **que el amor es respeto por la pareja, por su entorno y por su proyecto de vida. El amor se construye desde la autonomía, la libertad y el respeto.**

LOS CELOS

NO SON

SINO UNA SEÑAL

**AMOR
RESPECTO Y**

AMOR

. DE POSESIÓN

**ES AUTONOMÍA,
LIBERTAD**

**EL PODER
DEL AMOR**

PRINCIPALES

**EL AMOR
ES LO MÁS
IMPORTANTE**

**EL AMOR
VERDADERO**

LOS MITOS

**EL AMOR ES
POSESIÓN Y
EXCLUSIVIDAD**

EL PODER DEL AMOR

- 1** **Mi pareja cambiará por amor,** porque el amor lo puede todo.
- 2** **Es suficiente con el amor** para superar todos los obstáculos que surjan en una relación.
- 3** **Normalización del conflicto.** Los polos opuestos se atraen.
- 4** **Amor y maltrato son compatibles,** considerar que amar es compatible con dañar o agredir.
- 5** **Creer que el amor "verdadero"** lo perdona y aguanta todo.

EL AMOR VERDADERO PREDESTINADO

La “media naranja”, o creencia de que elegimos a la pareja que tenemos predestinada.

La complementariedad, necesidad del amor de pareja para sentirse completo/a en la vida.

Solo hay un amor “verdadero” en la vida.
Creer que solo se quiere de verdad una vez y si se deja pasar nunca más se volverá a encontrar.

Alma Gemela, creer que encuentras a la persona correcta cuando se activa una química especial y se produce un enamoramiento que la convierte en nuestra alma gemela.

EL AMOR ES LO MÁS IMPORTANTE Y REQUIERE UNA ENTREGA TOTAL

Convertir el amor en el centro y la referencia de la existencia. Relegar todo lo demás y entender que **solo se puede ser feliz si se tiene pareja.**

Entrega total, solos tú y yo, fusión con el otro, olvido de su propia vida, dependencia de la otra persona, sacrificando lo propio sin esperar que la otra persona lo haga, ni agradezca. Aislamiento del entorno.

Quien ama debe **renunciar a la intimidad,** no pueden existir secretos y por ello la pareja debe conocer contraseñas, claves, etc.



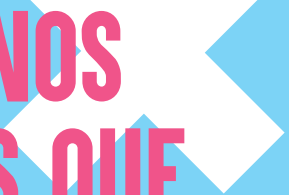
EL AMOR ES POSESIÓN Y EXCLUSIVIDAD

Los **celos** como prueba de amor, incluso visto como requisito indispensable del verdadero amor.

Fidelidad y **exclusividad**, entendida de forma diferente para las dos partes de la pareja.

Poseción, puedo hacerte lo que quiera porque eres mía.

Sacrificio y sumisión por amor.



**ALGUNOS
MITOS QUE
DEBEMOS
RECHAZAR**

- ✘ Si es tan celoso conmigo es porque me quiere de verdad.
.....
- ✘ Los chicos y las chicas viven el amor de forma distinta.
.....
- ✘ El amor es lo más importante en la vida.
.....
- ✘ Sacrificaría cualquier cosa por amor.
.....
- ✘ El amor lo puede todo.
.....
- ✘ Alguna vez me ha humillado, pero yo sé que me quiere.
.....
- ✘ El amor es fundamental para completarse como persona.
.....
- ✘ Existe un único amor verdadero.
.....
- ✘ He de encontrar a mi media naranja.
.....
- ✘ Los celos son muestras de amor.
.....
- ✘ La maltrato porque es mía.
.....
- ✘ Cuando te enamoras dejas de ser tú para convertirte en nosotros.
.....
- ✘ Solo gracias al amor podrás ser feliz.

**POR UNAS
RELACIONES
SANAS**

¿QUÉ BUSCO EN MI PAREJA?

- ✓ Quiero una pareja **que me entienda y respete**.
- ✓ Busco una pareja **que comparta mis valores** y mi forma de entender la vida.
- ✓ Alguien que entienda que **ambos somos iguales** y sea capaz de respetarme.
- ✓ Necesito encontrar una pareja que sepa **resolver pacíficamente los problemas** hablando y llegando a acuerdos.
- ✓ Busco una persona que **respete y entienda** que siga con mis hobbies y aficiones.
- ✓ Una persona que entienda el amor desde la **comprensión, el respeto, la libertad** y el espacio de cada uno.

MI AUTONOMÍA

Tiempo para seguir haciendo las cosas que me gustan, tiempo y espacio para mí. Por muy bien que esté con mi pareja debo conservar mi independencia.

QUÉ NO DEBO POR

MI FAMILIA

Ninguna pareja puede separarme o aislarme de mi familia. Mi familia es lo más importante que tengo y los que siempre estarán cuando los necesite.

MIS AMIGOS

Mis amigas y amigos son compatibles con mi pareja. Seguiré conservando tiempo para estar con ellos.

MIS AFICIONES

Me gustaría compartir aficiones con mi pareja, pero si no es así yo seguiré disfrutando de mis aficiones y hobbies.

**PERDER
TENER PAREJA**

RECUERDA

**NO HAY
CERRADURA
QUE PUEDas
A LA LIBERTAD**

BARRERA,

NI CERROJO

IMPONER

DE MI MENTE

VIRGINIA WOLF

**QUÉ
HACER**
**ANTE LA
VIOLENCIA
DE GÉNERO**

REACCIONAR, ACTUAR, DENUNCIAR

**EL SILENCIO
ES CÓMPlice**

¿QUÉ HAGO SI CREO QUE ME MALTRATAN?

