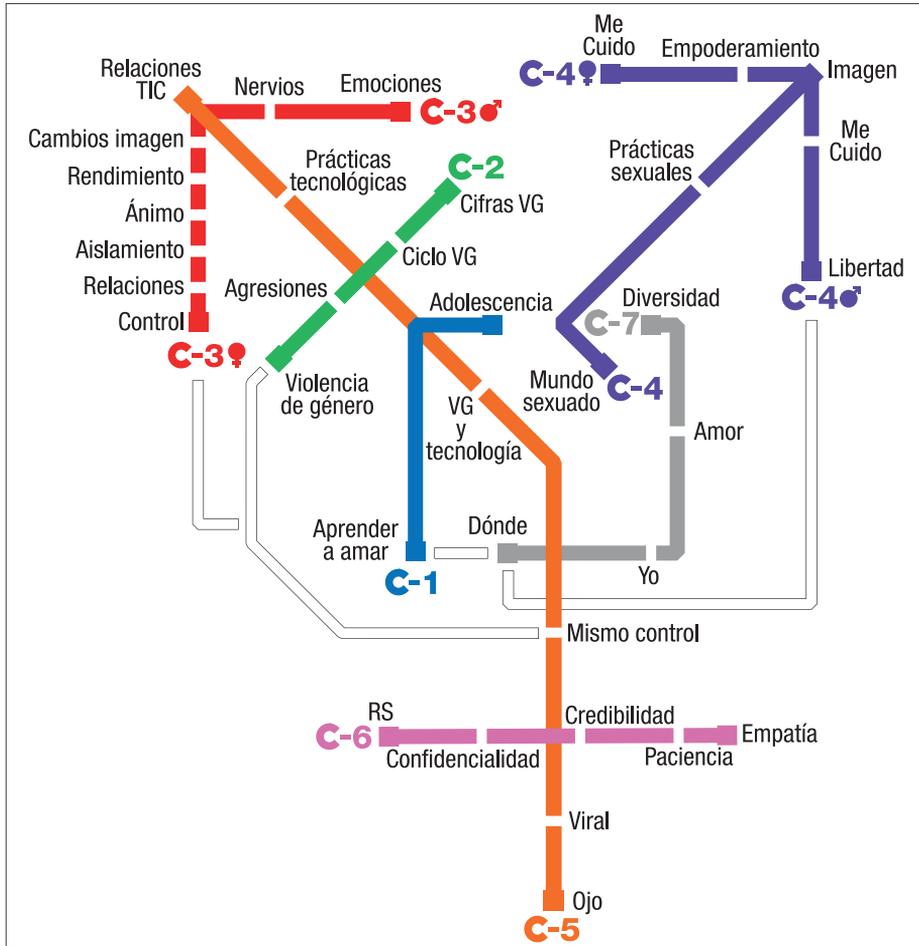


# ACERCÁNDONOS



Guía para la educación en igualdad y la prevención de la violencia de género

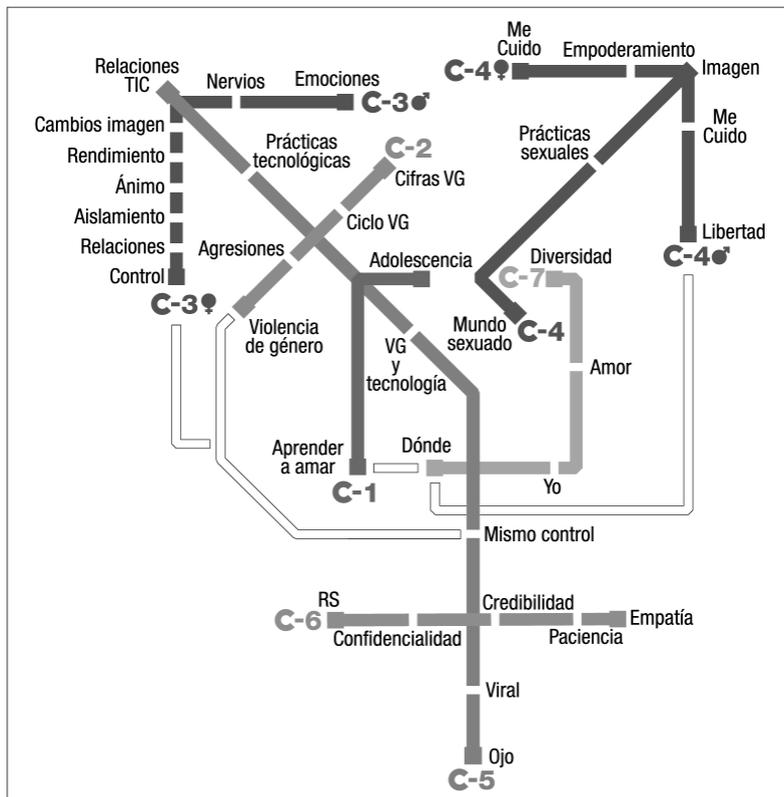
ALUMNADO DE  
EDUCACIÓN  
SECUNDARIA  
Y FORMACIÓN  
PROFESIONAL  
BÁSICA







# ACERCÁNDONOS



Guía para la educación en igualdad y la prevención de la violencia de género

ALUMNADO DE  
EDUCACIÓN  
SECUNDARIA  
Y FORMACIÓN  
PROFESIONAL  
BÁSICA



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de la Mujer  
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES  
Y FAMILIA



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[comunidad.madrid/publicamadrid](http://comunidad.madrid/publicamadrid)

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Mujer

Coordina: Subdirección General de Promoción de la Igualdad y Prevención de la Violencia de Género

Equipo de Redacción: DELFO, S.L.

Edita: Dirección General la Mujer.

Diseño y maquetación: DELFO, S.L.

Imprime: BOCM

Tirada: (Soporte de edición)

Edición: 1/2017

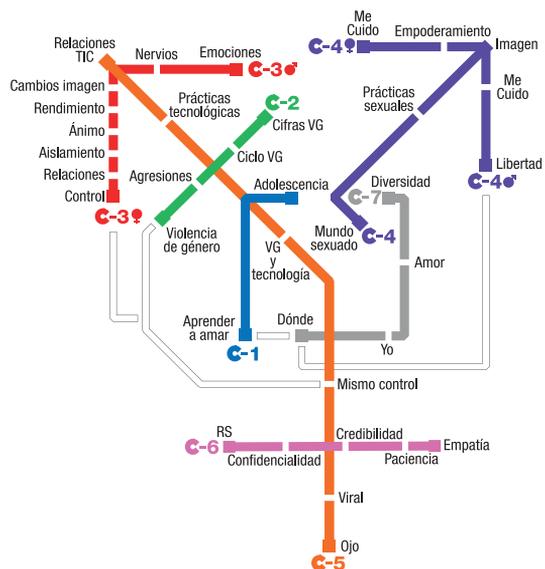
Depósito legal: M-16.318-2018

Impreso en España - Printed in Spain

# Planifica tu viaje

Te damos la bienvenida a la Ruta que nos ayudará a prevenir la violencia de género y a establecer relaciones sanas y seguras. A continuación te proponemos un viaje con paradas llenas de interés que te ayudarán a crecer. ¿Nos acompañas?

- Usa esta guía como si fuese un Plano de la Red de Cercanías. Puedes empezar en cualquier línea y saltar a otra sin necesidad de respetar el orden numérico.
- A lo largo de las paradas encontrarás, tras la breve explicación del tema, mensajes o preguntas que pretenden la reflexión y por tanto el cambio hacia nuevas formas de relacionarnos.
- En las líneas C3 y C4 encontrarás una bifurcación por género. Distinguímos en este caso un recorrido de chicas y un recorrido de chicos, porque en estas líneas hay determinadas conductas que se diferencian por el hecho de ser chicas o chicos.
- Al final de la línea C7 encontrarás recursos de la Comunidad de Madrid donde acudir por si te encuentras en alguna situación de la que exponemos en la guía o te surge alguna duda al respecto.