HABLA CON TUS PADRES O AMIGOS

COMÉNTALO EN EL INSTITUTO

BUSCA AYUDA

LLAMA AL 016

DÓNDE IR

**SI SUFRO
VIOLENCIA
DE GÉNERO**



**LLAMA
AL 016**

Teléfono gratuito, confidencial, no deja rastro. Información y asesoramiento 24/7

**ENTRA EN
APP LIBRES**

Te ofrece información útil para saber cómo actuar ante un caso de maltrato

**LLAMA AL
900 202 010**

Si eres menor, ANAR te ofrece este teléfono gratuito de información y ayuda

**LLAMA
AL 112**

Si sufres una agresión llama al 112 y la Policía o Guardia Civil te protegerán.

NO ESTÁS

HAY SALIDA

ROMPE EL

VIVE Y

RECUERDA

SOLA,

AL MALTRATO,

SILENCIO,

SÉ FELIZ



PREVENCIÓN
DE LA **VIOLENCIA** DE
GÉNERO

**PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA
DE GÉNERO**

QUES FELIÇ

SILENCI,

MALTRACTAMENT,

SOLA

RECORDA

VIU I SIG

TRENCA EL

HI HA EIXIDA AL

NO ESTAS

TELEFONA AL 016

Telefon gratuït,
confidencial, no deixa
rastre. Informació i
assessorament 24/7

ENTRA EN LA APP LIBRES


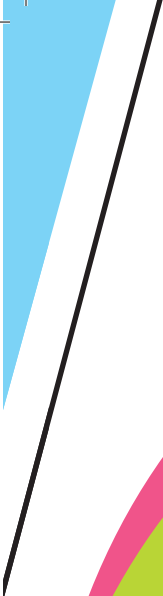
T'ofereix informació
útil per a saber com
actuar davant un cas
de maltractament

TELEFONA AL 900 202 010

Si eres menor,
ANAR t'ofereix
aquest telèfon gratuït
d'informació i ajuda

TELEFONA AL 112

Si pateixes una
agressió telefona al 112
i la Policia o la Guàrdia
Civil et protegiran



**ON ANAR
SI PÀTISC
VIOLÈNCIA
DE GÈNERE**

TRUCA AL 016

BUSCA AJUDA

COMENTA-HO EN L'INSTITUT

PARLA AMB ELS TEUS PARES O AMICS

**QUÈ FAIG SI
CREC QUE EM
MALTRACTEN?**

REACCIONAR, ACTUAR, DENUNCIAR

DAVANT LA
VIOLENCIA
DE GÈNERE

QUÈ
FER

EL SILENCI
ÉS CÒMPICE

VIRGINIA WOLF

LA MEUA MENT

IMPOSAR

FORRELLAT

BARBERA

A LA LLIBERTAT DE

QUE PUGUES

PÀNYNI

NO HI HA

RECORDA

PERDRE TINDRE PARELLA

LES MEUES AFICIONS

M'agradaria compartir aficions amb la meua parella, però si no és així jo continuaré gaudint de les meues aficions i entreteniments.

ELS MEUS AMICS

Les meues amigues i amics són compatibles amb la meua parella. Continuaré conservant temps per a estar amb ells.

QUÈ NO HE DE PER

LA MEUA AUTONOMIA

Temps per a continuar fent les coses que m'agraden, temps i espai per a mi. Per molt bé que estiga amb la meua parella. he de conservar la meua independència.

LA MEUA FAMÍLIA

Cap parella pot separar-me o aïllar-me de la meua família. La meua família és el més important que tinc i els que sempre estaran quan els necessite.

QUÈ BUSQUE EN LA MEUA PARELLA?

- ✓ Vull una parella que m'entenga i respecte.
- ✓ Busque una parella que **compartisca els meus valors** i la meua manera d'entendre la vida.
- ✓ Algú que entenga que **tots dos som iguals** i siga capaç de respectar-me.
- ✓ Necessite trobar una parella que sàpia **resoldre pacíficament els problemes** parlant i arrbant a acords.
- ✓ Busque una persona que **respecte i entenga** que seguisca amb els meus entreteniments i aficions.
- ✓ Una persona que entenga l'amor des de la **comprensió, el respecte, la llibertat i l'espai** de cadascun.

**PER UNES
RELACIONS
SANES**

Si és tan gelós amb mi és perquè m'estima de veritat. ❌

Els xics i les xiques viuen l'amor de manera diferent. ❌

L'amor és el més important en la vida. ❌

Sacrificaria qualsevol cosa per amor. ❌

L'amor ho pot tot. ❌

Alguna vegada m'ha humiliat, però jo sé que em vol. ❌

L'amor és fonamental per a completar-se com a persona. ❌

Existeix un únic amor verader. ❌

He de trobar a la meua mítica taronja. ❌

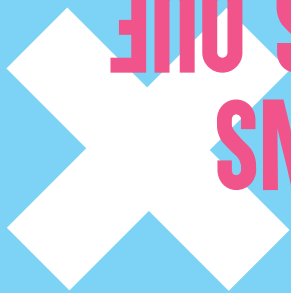
Els zels són mostres d'amor. ❌

La maltracte perquè és meua. ❌

Quan t'enamores deixes de ser tu per a convertir-te en nosaltres. ❌

Només gràcies a l'amor podràs ser feliç. ❌

**ALGUNS
MITES QUE
HEM DE
REBUTJAR**



L'AMOR ES POSSESSIÓ I EXCLUSIVITAT

La **gelosia** com a prova d'amor, fins i tot vista com a requisit indispensable del vertader amor.

Fidelitat i **exclusivitat**, entesa de manera diferent per a les dos parts de la parella.

Possessió, puc fer-te el que vulga perquè eres meua.

Sacrifici i submissió per amor.

L'ÀMOR ES EL MÉS IMPORTANT I REQUEREIX UNA ENTREGA TOTAL

Convertir l'amor en el centre i la referència de l'existència. Relegar tota la resta i entendre que **només es pot ser feliç si es té parella.**

Entrega total, sols tu i jo, fusió amb l'altre, oblit de la seua pròpia vida, dependència de l'altra persona, sacrificant allò propi sense esperar que l'altra persona ho faça, ni agràsca. Aïllament de l'entorn.

Qui ama ha de **renunciar a la intimitat,** no poden existir secrets i per això la parella ha de conèixer contrasenyes, claus, etc.

L'AMOR VERTADER PREDESTINAT

La "mitja taronja" o la creença que t'hem a la parella que tenim predestinada.

La complementarietat, necessitat de l'amor de parella per a sentir-se complet/completa en la vida.

Només hi ha un amor "vertader" en la vida. Creure que només s'estima de veritat una vegada i si es deixa passar mai més es tornarà a trobar.

Ànima Bessona, creure que trobes a la persona correcta quan s'activa una química especial i es produeix un enamorament que la converteix en la nostra ànima bessona.

EL PODER DE L'AMOR

1 La meua parella canviarà per amor, perquè l'amor ho pot tot.

2 És suficient amb l'amor per a superar tots els obstacles que sorgisquen en una relació.

3 Normalització del conflicte. Els pols oposats s'atrauen.

4 Amor i maltractament són **compatibles**, considerar que estimar és compatible amb danyar o agredir.

5 Creure que l'amor "vertdader" ho perdona i aguanta tot.

L'AMOR ÉS
POSSESSIO I
EXCLUSIVITAT

'S MITES

L'AMOR
VERTADER

ÉL AMOR
ES EL MES
IMPORTANT

PRINCIPAL

EL PODER
DE L'AMOR

**ES AUTONOMIA,
LLIBERTAT,**

DE POSSESSIÓ.

AMOR

AMOR
RESPECTE I

SINO UNA SENYAL

NO SON

ELS ZELS

QUÈ SÓN ELS MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC?

Les pel·lícules i sèries de TV ens mostren un ideal d'amor romàntic basat en mites i situacions enganyoses

que ens crea expectatives irrealis que poden transformar-se en causes de violència en la parella. Creixem creient que l'amor és entrega total, un amor sense límits, l'amor tot ho pot, els seus desitjos són els meus desitjos, l'amor és l'única cosa important, la resta no val la pena, el nostre univers ha de canviar per la nostra parella.

Aquests mites de l'amor romàntic poden arribar a provocar situacions difícils en la parella. Per a evitar-ho hem d'entendre les claus d'una relació sana en contraposició a actituds de control i gelosia. Quan la gelosia porta a control i dominació pot acabar en violència, no és un amor sa sinó perillós, apostem per construir models positius en les relacions personals.

Hem d'entendre que l'amor és respecte per la parella, pel seu entorn i pel seu projecte de vida. L'amor es construeix des de l'autonomia, la llibertat i el respecte.

The image features a large, vibrant pink shape that resembles a stylized speech bubble or a drop with a rounded top and a slightly irregular bottom edge. This pink shape is set against a white background. In the upper-left corner, there is a blue graphic element consisting of a light blue vertical bar and a darker blue curved shape that overlaps the pink shape. The text 'MITES DE L'ÀMOR ROMÀNTIC' is written in a bold, white, sans-serif font, stacked vertically within the pink shape. At the top of the page, the text 'AMOR SÍ, SUBMISSIÓ NO.' is written in a pink, sans-serif font.

MITES DE L'ÀMOR ROMÀNTIC

AMOR SÍ, SUBMISSIÓ NO.

NO EL JUSTIFIQUES ET MEREIXES MOLT MÉS

✘ En el fons em fa pena, després de cada discussió i cada crit o espenta, plora i em demana perdó.

✘ Em sent millor perquè em va prometre que anava a canviar i que no seguiria controlant-me.

✘ Estic segura que la meua parella serà capaç de canviar pel meu amor.

✘ No crec que passe res perquè vigila controlar les meues eixides i el meu WhatsApp, ho fan totes les parelles que s'estimen.

✘ És bona persona encara que quan li porte la contrària li donen arravataments i m'espanta.

✘ La meua parella és gelosa perquè m'estima.

CICLES DE LA VIOLENCIA

ACUMULACIÓ DE TENSIÓ

La parella es torna més susceptible i agressiva, busca el conflicte.

REINICI DEL CICLE

Els cicles són cada vegada més seguits, el penediment va desapareixent



LLUNA DE MEL

Penediment, l'agressor demana disculpes a la víctima, li fa regals per a compensar i es comporta amb amabilitat.

ESCLAT DE LA TENSIÓ

La violència explota i comencen les agressions.