## C-1 ¿De dónde partimos? ...9

- Adolescencia
- Aprender a amar

## C-2 Cuestiones clave ..... 15

- Violencia de género
- Agresiones
- Ciclo VG
- Cifras VG

## C-3 Señales de alerta ..... 23

### C-3♀ Ellas

- Control
- Relaciones
- Aislamiento
- Ánimo
- Rendimiento
- Cambios imagen

### C-3♂ Ellos

- Nervios
- Emociones

## C-4 Sexualidad ..... 33

- Mundo sexuado
- Prácticas sexuales

### C-4♀ Ellas

- Me cuido
- Empoderamiento
- Imagen

### C-4♂ Ellos

- Libertad
- Me cuido
- Imagen

## C-5 Redes sociales ..... 43

- Relaciones TIC
- Prácticas tecnológicas
- VG y tecnología
- Mismo control
- Viral
- Ojo

## C-6 ¿Y yo cómo ayudo? ... 51

- Empatía
- Paciencia
- Credibilidad
- Confidencialidad
- RS

## C-7 Referentes positivos. 59

- Diversidad
- Amor
- YO
- Dónde



## Adolescencia

Socialización diferenciada ..... 11

## Aprender a amar

¿Cómo aprendemos a amar?..... 12

-Cómo aprendemos a amar

las chicas ..... 13

-Cómo aprendemos a amar

los chicos ..... 14



# Adolescencia

## C-1



Adolescencia

### Socialización diferenciada

La adolescencia es ese período en el que transitamos desde la infancia hasta la edad adulta. Conlleva muchos cambios porque es un proceso de desarrollo físico, psicológico, sexual y social.

Es un periodo clave de nuestra vida, en el que vamos expresando nuestra necesidad de ser personas autosuficientes y adultas, por tanto manifestando nuestra personalidad, esa que nos define como personas individuales y únicas.

Sin embargo, y como en cualquier otra etapa vital, la sociedad (familia, profesorado, personas de nuestro entorno, medios de comunicación, música. . .) influye en cómo forjamos esa personalidad, estando sometidos y sometidas constantemente a mensajes que nos dicen **cómo deberíamos ser**. Además, estos mensajes tienen la particularidad de ser diferentes en función de si se dirigen a chicos o chicas (esto se denomina **socialización diferenciada**).

¿Te suenan estos mensajes?



"Los chicos no lloran. Un tío de verdad es fuerte y capaz de proteger".

"Los chicos y las chicas somos diferentes, por lo tanto no podemos hacer lo mismo. Es normal que haya unos trabajos de hombres y otros de mujeres".

"Una chica que no se preocupa por su cuerpo, por su imagen, es una dejada. ¿así cómo va a triunfar en la vida?"

¿Cómo reaccionas cuando los escuchas? ¿Crees que han influido en tu personalidad?

Aprender a amar

# C-1 Aprender a amar

Adolescencia

## ¿Cómo aprendemos a amar?

La búsqueda del amor (entendiéndolo como relacionarnos en pareja) es un tema que nos persigue durante toda la vida, y frases del tipo "¿ya tienes novio/a?" las escuchamos desde bien temprano.

Son muchos los estímulos a los que nos exponemos: cuentos de príncipes y princesas, la media naranja, el amor para toda la vida, la creencia de que el amor siempre triunfa...

Bajo esta perspectiva se nos inculca sutilmente un modelo de amor establecido que idealiza la situación mágica: siendo exclusivo y muy duradero, un amor que todo lo puede, que soluciona nuestra vida, que es la razón de nuestra felicidad y de nuestro existir.

Todo lo que se sale de ese modelo tradicional de amor es cuestionado.

*Reflexiona sobre lo que tradicionalmente nos han transmitido estos mitos amorosos.*

Cuando te dicen que existe una persona en el mundo que es tu media naranja.



Lo que en verdad te están diciendo es que por ti mismo/a no eres alguien completo/a.

Cuando te dicen que los celos son una demostración de amor.



Lo que en verdad te están diciendo es que se puede controlar a la pareja.

Cuando te dicen que por amor se sufre.



Lo que en verdad te están diciendo es que aguantas relaciones tóxicas.

Cuando te dicen que para obtener la felicidad, tienes que tener una pareja.



Lo que en verdad te están diciendo es que por ti mismo/a nunca podrás ser feliz, siempre dependerás de alguien para ello.

Aprender a amar



## ¿Cómo aprendemos a amar las chicas?

La socialización diferenciada que hemos comentado antes, también aparece en lo que se espera del amor en las chicas, y en lo que se espera del amor en los chicos.

Y según el modelo tradicional de amor, ¿cómo debería ser una chica en la relación de pareja?

- Una chica debe ser dulce, tranquila, cariñosa. . .
- Está peor visto que sean las chicas quienes tomen la iniciativa.
- Una chica debe preocuparse por su belleza para gustar a su pareja.
- Debe ser fiel.
- El amor se convierte en el centro de su vida.
- Etc.

*¿Te atreves a cambiar estos modelos?  
Hagamos un mundo sin etiquetas, más igualitario:*

- Una chica no debe tener establecida ninguna característica, debe ser como ella elija.
- Las chicas deben tomar la iniciativa de su vida.
- Una chica debe estar a gusto con ella misma.
- El amor es un ámbito más de la vida, lo único que debería ser el centro de tu vida es el amor hacia ti misma.



## C-1

Adolescencia

**¿Cómo aprendemos a amar los chicos?**

Pues igual que sucede con las chicas, el modelo de amor tradicional también exige determinadas pautas a los chicos:

- Un chico debe ser fuerte, valiente, protector . . .
- Un chico no muestra sus sentimientos, porque eso significa debilidad.
- Un chico es el que toma la iniciativa, el que seduce y conquista.
- Está mejor visto y por tanto permitido que un chico tenga varias experiencias con distintas chicas.
- También está permitido que, con el afán de “proteger” a la pareja, pueda controlar por ejemplo su vestimenta, sus salidas . . .
- Etc.

*¿Te atreves a cambiar estos modelos?  
Hagamos un mundo sin etiquetas, más igualitario:*

- *Un chico no debe tener establecida ninguna característica, debe ser como él elija.*
- *Algo tan natural como los sentimientos jamás debe ser restrictivo, todos y todas deben tener derecho a vivirlos y expresarlos.*
- *Los chicos deben tomar la iniciativa de su vida.*
- *El control nunca es amor, no proteges a tu pareja, la coartas, la coaccionas, la dejas sin la libertad de ser como decida.*

Aprender  
a amar

## Violencia de género

- ¿Qué es la violencia de género? ... 17
- ¿Y, qué no es la violencia de género? ..... 18
- Mitos ..... 19

## Agresiones

- Tipos de agresiones..... 20

## Ciclo VG

- Ciclo de la violencia de género ..... 21

## Cifras VG

- Cifras de la violencia de género en la adolescencia ..... 22



# Violencia de género

C-2

Violencia de género

## ¿Qué es violencia de género?

La Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género se refiere a la **violencia de género** como la violencia que se ejerce contra la mujer en el seno de la pareja o ex pareja sentimental por ser la más habitual y más visible de las violencias ejercidas contra las mujeres, además de por presentar unas características singulares derivadas de la existencia de vínculos de dependencia psicológica, económica, social o cultural entre víctima y agresor.

*La explicamos paso a paso para no perdernos y tener muy claros algunos aspectos claves:*

- Violencia contra la **mujer**: porque el hecho de nacer mujer hace que haya una mayor vulnerabilidad a sufrir violencia.



- Violencia de una pareja o ex pareja **sentimental**: por ser la más habitual que se da (aunque haya otras que también sufren las mujeres por el hecho de ser mujer, como la trata de mujeres, mutilación genital, violaciones por desconocidos...)



- Al tener una relación sentimental hace que el agresor pueda llegar a ser más dañino sobre la víctima debido a que existen vínculos entre ellos.

Agresiones

Ciclo VG

Cifras VG

## C-2

Violencia de género

## ¿Qué no es violencia de género?

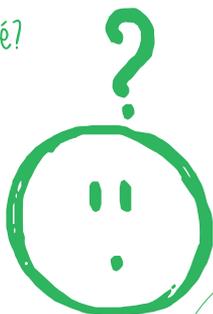
Todo lo que se queda fuera de la Ley, **no** es violencia de género.

Por ejemplo, la violencia ejercida por parte de una chica a su pareja, chico, no es considerado violencia de género (aunque por supuesto es otro tipo de violencia).

Es decir, cuando se cataloga como violencia de género se aplica la Ley específica referida anteriormente, pero esto no implica que el resto de delitos queden impunes sino que se les aplica otra normativa.

Agresiones

¿Y por qué?



Porque la cantidad de agresores hombres no es comparable a la de mujeres, siendo desproporcionalmente mayor en hombres.

Porque la cantidad de víctimas mujeres no es comparable a la de hombres, siendo desproporcionalmente mayor en mujeres.

Porque la violencia de género es la punta del iceberg de todo un sistema desigual que, desde sus orígenes hasta la actualidad, ha oprimido a la mujer.

Ciclo VG

Cifras VG

# C-2

## Violencia de género

### Mitos sobre la violencia de género

¿Qué es un **mito**? un mito es una idea que se considera verdadera a pesar de ser falsa.

En violencia de género continúa habiendo mitos muy extendidos, por ejemplo:

- *“Los chicos que agreden a sus parejas es porque están locos”.*

**Falso.** No tienen ningún trastorno mental, si así fuese, no distinguirían a quién agreden, y ellos lo hacen sólo con sus parejas.

- *“Los chicos que maltratan es porque tienen problemas con el alcohol o drogas”.*

**Falso.** “No se maltrata por haber bebido, en todo caso, se utiliza la bebida como justificación para maltratar”.

- *“Las chicas que son maltratadas es porque pertenecen a determinadas razas, etnias o clases sociales”.*

**Falso.** Cualquier mujer es susceptible de sufrir violencia por el mero hecho de ser mujer.

- *“Las chicas que aguantan estas situaciones es porque son tontas”.*

**Falso.** Hay muchos motivos por los que una chica no decide o no puede finalizar con la relación, pero en ningún caso se le puede culpabilizar a ella ya que el que agrede es su pareja.

En ocasiones nos cuesta entender por qué se produce la violencia de género y por ello es importante conocer sus causas para contribuir a su erradicación.



Agresiones

Ciclo VG

Cifras VG

# C-2 Agresiones

Violencia de género

## Tipos de agresiones

Las agresiones van más allá de los golpes, los ojos morados o los empujones. Es decir, además de la violencia física, existen otras agresiones que quizá sean menos “visibles” ante los ojos de los demás, pero igual de dañinas.

### Violencia física

- Golpes, patadas,...
- Empujones,
- Lesiones con armas,
- Agarrar o retener en contra de su voluntad,...

### Violencia psicológica

- Insultar
- Coaccionar
- Menospreciar
- Ridiculizar
- Vejar
- Amenazar
- Chantajear
- ...

### Violencia sexual

- Miradas lascivas, comentarios obscenos...
- Coacciones para conseguir una determinada conducta sexual,
- Imponer una actividad sexual no deseada,...

### Violencia social

- Aislar de su círculo de amigos y familiares,
- Malmeter en sus relaciones con el objetivo de alejarla,
- Prohibirle salidas, ...

### Violencia económica

- Mantener al margen de los ingresos familiares.
- Restringir el acceso a su dinero.
- Controlar sus gastos

En una relación de violencia no tienen por qué aparecer todas estas agresiones, de hecho hay muchos casos en los que jamás hay un ataque físico. La violencia psicológica y la sexual son las que más sufren las víctimas adolescentes.

Agresiones

Ciclo VG

Cifras VG

# Ciclo VG

## Ciclo de la violencia de género

Anteriormente, en el apartado de los mitos, mencionábamos la dificultad de finalizar una relación de violencia, y una de las razones es el estar inmersas en el siguiente ciclo:

*Es muy importante que entendamos que este ciclo, en una relación de violencia de género se irá repitiendo constantemente.*

**Fase de acumulación de tensión.** En esta primera fase el agresor se muestra hostil y todo le parece mal o se enfada. La chica tiene la sensación de que haga lo que haga nunca consigue agradarle.



### Fase de luna de miel o reconciliación.

En esta última fase aparece el arrepentimiento del agresor, pidiendo muchas veces disculpas y justificando su agresión (por ejemplo "te insulté porque estaba borracho y no sabía lo que hacía..."). Este es el momento clave, ya que el agresor reconquista a la chica, y ella no se reconoce como una víctima.

### Fase de agresión.

Es en esta segunda fase en la que se produce la agresión (del tipo que sea: psicológica, sexual,...)

**C-2**

Violencia de género

Agresiones



Ciclo VG

Cifras VG

## C-2 Cifras VG

Violencia de género

### Cifras de Violencia de Género en la adolescencia

En 2015, se realizó una Macroencuesta\* en la que por primera vez se preguntaba a adolescentes de 16 y 17 años sobre este tema. De ella se extrajeron las siguientes conclusiones:

- Son sobre las chicas jóvenes, sobre las que más se ejerce la violencia psicológica de control.

*¿Crees que tienen alguna relación las nuevas tecnologías con este tipo de violencia?*

- No hay apenas diferencias en el número de casos con respecto a mujeres adultas.

*Es decir que desde sus primeras relaciones, las chicas ya son muy vulnerables.*

- Las chicas jóvenes apenas sufren violencia económica.

*La razón es porque, normalmente, a esa edad no suelen trabajar ni el chico ni la chica, luego no se da.*

*¿Te ponen los pelos de punta estos datos?  
Pongamos una solución YA*

Agresiones

Ciclo VG

Cifras VG

(\*) Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2015. Delegación de Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

## C-3<sup>+</sup>

<b>Control</b> .....	25
<b>Relaciones</b>	
Cambios en las relaciones con mis amigos y amigas.....	26
<b>Aislamiento</b> .....	27
<b>Ánimo</b>	
Cambios en mi estado de ánimo...	28
<b>Rendimiento</b>	
Cambios en mi rendimiento escolar .....	29
<b>Cambios imagen</b>	
Cambios en mi imagen física .....	30

## C-3<sup>+</sup>

<b>Nervios</b>	
Me pone de los nervios. ....	31
<b>Emociones</b>	
Observando mis emociones... ..	32