ET CONTROLA LA TEUA PARELLA?

Et telefona continuament i controla totes les teues entrades i eixides?

Vigila permanentment amb qui estàs, a qui veus o amb qui parles?

Controla la teua manera de vestir, el teu maquillatge i t'obliga a canviar-te de roba si no li agrada la que portes?

Intenta allunyar-te de les teues amistats amb l'excusa que junts ho passeu millor?

Et fa quedar malament davant de les teues amistats per a castigar-te per alguna cosa que no li haja agradat?

Intenta allunyar-te de la teua família amb el pretext que no els agrada la teua relació?

Et prohibeix fer alguna de les activitats, esport o entreteniments que sempre has practicat i tingut?

NO HO PERMETES



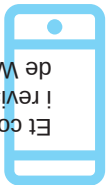
Et controla els horaris
i amb qui ixes.



Et controla les xarxes
socials i t'exigeixes les
contrasenyes.



Et controla la roba que portes i
et trïa què has de posar-te. Es
moستا pel teu maquillatge.



Et controla les trucades
i revisa els missatges
de Whatsapp.

EL CONTROL

ÉS VIOLÈNCIA

- ❌ Si t'amenaça o mostra agressivitat quan no fas el que et demana.
- ❌ Quan sempre et demana més i t'acusa, si no li ho dones, de no voler-lo suficient.
- ❌ Si et fa sentir inferior davant de les teues amistats mostrant els teus defectes o traient a la llum les teues pors o complexos.
- ❌ Quan et compara amb altres relacions per a fer-te sentir malament.
- ❌ Si et responsabilitza de cada discussió de parella.
- ❌ Quan imposa les regles sobre la vostra relació i t'obliga a acceptar-les.
- ❌ Si no es disculpa després d'insultar-te o després d'un comportament agressiu.
- ❌ Quan t'aïlla del teu entorn.
- ❌ Si et falta al respecte, t'insulta, t'humilia.

MANIFESTACIONS DE VIOLENCIA

“La teua parella et bufeteja, colpeja al cap o tira objectes

T'insulta davant dels teus amics

T'amença amb abandonar-te si no tens relacions sexuals

Et prohibeix anar de festa amb les teues amigues i amics

Et demana les contrasenyes d'Instagram per a poder llegir els teus missatges

Controla on estàs a cada moment

T'obliga a canviar-te de roba per anar molt cenyida

Et ridiculitza, humilia o menysprea davant dels teus amics

La teua parella envia fotos íntimes teues als seus amics

T'obliga a veure porno amb ell

No et deixa estudiar o treballar

Et revisa els missatges de WhatsApp

S'enfada i t'ignora si decideixes contradir-li”

TIPUS DE VIOLÈNCIA

PSICOLÒGICA

Amenaçes, insults, humiliacions, burlas, desqualificacions, menyspreus, aïllament, control. Provoca culpa i indefensió en la víctima.

FÍSICA

Espantes, puntades, punyades, pallisses, mossegades, tallis, cremades, pallisses. Deixa petjades pel que és més fàcil prendre consciència per a la víctima i l'entorn.

SEXUAL

Pressió física o psicològica per a imposar una relació sexual no desitjada mitjançant coacció, intimidació o indefensió. Inclou abus i violació amb ús de la força, insults i vexacions durant les relacions.

ECONÒMICA

L'agressor controla els diners i impedeix que la xica en faça ús, li exigeix explicacions de les despeses que realitza o li impedeix treballar.

CONCEPTES ERRONIS SOBRE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

✗ “Sempre hi ha una raó perquè un home maltracte a una dona, no ho fan sense motiu.

✗ Els agressors tenen problemes mentals o d'addicció.

✗ Es pot canviar a l'home agressiu amb amor.

✗ Els homes que maltracten són violents per naturalesa.

✗ La culpa és de les dones que provoquen a les seues parelles.

✗ És cert el refrany “Qui bé t'estima et farà plorar”.

✗ La infidelitat pot justificar un arravatament violent.

✗ Controlar a la teua parella és mostra que t'estima de veritat.

✗ La violència no ha de preocupar-nos, són fets aïllats que queden en la parella.

✗ El que ocorre en la parella és un assumpte privat i ningú té dret a ficar-se.

✗ Si tens fills o filles has d'aguantar el maltractament per ells.

✗ La violència de gènere ocorre en famílies sense educació o sense recursos.

DECALEG BON US DE XARXES SOCIALS

- No compartisques contrasenyes i configura adequadament les opcions de privacitat.
- No compartisques fotos íntimes ni distribuïsqués dades personals. El que es publica a la xarxa es queda a la xarxa.
- Vigila qui accedeix a les teues dades.
- Si reps algun missatge incòmode demana ajuda, no silencies el problema perquè té solució.
- Denuncia qualsevol amenaça o assetjament i no esborres les proves.
- Evita que la teua parella controle les teues xarxes o mòbil.
- No discutisques amb la teua parella en la xarxa, soluciona els teus problemes en persona.
- No faces en internet el que no faries en la vida real.
- No respongues a provocacions enviades de manera pública o privada.
- Denuncia continguts masclistes en la xarxa.

Les xarxes socials ofereixen a la joventut entreteniment, diversió, una via de relacionar-se, no obstant això un mal ús d'aquestes pot tenir conseqüències desagradables i perilloses. Alguns dels mitjans més habituals per a exercir violència en la joventut són WhatsApp, Tuenti, Twitter, Skype, Facebook, YouTube, fet que contrasta amb l'escassa percepció del risc d'algunes conductes en aquests mitjans.