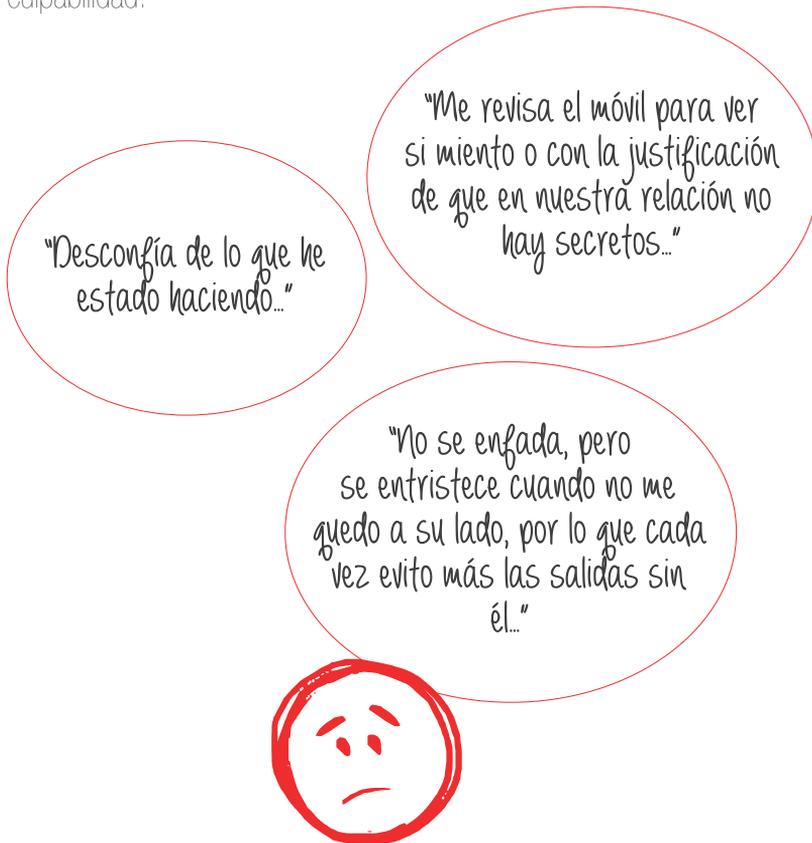
# C-3



## Control (Ellas)

Es frecuente que nos cueste identificar conductas de control por parte de nuestra pareja porque suelen estar enmascaradas detrás de la preocupación o justificación amorosa. Por ejemplo, si tomamos los celos como una demostración de amor (*se pone celoso porque me quiere*), es muy frecuente que no detectemos que detrás de esos celos existe una conducta que pretende controlarnos.

Una relación sana se basa en la confianza y en sentirnos seguras ambas partes por igual. Presta atención a las señales que se alejen de esta confianza. Una pareja que nos quiere es aquella que nos anima a crecer, a sentirnos libres y nos acompaña en el proceso, totalmente lo opuesto a querer con restricciones, coacciones o sentimientos de culpabilidad:



### C-3<sup>+</sup>

Control

Relaciones

Aislamiento

Ánimo

Rendimiento

Cambios imagen

### C-3<sup>+</sup>

Nervios

Emociones

# C-3<sup>+</sup> Relaciones (Ellas)

Control

## Cambios en las relaciones con amig@s

Muy relacionado con el punto anterior y las conductas de control, está el cambio en la relación con nuestras amistades.

Relaciones



Si todo nuestro tiempo libre lo dedicamos a la persona de la que estamos enamorad@s, no nos quedará nada de ocio para otras personas.

Puede que pensemos que nuestro grupo de amigos siempre estará ahí, que es incondicional, y que aunque apenas nos preocupemos por ellos nada cambiará... pero párate un segundo a pensar, y reflexiona cómo te haría sentir a ti que una persona tan importante como un amig@ dejara de preocuparse por las cosas que te importan, y es que cuando alguien no dedica tiempo a otras personas, inconscientemente deja de preocuparse por ellas.

Aislamiento

Ánimo

*Reflexiona...*

- *¿Cuántas veces en el último mes has dicho que NO a un plan con tu grupo de amistades?*
- *¿Has reducido el tipo de actividades de ocio que antes hacías?*
- *¿Te parecen menos interesantes que antes tus propios amig@s? ¿por qué?*

Rendimiento

Cambios imagen

*Tu pareja es importante, tus amig@s también...déjales seguir siéndolo*



Nervios

Emociones

## Aislamiento (Ellas)

Tenemos que poner especial atención a qué tipo de reacciones tiene nuestra pareja cuando queremos quedar y pasar nuestro tiempo libre con otras personas.

Por ejemplo, ¿se enfada si me voy una noche de fiesta con mis amigas?, ¿te hace sentir culpable si no le dedicas tanto tiempo como a él le gustaría que le dedicaras? ¿te chantajea para que te quedes?

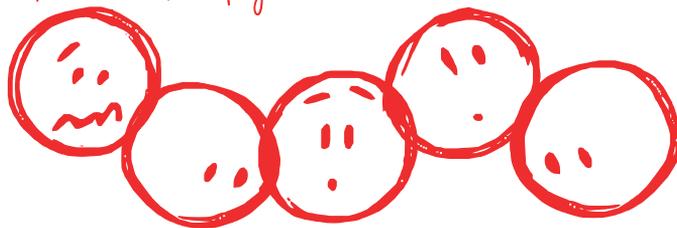
Además de que el vínculo con las personas cercanas se puede ver deteriorado como mencionábamos en el anterior apartado, tenemos que tener precaución, porque conductas de nuestra pareja muy controladoras, pueden hacer que nos aisle de nuestro círculo sin apenas darnos cuenta.

Si alguna persona de tu confianza te alerta de que esas conductas no son normales, ESCÚCHALA.

*Responde a esta pregunta:*

*Si tu pareja lo es todo para ti, y sólo pasas tiempo con ella, y sólo confías en ella... ¿a quién acudirás si es tu pareja quién te falla?*

*NO te aisles, conserva tus apoyos.*



*"Mis amigas no me entienden, él tiene razón, solo quieren que lo dejemos..."*



### C-3<sup>+</sup>

Control

Relaciones



**Aislamiento**

Ánimo

Rendimiento

Cambios imagen

### C-3<sup>+</sup>

Nervios

Emociones

## C-3+ **Ánimo** (Ellas)

Control

### Cambios en mi estado de ánimo

La adolescencia es en sí un período de emociones a flor de piel, y de experimentar a través de ellas. Los cambios en nuestro estado de ánimo pueden ser frecuentes, aunque tenemos que prestarles atención.

Relaciones

Es importante que reflexionemos sobre qué aspectos son los que producen los cambios en mi estado de ánimo:

Aislamiento

*Si mi pareja está bien conmigo... ¿me produce inmensa felicidad?*

*¿Siento miedo de que me deje?*

*¿Me siento culpable por alguna conducta que me está echando en cara?*

Ánimo

*¿Me da vergüenza tener que estar viviendo este tipo de relación?*

Rendimiento

*¿Siento ansiedad por el control que ejerce hacia mi?*

Cambios imagen

*Si tu estado de ánimo depende en gran medida de las reacciones que tu pareja tiene contigo, y los cambios de humor son bruscos e incontrolables, es un buen momento para pedir ayuda y compartir estas inquietudes con las amistades, familia, profesorado...*

C-3+ **Ánimo**

Nervios

Emociones



# Rendimiento (Ellas)

## Cambios en mi rendimiento escolar

Estudiar en secundaria o formación profesional conlleva dedicarle muchas horas fuera del horario de clase. Sucede que, en ocasiones, cuando estamos enamorad@s nuestros tiempos cambian... ese deseo de fusión con la persona amada, ese pensamiento compulsivo y las ganas de pasar nuestro tiempo libre con esa persona, hacen que nos cueste concentrarnos o que incluso no le dediquemos apenas tiempo. Esto puede hacer que nuestras calificaciones se vean afectadas o incluso que ya no consideremos el estudio como uno de nuestros objetivos prioritarios.

*Reflexiona...*

*Intenta que tu tiempo sea equitativo.*



*Recuerda que hay tiempo para todo y una buena gestión del mismo te hará no tener que renunciar a nada...*

# C-3<sup>+</sup>



# C-3<sup>+</sup>



## C-3<sup>+</sup> Cambios imagen (Ellas)

Control

### Cambios en mi imagen física

En ocasiones, podemos experimentar modificaciones en nuestra imagen física. Es normal que haya etapas en las que nos apetezca cambiar, pero debemos preguntarnos si estos cambios están asociados a pautas que nos proporcionan nuestras parejas y no a decisiones personales.

Por ejemplo, podemos experimentar con cambios extremos en el aspecto y pasar de un estilo a otro radicalmente distinto (porque nuestra pareja sea de ese estilo diferente), podemos arreglarnos más para conseguir su admiración o, el caso contrario, tener menor preocupación en el cuidado de nuestra imagen física debido a los celos de nuestra pareja (nos maquillamos menos, no utilizamos ropa ajustada e intentamos mantener una imagen más discreta para llamar la atención lo menos posible a otros chicos).

Relaciones

Aislamiento

Ánimo

Rendimiento

Cambios imagen

"Él tiene razón, ir con una minifalda teniendo novio es ir **PROVOCANDO**"

"Adelgazo porque así le gustaré más, pero yo controlo hasta cuándo..."

## C-3<sup>+</sup>

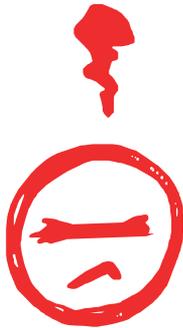
Nervios

Emociones

# Nervios (Ellos)

## Me pone de los nervios...

Como chicos, tenemos que estar alerta a ciertas señales. Inconscientemente podemos estar haciendo daño, sin darnos cuenta, a nuestra pareja, debido en parte a cómo nos han enseñado que tenemos que amar.

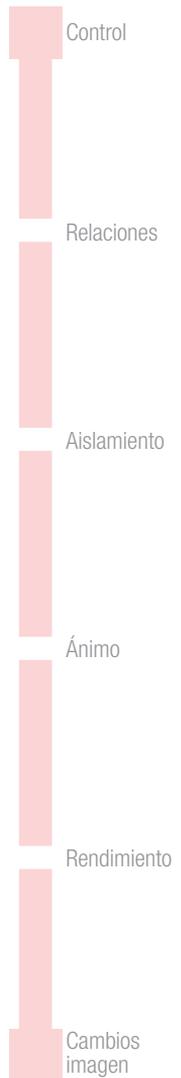


Te proponemos que reflexiones con el siguiente ejercicio:

- ¿Me pone de los nervios verla hablar con otros chicos?
- ¿Me pone de los nervios que no me responda a los mensajes si la estoy viendo en línea?
- ¿Me pone de los nervios verla con ropa provocativa?

Son sólo algunos ejemplos que deben hacernos reflexionar. Ante estas reacciones estamos considerando a nuestra pareja como una propiedad a quien puedo controlar y no como alguien libre a quien respetar y amar. Lejos de justificarlo con el amor, y pensar que estas emociones surgen porque estoy muy enamorado, deberíamos plantearnos que no es la forma correcta de querer y qué podemos hacer para cambiarlo.

C-3<sup>♀</sup>



C-3<sup>♂</sup>



## C-3 Emociones (Ellos)

Control

### Observando mis emociones...

Tradicionalmente, nos han educado de manera diferente a chicos y chicas. En esta educación diferencial uno de los aspectos más desiguales es el entrenamiento en identificación y gestión de emociones.

Relaciones

Es probable que no tengamos costumbre de reflexionar sobre las emociones que están surgiendo en nuestro interior, ni como éstas están afectando a nuestras conductas:

*¿Soy capaz de identificar que los celos son producidos por una inseguridad en mí mismo? ¿por miedo a perder a mi pareja?*

*¿Soy capaz de identificar que hay emociones como la tristeza que por vergüenza a ser mostrada se transformó en otra muy distinta, como la ira?*

Aislamiento

Ánimo

Rendimiento

El mundo emocional es difícil gestionarlo, pero ahora es un buen momento para comenzar a hacerlo. Tienes la oportunidad de parar, de identificar las emociones que surgen en tu interior y de entrenarlas, y aprender a reaccionar de una manera que no dañe a otra persona, en este caso a tu pareja.

Cambios imagen

## C-3

Nervios

Emociones 

<b>Mundo sexuado</b> .....	35
<b>Prácticas sexuales</b> .....	36

## C-4♀

<b>Me cuido</b> Me quiero, me cuido .....	37
<b>Empoderamiento</b> .....	38
<b>Imagen</b> .....	39

## C-4♂

<b>Libertad</b> Mi libertad acaba donde empieza la suya .....	40
<b>Me cuido</b> Me quiero, me cuido .....	41
<b>Imagen</b> .....	42



# Mundo sexuado

La sexualidad es algo inherente al ser humano, es decir cualquier persona está unida a ella desde que nace hasta que muere.

El mundo sexuado hace referencia a ella desde su concepto más **amplio** ya que implica las interrelaciones que se producen entre nuestros cuerpos, pensamientos, emociones, valores... y todo aquello que a una persona le determina. Además, como somos seres sociales, esta relación afecta también a la manera de relacionarnos con el resto de personas.



Nuestra sexualidad no es sólo algo físico, sino que está muy influenciada por cómo la entendemos, cómo la sentimos, qué valor le damos y cómo nos relacionamos con las demás personas...

## C-4

Mundo sexuado



Prácticas sexuales

## C-4♀



Me cuido



Empoderamiento



Imagen

## C-4♂



Libertad



Me cuido



Imagen

## C-4 Prácticas sexuales

Mundo  
sexuado

Prácticas  
sexuales

Partiendo del concepto del mundo sexuado que hemos mencionado en la anterior página, entendemos que las prácticas sexuales, y la sexualidad en general, abarcan un gran abanico de conductas, más allá de los diferentes calificativos o tipos de sexo de los que habitualmente se habla. Así una mirada, una palabra, un abrazo, un beso, una caricia... forman parte también del mundo sexuado que nos acompaña en toda nuestra trayectoria vital.

C-4 ♀

Me cuido

Empodera-  
miento

Imagen

C-4 ♂

Libertad

Me cuido

Imagen

Es fundamental que  
recapacitemos sobre toda  
práctica sexual con la  
que interaccionamos, que  
**SIEMPRE** nos sintamos a  
gusto con ellas, y nunca las  
realicemos por el mero hecho de  
agradar, gustar o por miedo al  
que dirán...

# Me cuido (Ellas)

## Me quiero, me cuido

No podemos querer a nadie de manera saludable sin la premisa de querernos a nosotras mismas por encima de todo. Y quererse a una misma implica **cuidarse**, ser responsables con nuestra salud física y emocional.

### ¿Cómo nos podemos cuidar en temas de sexualidad?

**Autoconocimiento:** Ten claro cómo es tu cuerpo, incluidos los genitales. De esta forma podrás estar más atenta a cualquier cambio que en él se produzca.

**Higiene:** Sigue una higiene adecuada y rutinaria. Cuenta siempre con los profesionales médicos. Están para ayudarte.

**Infórmate:** Prevé tanto las infecciones de transmisión sexual (ITS) como los embarazos no deseados. Para ello es importante que sepas qué métodos son los adecuados. No tengas temor en preguntar: hay magníficos profesionales que pueden ayudarte.

**Escúchate:** Sé coherente, en el sentido más íntimo de la palabra, contigo misma. Haz sólo aquello que realmente te haga sentir bien, aléjate de cualquier persona que te presione o que te menosprecie porque no satisfaces sus necesidades.

**Responsabilízate:** La protección frente al embarazo y las ITS no solo te corresponde a ti. Es una responsabilidad compartida.

Nadie podrá cuidar de ti  
mejor que tú misma.

# C-4

Mundo  
sexuado

Prácticas  
sexuales

# C-4♀

Me cuido

Empodera-  
miento

Imagen

# C-4♂

Libertad

Me cuido

Imagen

## C-4 Empoderamiento (Ellas)

Mundo sexual

Muy relacionado con el punto anterior del autocuidado, y más específicamente con el hecho de ser coherente con una misma, creemos oportuno hablar del proceso personal del **empoderamiento**.

Prácticas sexuales

A veces nos es complicado poner límites o frenar determinadas situaciones, bien porque sentimos que entonces no vamos a ser lo suficiente para la otra persona, por miedo a que nos deje, por vergüenza, por el qué va a pensar de nosotras o porque incluso consideramos que "ceder" es una demostración de amor.

### C-4♀

Me cuido

Es muy importante tenernos en cuenta, escuchar nuestros sentimientos e implicarnos en el proceso de toma de las decisiones, que es a lo que refiere el término de empoderamiento.