CIBERTRASTA

CONDUCTES PERILLOSES

Distribuir imatges compromeses; donar-nos d'alta en determinats llocs web; usar perfils falsos o suplantar identitats; divulgar enregistraments; accedir a claus o contrasenyes d'altres persones per a controlar els seus contactes, perseguir i assetjar.

DECALEG CONTRA LA PUBLICITAT SEXISTA

- 1 Utilitzar el cos de la dona i de l'home no sols per a captar atenció com a reclam, sinó per a transmetre missatges positius.
- 2 Focalitzar imatges en parts del cos sense contingut eròtic.
- 3 Representar a les persones com a subjectes no com a objectes.
- 4 Evitar missatges i escenes de sotmetiment sexual.
- 5 Eliminar l'ús de la violència com a recurs creatiu.
- 6 Transmetre missatges de productes dirigits a homes i dones. No encoratgem prejudicis sobre la base de gènere.
- 7 Utilitzar un llenguatge no sexista.
- 8 Promoure el respecte i la igualtat en les relacions entre homes i dones.
- 9 Evitar estàndards de bellesa que determinen que bellesa i primor són sinònims d'èxit.
- 10 Utilitzar expressions que no exclouen a cap gènere.
- 10 Evitar perpetuar les relacions tradicionals de poder i subordinació.

PUBLICITAT



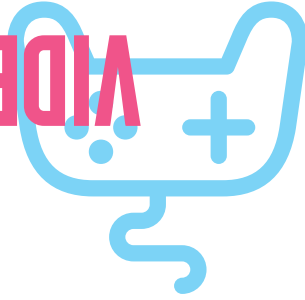
Malgrat els canvis en la societat, pel que fa al reconeixement dels drets i el paper de la dona, la publicitat continua utilitzant estereotips sexistes per a la promoció i la venda dels seus productes.

La publicitat ha d'evitar els continguts i les manifestacions discriminatòries o que inciten a la violència i és responsable de tota la societat vigilar que això es complisca.

Es important per a la joventut aprendre a **mirar els videojocs amb visió crítica** i comprendre que **no representen els valors que han de seguir** en el seu desenvolupament, aprendre a **rebutjar els videojocs més violents i perillosos**, canviar videojocs com GTA carregat de violència i masculisme per altres molt més entretinguts i menys tòxics.

Tot això porta a conformar en la joventut la idea que aquestes personatges són el model i ensenyen a les xiquetes el seu paper de dependència i als xics la dominació. **Sexisme i violència es converteixen en components tòxics dels videojocs.** Normalitzar les actituds violentes de determinats videojocs sexistes fan a la joventut més insensible cap a la violència de gènere.

VIDEOJOCOS



El joc és un aprenentatge en la vida. A través dels jocs aprenem a socialitzar, a desenvolupar les nostres capacitats i habilitats. En l'actualitat els videojocs ens serveixen per a entretenir-nos, però també per a relacionar-nos i ens transmeten continguts i valors que fem nostres.

Valors que mostren majoritàriament violència, estereotips masculistes (imatge d'allò masculí, associat al poder, la força, la valentia, el domini, la venjança i allò femení a la feblesa, el conformisme, la submissió). Ens mostren rols de domini i poder en els personatges masculins i de submissió i passivitat en els personatges femenins. Si ens fixem en la imatge física idealitzen la imatge de les dones amb personatges amb un físic espectacular i seductor.

Hem d'ajudar la joventut a veure aquests continguts des d'una mirada crítica, aportar-los eines que els permeta distingir la ficció de la realitat, que els permeta entendre que les coses que passen en les sèries no ocorren en la realitat, que l'amor hiperromàntic que apareix en les sèries no el trobaran en la vida real

QUE SUBMISSIÓ NO ÉS AMOR



QUE NO CAL MORIR PER AMOR COM LA PROTAGONISTA DE LA SÈRIE **“CREPUSCLE”**



QUE ELS XICS DOLENTS, REBELS, GELOSOS, VIOLENTS DE **“ELIT”** NO PODEN SER LA PARELLA IDEAL



QUE ELS LLADRES DE **“LA CASA DE PAPER”** NO SÓN HEROIS



QUE **“50 OMBRES D'EN GREY”** NO ÉS EL MODEL DE RELACIÓ SANA, NI EL SOTMETIMENT, NI LA HUMILIACIÓ, NI ELS MALTTRACTAMENTS, HAN DE SER LA NOSTRA MANERA DE RELACIONAR-NOS

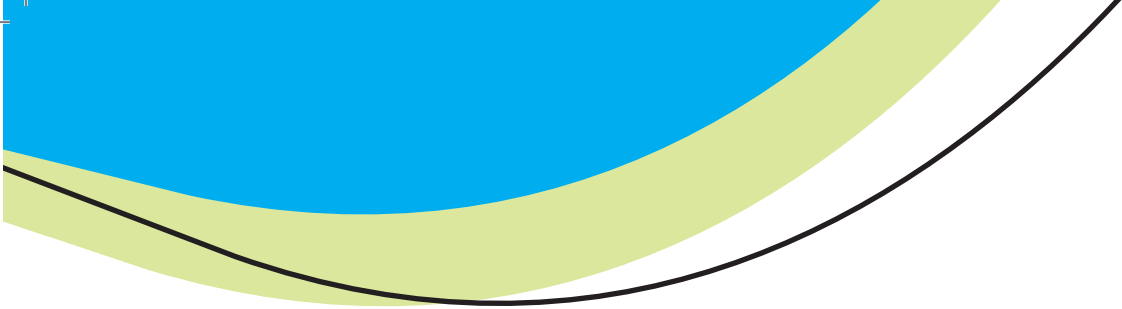




SERIES TV

Les sèries audiovisuals més de moda continuen perpetuant estereotips masculistes. Gran part de l'oferta audiovisual destinada a adolescents i joves està més hipersexualitzada que mai, normalitzant-se fins i tot, entre els més joves, el consum de pornografia.