Empoderamiento



En las relaciones sexuales de pareja siempre tiene que existir el **mutuo-cuidado**, que implicaría el cuidado de la otra persona protegiéndola tanto de cualquier peligro físico como de cualquier malestar psicológico. Alguien que nos presiona, que no respeta nuestro ritmo, o que nos infravalora porque no "satisfacemos" sus necesidades sexuales, es alguien que no está ejerciendo esa atención hacia nosotras. Si esto es así, debemos frenar con una respuesta **asertiva**, que deje muy claro los límites que nosotras establecemos. Forzar o presionar es también una manera de ejercer la violencia, por lo que si te niegas a una práctica, no te sientas mal, es tu derecho.

Imagen

### C-4♂

Libertad

Me cuido

Imagen

Empoderate: toma tus propias decisiones, realiza únicamente aquello con lo que te sientas bien y conforme, piensa en Tl.



# Imagen (Ellas)

Como en muchos otros ámbitos, la imagen de la mujer en la sexualidad ha sido determinada por estereotipos de género que nos marcan cómo "debería" ser una mujer respecto a la sexualidad.

Recapacita sobre estas cuestiones:

"Tener un cuerpo perfecto, acorde a los cánones de belleza, como muestra de la máxima sensualidad femenina."

Los cánones de belleza "imponen" un cuerpo que se considera el adecuado (delgado, joven, esbelto,...). Este cuerpo, además, es utilizado como una **cosificación sexual**; es decir, utilizando a las mujeres como objetos sexuales (otro tipo de violencia).

"El placer de las mujeres es responsabilidad del hombre."

Cada persona es responsable de su propio placer, ya que es algo que sucede en nuestro propio cuerpo, por lo que nadie nos lo proporciona; lo sentimos y lo experimentamos de manera individual y única.

"Las mujeres son menos activas, no deben tomar la iniciativa y su rol es más complaciente."

El deseo sexual femenino no ha estado igual valorado que el masculino. En otras palabras durante mucho tiempo el deseo sexual femenino ha estado mal visto por lo que, tradicionalmente, la mujer ha tenido que adoptar un rol más discreto y menos visible; pero de nuevo ha sido causa de las imposiciones de género.

¿No es hora de superar estos mitos?

## C-4

Mundo  
sexuado

Prácticas  
sexuales

## C-4♀

Me cuido

Empodera-  
miento

Imagen

## C-4♂

Libertad

Me cuido

Imagen

## C-4 Libertad (Ellos)

Mundo sexual

Prácticas sexuales

### Mi libertad acaba, donde empieza la suya

Tras una oleada de agresiones sexuales en los últimos años, sobre todo coincidentes con periodos festivos, se han realizado varias campañas para insistir en mensajes del tipo *"NO es No"* y *"Sin un Sí, es NO"* (que quiere transmitir que si ella no dice **SI** hay que interpretarlo como un **NO**).

## C-4

Me cuido

Es fundamental que se siga insistiendo y se concencie del **mutuo-cuidado** que es de obligado cumplimiento en una relación sexual. El mutuo-cuidado implica no infligir ningún malestar psicológico. Superar estos malestares a veces es tan sencillo como dialogar y tener en cuenta su visión sobre la sexualidad.

Empoderamiento

Sin ningún tipo de duda, el intimidar a una chica con comentarios o miradas; el presionarla a realizar determinadas prácticas sexuales o imponerle cuándo, dónde o cómo hacerlas; el dar por hecho que va a querer sin consultárselo; el pensar que si nos ha dado "señales" es que va a consentir las relaciones o que si ya se ha empezado la relación no puede pararla, son ejemplos de **agresiones sexuales**.

Imagen

Los chicos tienen que comprometerse ya que son los embajadores del cambio, y también es responsabilidad suya hacer que este tipo de conductas sean inadmisibles y dejen de producirse.

## C-4

Libertad

Me cuido

Imagen

Recuerda, NO son las chicas las que se tienen que proteger, somos nosotros los que NO tenemos que agredir.

# Me cuido (Ellos)

## Me quiero, me cuido

No podemos querer a nadie de manera saludable, sin la premisa de querernos a nosotros mismos por encima de todo. Y quererse a uno mismo implica **cuidarse**, ser responsables con nuestra salud física y emocional.

### ¿Cómo nos podemos cuidar en temas de sexualidad?

**Autoconocimiento:** Ten claro cómo es tu cuerpo, incluidos los genitales. De esta forma podrás estar más atento a cualquier cambio que en él se produzca.

**Higiene:** Sigue una higiene adecuada y rutinaria. Cuenta siempre con profesionales médicos. Están para ayudarte.

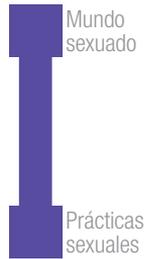
**Infórmate:** Prevé tanto las infecciones de transmisión sexual (ITS) como los embarazos no deseados, para ello es importante que sepas qué métodos son los adecuados. No tengas temor en preguntar: hay magníficos profesionales que pueden ayudarte.

**Responsabilízate:** Tradicionalmente se ha delegado en la mujer el rol de protección frente a los embarazos, pero tenemos que tener presente que la responsabilidad es **compartida**, y que la protección no solo tiene el objetivo de prevenir un embarazo no deseado sino las ITS, por lo que es fundamental responsabilizarnos en el cuidado de nuestra propia salud.

**Escúchate:** Sé coherente, en el sentido íntimo de la palabra, contigo mismo. Haz solo aquello de lo que estés seguro te va a hacer sentir bien a ti y a la otra persona, aléjate de cualquiera que te presione para hacer lo que sabes que no es correcto.

Nadie podrá cuidar de ti  
mejor que tú mismo.

## C-4



## C-4♀



## C-4♂



## C-4 Imagen (Ellos)

Mundo sexual

Prácticas sexuales

Como en muchos otros ámbitos, la imagen del hombre en la sexualidad ha sido determinada por estereotipos de género que nos marcan cómo "debería" ser un hombre respecto a la sexualidad.

Recapacita sobre estas cuestiones:

Tradicionalmente nos han inculcado este rol y otros modelos de masculinidad alternativos han sido criticados (chicos más sensibles, igualitarios,...). La etiqueta de dominante implica una supremacía, por lo que es fundamental eliminarla.

"Hay que mostrarse viril, dominante y conquistador."

La sexualidad masculina se ha reducido a todo lo que tenga que ver con el pene como el elemento fundamental de la misma. De esta forma, parece que las únicas prácticas sexuales válidas son las que tienen que ver con él y con la penetración.

"El pene como el centro de todo."

A los chicos se nos presiona para seducir a mujeres que sean "aprobadas" por el grupo de amigos y estas conquistas producen cierta reputación. Por tanto, también se ha impuesto que se tenga que contar y demostrar esta "virilidad".

"La hombría se mide por el número de conquistas sexuales."

¿No es hora de superar estos mitos?

Me cuido

Empoderamiento

Imagen

Libertad

Me cuido

Imagen

<b>Relaciones TIC</b> Nuevas maneras de relacionarnos a través de las redes sociales .....	45
<b>Prácticas tecnológicas</b> Prácticas asociadas a la tecnología .....	46
<b>VG y tecnología</b> Relación entre las prácticas tecnológicas y la violencia de género .....	47
<b>Mismo control</b> Mismo control, nuevos mecanismos .....	48
<b>Viral</b> El efecto viral .....	49
<b>Ojo</b> El ef .....	50



# Relaciones TIC

## C-5



Relaciones  
TIC

## Nuevas maneras de relacionarnos a través de las RRSS

Las Redes Sociales han creado una nueva manera de relacionarnos. Ya no es imprescindible tener un contacto visual, hablar el mismo idioma, ser más o menos extrovertido, ni siquiera estar en el mismo lugar físico.

Gracias a aplicaciones instantáneas del móvil o internet podemos relacionarnos con muchas personas con un solo click.

Nos permiten hablar, vernos, mandarnos fotos o videos; nos permiten compartir lo que nosotr@s queramos de nuestra vida, publicar con una o con millones de personas, conocidas o desconocidas.