El relat audiovisual és un canal fonamental per a la nostra construcció personal i ens ajuda a interpretar el món, la nostra manera de ser i estar en la societat, si els missatges, les imatges, els relats que rebem la nostra joventut continuen plens de masculisme, de continguts violents, de subordinació de la dona en les relacions de parella, aquests es normalitzen i interpreten com a reals.



D'altra banda, alguns artistes han volgut compondre cançons que rebutgen i denuncien obertament la violència de gènere, alguns d'elles:

- ▶ **"YO NO SOY ESA MUJER" DE PAULINA RUBIO**
- ▶ **"LA PUERTA VIOLETA" DE ROZALEN**
- ▶ **"PIENSO EN TU MIRA" DE ROSALÍA**
- ▶ **"MALO" DE BEBE**

▶ **"HEY MAMA" DE DAVID GHETA**
tracta a la dona com a esclava sexual.

▶ **"CUATRO BABYS" DE MALUMA**
les dones apareixen com a objectes sexuals.

▶ **"LOVE THE WAY YOU LIE" DE EMINEM**
on descriu situacions de violència de gènere amb frivolitat.

▶ **"I USED TO LOVE HER" DE GUNS N'ROSES**
que diu en la seua lletra "*"estimava però vaig haver de matar-la, vaig haver de posar-la sota terra i encara puc sentir-la queixar-se"*, justificant la violència masculista.



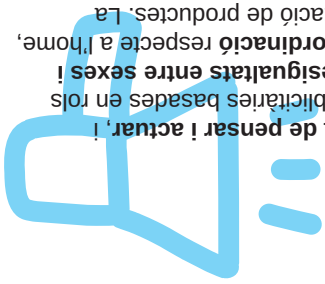
CANÇONS

El sexism, el masculisme i els estereotips de gènere estan tan interioritzats en la societat que existeixen nombroses cançons que justifiquen i normalitzen aquestes conductes.

Entendre aquesta realitat és tan senzill com escoltar distingudament algunes de les lletres de les cançons més de moda i detenir-se en els missatges que transmeten.

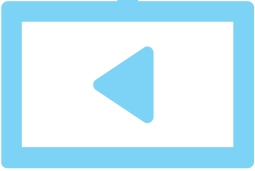
Moltes d'aquestes lletres amaguen missatges que normalitzen l'abús, el control, que incita a la violència, a la dependència, a la submissió.

PUBLICITAT



La publicitat influeix en la nostra manera de pensar i actuar. Continuen sent freqüents les campanyes publicitàries basades en rols socials estereotipats, que perpetuen les desigualtats entre sexes i adjudiquen a la dona una posició de subordinació respecte a l'home, utilitzada com a reclam per a la comercialització de productes. La publicitat ha d'evitar els continguts i manifestacions discriminatoris o que inciten a la violència, la responsabilitat de tota la societat és vigilar que això es complisca i per això la joventut ha d'analitzar amb ulls crítics el que veu en els anuncis.

SÈRIES, PROGRAMAES DE TELEVISIÓ, VIDEOJCS

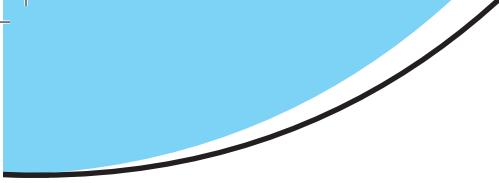


Moltes de les sèries i pel·lícules de moda mantenen estereotips sexistes que identifiquen a l'home com el poderós i dominant en les relacions mentre que les dones continuen apareixent com les febles, necessitades de protecció i d'una parella a la qual entregar-se. Moltes sèries i pel·lícules **reproduïxen rols i estereotips sexistes** en el paper que assignen a cadascun dels protagonistes i la joventut **els normalitza i assumeix com a "model de relació" a seguir**. Interortzem un model d'amor que quan intentem posar en pràctica es converteix en una relació impossible, frustrant i nociva.

ON TROBEM VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

CANÇONS

Cada dia escoltem cançons que contenen lletres que justifiquen i normalitzen conductes masculines i violentes. Per contra, veiem com van apareixent, cada vegada més, artistes compromesos que trauen al mercat cançons **denúncia o de suport a les dones**. És important **escollir amb atenció les lletres** de les cançons, **identificar els missatges** sexistes que amaguen i **entendre el nociu** que poden ser si els normalitzem.



**La violencia de género
és la manifestació de la
discriminació, la situació de
desigualtat i les relacions
de poder dels homes sobre
les dones, s'exerceix sobre
aquestes per part dels qui
s'ignoren o s'ignoren els seus
cònjuges o dels qui estan
o han estat lligats a elles
per relacions d'afectivitat,
fins i tot sense convivència**

Lei orgànica 1/2004 de Mesures de
Protecció Integral contra la Violència
de Gènere.