*Y esto... ¿es bueno o malo?*



Prácticas  
tecnológicas

VG y  
tecnología

Mismo  
control

Viral

Ojo

VENTAJAS	INCONVENIENTES
Evitan el aislamiento	Se puede perder calidad en la relación humana
Facilitan la comunicación	Pueden llegar a ser adictivas
Posibilitan un contacto próximo y frecuente	Es difícil controlar la privacidad individual
Pueden movilizar y conectar a mucha gente en tiempo record	Se puede caer en redes peligrosas en línea (personas que fingen ser otras)

# C-5 Prácticas tecnológicas

Relaciones  
TIC

## Prácticas asociadas a la tecnología

Respecto a esta nueva forma de relacionarnos, utilizando la tecnología, podemos destacar muchas prácticas... ¿te suenan las siguientes?

Prácticas  
tecnológicas



*Flashing*

Enseñar de manera fugaz una parte íntima del cuerpo ante la webcam.

*Sexting*

Enviar una foto o video de contenido sexual que se ha realizado uno/a mismo/a por el móvil.

*Sexcasting*

Enviar una foto o video de contenido sexual que se ha realizado uno/a mismo/a, normalmente por webcam.

*Mirror pic*

Autofoto en frente de un espejo para luego hacer sexting.

*#Aftersex*

Publicar una foto en redes sociales que, sin necesidad de mostrar ningún cuerpo desnudo, da a entender lo que ha sucedido en ese instante (sexo previo).

VG y  
tecnología

Mismo  
control

Viral

Ojo

# VG y tecnología

## Relación entre las prácticas tecnológicas y violencia de género

En ocasiones, algunas personas utilizan las tecnologías para chantajear, coaccionar y amenazar a través de ellas.

### Sextorsión

Chantajear a quien ha enviado la foto de manera privada, para conseguir realizar sus propios deseos (mantener relaciones, que no le deje...)

### Revenge porn

Publicar la imagen de sexting en redes sociales, o pasándola por aplicaciones móviles, con el objetivo de humillar y desprestigiar a la chica.

Por ello, es tan importante proteger nuestra intimidad y a la menor coacción alzar la voz y solicitar ayuda. La sextorsión y el revenge porn son delitos que no se pueden pasar por alto y están penados como cualquier otro tipo de agresión.

¿Y qué tienen que ver las prácticas tecnológicas con la violencia de género?

# C-5

Relaciones TIC

Prácticas tecnológicas



VG y tecnología

Mismo control

Viral

Ojo

## C-5 Mismo control

Relaciones  
TIC

### Mismo control, nuevos mecanismos

En las señales de alerta, cuando hemos hablado del control, comentábamos que en ocasiones era difícil percibirlo por su sutileza.

Con las agresiones producidas a través de la tecnología también nos puede suceder.

Por ejemplo, que nuestra pareja nos “imponga” que le enviemos una foto de contenido sexual, en ocasiones pueda estar camuflada como una señal de amor.

*“Si no me la envías es porque no confías en mí...”*

Lo mismo sucede con el derecho a la privacidad, por ejemplo con mantener nuestras claves ocultas. A veces bajo el comentario **“en una pareja no hay secretos”**, nos están coaccionando a que les demos permiso y les facilitemos el acceso de nuestra privacidad. Por lo tanto, aunque con otros mecanismos (la tecnología), el objetivo es el mismo, **controlarnos**.

*Recuerda que todo aquello que envíes a otra persona, puede ser guardado y utilizado en un futuro. Tu privacidad es un derecho, no dejes que te lo arrebatén.*

Prácticas  
tecnológicas

VG y  
tecnología

Mismo  
control

Viral

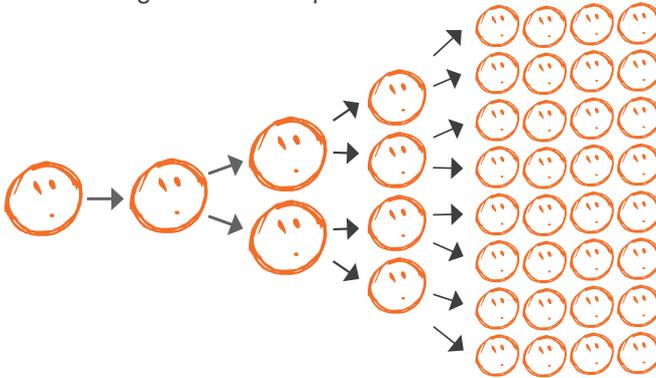
Ojo

# Viral

## El efecto viral

Una de las particularidades de este tipo de violencia, además del daño que en sí entraña por lo chantajista, ofensiva y traidora que es, es que puede tener un efecto viral.

Este efecto consiste en pasar la foto o video de una persona a otra, y por lo tanto multiplicándose por un sinnúmero de agresiones. **Pasamos de tener un solo agresor a múltiples.**



Cualquier persona a la que le llegue la foto o video se siente con el derecho de opinar, despreciar, humillar e incluso chantajear a la chica.

El daño es tremendamente cruel, quedando la víctima totalmente expuesta a una situación de maltrato psicológico por parte de muchas personas, conocidas y desconocidas.

Aprovechamos para resaltar que **es totalmente ilegal ser partícipes de este delito**, aunque sea pasivamente. Es decir, recibir una foto o un video de este tipo y volver a pasarla, o no detener el proceso, es en sí una manera de violencia.

Si te llega una foto o video de sexting  
**PÁRALO**, no difundas y alarma de lo  
 que está sucediendo.

# C-5

Relaciones  
TIC

Prácticas  
tecnológicas

VG y  
tecnología

Mismo  
control



**Viral**

Ojo

## C-5 Ojo

Relaciones  
TIC

### Ojo con...

Recuerda que la privacidad es un derecho y que alguien te obligue o te haga sentir mal por defenderla es en sí una forma de agresión.

A continuación te proponemos algunas reflexiones para prevenir este tipo de violencias:

- Tus claves y contraseñas son personales e intransferibles.

*"Si tienen tus claves, además de leer tus mensajes privados, podrán modificar tus perfiles o publicar en tu nombre".*

Prácticas  
tecnológicas

- Que estén pendiente de cuándo estás o no estás en línea, tu actividad en redes sociales (a quién sigues, qué eventos te interesan, dónde pones un like...), es otra forma más de **control**.

- Que te etiqueten en una foto, que publiquen una relación contigo sin tu consentimiento, también es una manera de entrometerse en tu intimidad.

*"Eres TÚ quién decide lo que cuenta de su vida sentimental".*

VG y  
tecnología

- Que te fotografíen, que te graben tanto en video como voz, sin tu conocimiento y/o consentimiento siendo menor es en sí un delito. Si, además, lo utilizan para chantajearte, coaccionarte o incluso lo publican se convierte en un delito aún más grave.

Mismo  
control

Viral

Ojo



# ¿Y yo cómo ayudo?



C-6



# Empatía

La empatía es aquella capacidad que tiene como objetivo ponerse en la piel de la otra persona.

Si tenemos alguna amiga en esta situación, es muy importante tratarla con respeto, cariño, en un espacio en el que se sienta arropada y con una escucha activa, totalmente centrada en lo que nos cuente. Escuchar activamente significa prestar atención, mostrarnos interesad@s en cómo se siente e intentar no dar nuestra opinión, únicamente escuchar.

El objetivo es mostrarle a nuestra amiga que entendemos, que somos conscientes de lo difícil de la situación que está viviendo y que estamos ahí únicamente para ayudarla.



"Puedo entender cómo te sientes, toda la angustia que estás viviendo y los problemas que esto te está ocasionando."

## C-6



Empatía

Paciencia

Credibilidad

Confiden-  
cialidad

RS

## C-6 Paciencia

Empatía

Es frecuente que, aunque nuestra amiga nos cuente su problemática cuando necesite pedir ayuda, pueda tener sentimientos confusos respecto a cómo actuar.

Paciencia



Puede que nosotr@s tengamos sentimientos encontrados, ya que la estamos intentando ayudar y quizá ella no se deje todo lo que nos gustaría. Debemos ser pacientes, es muy importante que consigamos que siga confiando en nosotr@s; por ello, es de suma importancia que respetemos sus tiempos, que no la "obligemos" a dar pasos con los que no se sienta del todo segura, sin precipitaciones, mostrándonos pacientes con su proceso.

Credibilidad

*"Sé que dejar esta relación es tremendamente difícil. Estoy aquí para ayudarte a dar el paso cuando te encuentres preparada..."*

Confiden-  
cialidad

RS

# Credibilidad

## Credibilidad hacia el testimonio

Es realmente importante que demos credibilidad al testimonio de nuestra amiga y que al escuchar su historia no emitamos juicios de valor, que no minimicemos sus miedos, vergüenzas o sentimientos de culpa, y que tampoco justifiquemos ni normalicemos las conductas agresivas que está viviendo.

Tampoco la vamos a ayudar reprochándole ciertas conductas, ni diciéndole comentarios tipo *"te lo dije y no me hacías caso"*. En este momento ella necesita nuestro apoyo, no nuestra crítica, necesita sentirnos cerca y poder confiar, y nosotr@s como amig@s somos personas clave que pueden ayudarla a solicitar la ayuda que necesita.

*"Lo que me cuentas es realmente horrible, creo en ti, no necesito que te justifiques por nada."*

# C-6

Empatía

Paciencia

 Credibilidad

Confidencialidad

RS

## C-6 Confidencialidad

Empatía

Debemos agradecerle la confianza que ha mostrado en nosotr@s al compartir su problema. Es importante intentar que se sienta libre de contarnos lo que desee y que no se sienta traicionada. Si consideramos que necesita ayuda urgente intentaremos pedirle autorización y convencerla de los beneficios que supondrá para tratar el tema con el equipo de orientación, algún/a profesor/a de confianza, o sus familiares... de una manera muy discreta para que no sienta que su problema se airea.

Paciencia

Es fundamental conseguir que siga confiando en nosotr@s y que no deje de contarnos cómo se siente y cómo evoluciona su situación.

Credibilidad

*"Gracias por confiar en mí. Has dado un gran paso y vamos a buscar el apoyo adecuado."*

Confiden-  
cialidad



RS

# RS

## Responsabilidad social

Hacemos hincapié en la responsabilidad que todos y todas tenemos para prevenir e intervenir ante la violencia de género.

La violencia de género no es un problema aislado de la persona que la sufre, es un problema social, y, por ello, si somos conscientes que alguna amiga o compañera puede estar sufriendo una relación tóxica, que dé pie a la violencia de género, no podemos mirar hacia otro lado, es necesario intervenir de alguna manera:

- *Intentar hablar con ella.*
- *Acercarnos a su realidad.*
- *Dar la voz de alerta a quien tenga más confianza con ella.*
- *No restar importancia a comportamientos sexistas (que los agresores no se sientan reforzados por el entorno).*

# C-6

Empatía

Paciencia

Credibilidad

Confiden-  
cialidad

RS



<b>Diversidad</b>	Diversidad personal y de relaciones .....	61
<b>Amor</b>	Amor saludable .....	62
<b>Yo</b>	La importancia del YO .....	63
<b>Dónde</b>	¿Dónde acudir? .....	64



# Diversidad

## Diversidad personal y de relaciones

Consideramos clave promulgar la diversidad, alzar la voz para manifestar que en la diversidad está la riqueza. No contemplamos un mundo sin ella, y es tan amplia como personas convivimos en este mundo. Para aclararnos:

*¿Qué es qué?*

### Identidad de género

Es cómo se siente una persona con respecto a sí misma. No está ligada al sexo biológico y es la forma en la que el cerebro interpreta quiénes somos.

### Expresión de género

Es cómo se expresa el género (basado en los roles tradicionales de género). Incluye por ejemplo, la forma de vestir, comportarse...

### Sexo biológico

Corresponde a las características físicas-biológicas que diferencian a los individuos a nivel sexual, incluyendo órganos, hormonas y cromosomas.

### Orientación sexual

Se refiere a la atracción que sentimos hacia otras personas (física, emocional, espiritual, y románticamente).

*Además, respecto a las relaciones, es importante que no estereotipemos.*

# C-7



Diversidad

Amor

Yo

Dónde

# C-7 Amor

Diversidad

## Amor saludable

No queremos transmitirte una idea que suscite negatividad respecto a las relaciones, sino que si eliges libremente tener una del tipo que sea y con la persona sea, ésta se sustente en el respeto, la libertad y el cuidado mutuo.

Existen muchas maneras de amor, pero nuestra recomendación es que aceptes sólo aquel que sea sano porque te aporta bienestar y felicidad, te deja ser tal cual eres, no te limita o coarta, no te controla y te hace crecer.

Amor



¿Cómo saber si tienes una relación sana? Plánteate estas preguntas:

- ¿Tu pareja te escucha?
- ¿Te valora?
- ¿Te hace llorar?
- ¿Te dedica tiempo?
- ¿Respeto tus decisiones?
- ¿Te sientes feliz cuando compartes momentos a su lado?
- ¿Puedes pasar tiempo alejado de tu pareja sin sentirte culpable?
- ¿Podéis estar en desacuerdo con diferentes temas y llegáis a soluciones que os convenzan a los dos?
- ¿Te hace reír?

Yo



Dónde

# Yo

## La importancia del YO

“¿Y qué pasa si no quiero tener pareja?” Esta pregunta nos ronda por la cabeza a muchas personas y en muchas ocasiones... sentimos la presión ante la gran fuerza que tiene en nuestra sociedad el estar en pareja, y la vulnerabilidad que parece mostrar la decisión de querer estar solter@.

Como comentábamos al inicio de esta guía parece que tenemos predisposición a compartir la vida en pareja para alcanzar la felicidad, y el hecho de tener una pareja tiene que ser una **decisión**, nunca una imposición.

Queremos transmitirte la importancia del YO como persona individual, y la reflexión de que la felicidad está dentro de cada ser humano. Además existen otros vínculos que también nos llenan de amor y alegría como la familia o las amistades, y cada persona por sí misma tiene la capacidad de auto-realizarse, por lo que no olvides nunca la importancia que tú tienes respecto a tu propia VIDA.

“Tomar la decisión de no querer tener pareja es totalmente lícito y no nos convierte en personas raras ni extrañas”

“Tú eres mucho más que la suma de las partes”

# C-7

Diversidad

Amor



Yo

Dónde

# C-7 Dónde acudir

Diversidad

## ¿Dónde acudir?

Si crees que estás en alguna de estas situaciones, o tienes dudas, te aconsejamos pedir apoyo y comunicar lo que te está pasando a tus padres, familiares y/o en tu centro educativo, hablando con las personas del equipo docente, tutor, orientador, profesor del colegio o instituto, con las que tengas mayor confianza.

También es fundamental que contactes con estos recursos especializados en la atención a jóvenes:

**Fundación ANAR** [vgjovenes@madrid.org](mailto:vgjovenes@madrid.org)

Línea telefónica: 116111

**NO TE CORTES**: Programa de atención para adolescentes víctimas de violencia de género realizado por la Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid.

**Servicio de Atención Telefónica**: 012

Amor

Yo

Además, respecto a las relaciones, es importante que no las estereotipemos sólo a la duración.

Todas las relaciones necesitan de los mismos cuidados, y conductas de buen trato.

Dónde





La Guía ACERCÁNDONOS se presenta como un recurso con que el que chicos y chicas se identifiquen, poniendo nombre a muchas de las experiencias que viven en la adolescencia y en sus relaciones de pareja. A través de las diferentes “paradas” de la Guía, se pretende que el alumnado reflexione y construya un pensamiento crítico en torno a la Violencia de Género para, de esta manera, visibilizar situaciones