QUÈ ÉS VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

Violència de gènere és qualsevol acte de violència física, psicològica, incloent les agressions a la llibertat sexual, les amenaces, les coaccions o la privació de la llibertat, que té lloc com a **mostra de superioritat de l'home sobre la dona**.

Mostra, aquesta guia, què és la violència de gènere, on ens la trobem cada dia, com són els seus tipus i les seues manifestacions, el control, els mites de l'amor romàntic i com hem crescut creient en un tipus d'amor que no trobem en el nostre dia a dia, com actuar si ens trobem davant situacions violentes en la nostra relació, on demanar ajuda si la necessitem, sense tenir por de fer-ho.

Una guia que pretén ajudar, acompanyar, fer entendre a la joventut que la violència existeix, que hem de conèixer-la, previndre-la, evitar-la i lluitar tots junts per aconseguir una societat sense violència de gènere.

ADOLESCÈNCIA

ELS PRIMERS AMORS


L'adolescència és una etapa transcendental en el nostre desenvolupament personal, que marca el procés de **transformació de xiquet a adult** i en el qual iniciem les nostres **primeres relacions de parella**, i és essencial poder fer-ho en un **entorn igualitari i lliure de violència de gènere**.

Les primeres relacions, allò desconegut, les idees preconcebudes sobre l'amor, ens poden portar a assumir **comportaments de control, d'abús, d'aïllament com a mostres d'amor** sense adonar-nos que no són propis d'una relació sana.

Només des de la prevenció, **detectant els primers senyals de maltractament**, evitarem que s'incrementi el risc de normalitzar la violència.

Amb aquesta finalitat, hem de **dotar a la joventut de les eines i coneixements necessaris** perquè detecten les situacions de violència, les evitin i les tallen si es presenten en les seues relacions.





12		ADOLESCÈNCIA. ELS PRIMERS AMORS
14		QUÈ ES VIOLÈNCIA DE GÈNERE?
16		ON LA TROBEM
26		CIBRASSETJAMENT
28		CONCEPTES ERRONIS
29		TIPUS
30		MANIFESTACIONS
31		ES VIOLÈNCIA

**VIOLÈNCIA
DE GÈNERE
EN LA JOVENTUT**

LA GUIA

IMPLICAR

la joventut en la ruptura del cercle de la violència, ajudar-los a trencar el silenci i demanar ajuda per a ells i els seus iguals.

CONSCIENCIAR

de la importància de detectar els primers senyals de maltractament per a evitar el risc de normalitzar la violència.

A construir relacions sanes,
basades en la igualtat, la
tolerància i el respecte.

ENSENYAR

OBJECTIUS DE

sobre el problema. Reconeixer les
diferents formes, característiques i
mitjans en què es presenta aquesta
violència, el seu origen i causa.

REFLEXIONAR

DIPUTACIÓ D'ALACANT

SOBRE LA DONA

QUALSEVOL TIPUS

IGUALTAT

GARANTIA

DE HUI

DE VIOLÈNCIA

I LLIBRE DE

D'UN FUTUR EN

ÉS LA MILLOR

L'EDUCACIÓ

RECORDA

CONTINGUT

08 | OBJECTIUS DE LA GUIA

10 | VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN LA JOVENTUT

12 | ADOLESCÈNCIA. ELS PRIMERS AMORS

14 | QUÈ ÉS?

16 | ON LA TROBEM

28 | CONCEPTES ERRONIS

29 | TIPUS

30 | MANIFESTACIONS DE VIOLÈNCIA

31 | ES VIOLÈNCIA

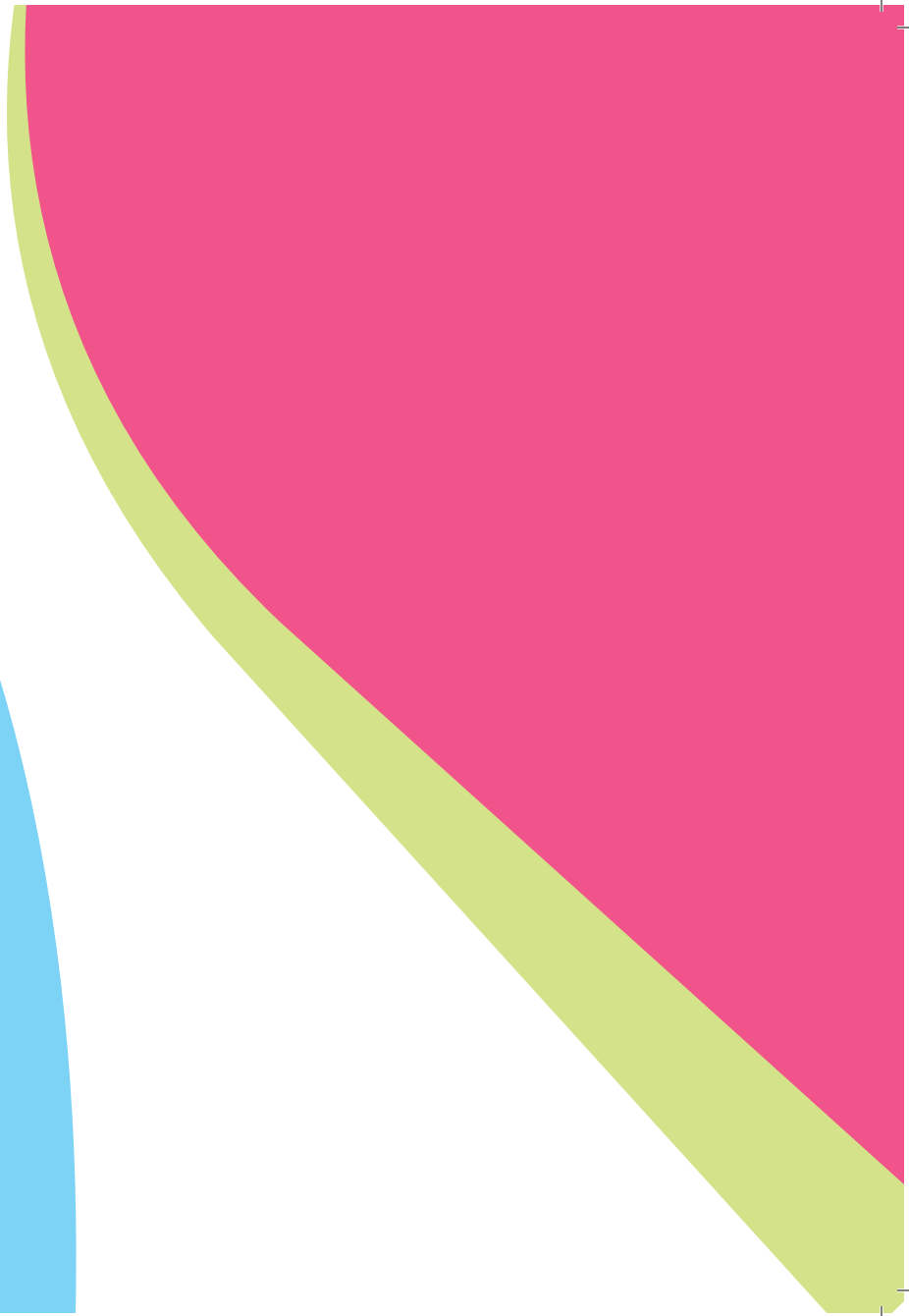
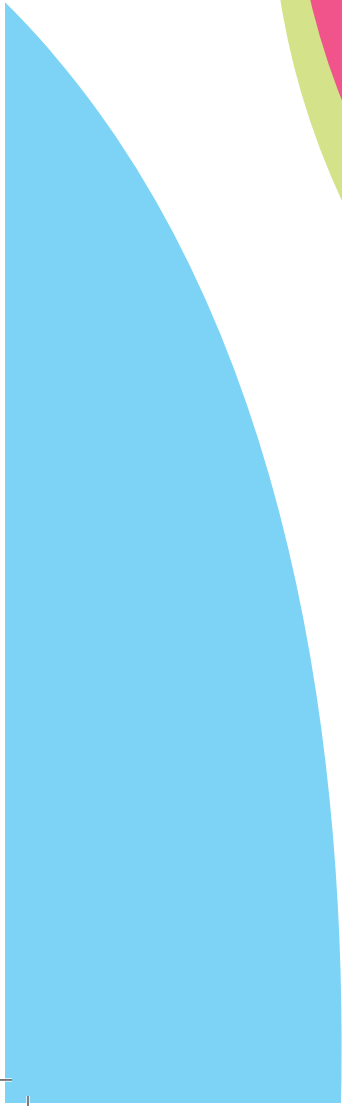
32 | EL CONTROL

34 | CICLES DE LA VIOLÈNCIA

36 | MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC

48 | PER UNES RELACIONS SANES

54 | QUÈ FER DAVANT LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE



L'adolescència és una etapa transcendent del nostre desenvolupament personal, que marca el procés de creixement, de transformació de xiquet a adult, un període de transició en el qual construïm el nostre cos, però també desenvolupem la nostra identitat i adquirim les aptituds per a establir relacions d'adult.

La violència de gènere es presenta en l'adolescència de maneres molt diverses i cada vegada té més incidència en les relacions de la joventut. Veïem com apareixen comportaments de **control**, **abús**, **allament** en les primeres relacions, comportaments que són subtils, difícils de detectar perquè es confonen amb nostres d'amor.

Per a poder prevenir aquesta violència, per a evitar normalitzar-la, **hem de dotar als i les adolescents d'eines, del coneixement suficient per a identificar la violència de gènere**, conèixer les causes, els tipus, com es manifesta i quins són els nostres referents i exemples en la relació de parella.

Aquesta guia pretén ser una **eina de suport** a la joventut, que mostre les claus més importants que han de conèixer per a entendre de què parlem quan parlem de violència de gènere, **per a poder identificar-la, aprendre a reduïr-la i protegir-se de determinades actituds** que puguen arribar a patir.

Dissenyada perquè de manera senzilla i visual els i les joves puguen interessar-se en un problema que és real, que és més comú del que poguera semblar i que ens afecta a tots com a societat.

DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



GUIA PER A ADOLESCENTS PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Edita
Excma. Diputació d'Alacant
Unitat d'Igualtat

Depòsit legal
A 439-2021

Autora
Susana Camarero Benitez

Disseny i maquetació
Puntual disseny imatge comunicació

Impressió
Ingra Impresores

GUIA PER A ADOLESCENTS

**PREVENCIÓ
DE LA VIOLÈNCIA DE
GÈNERE**



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE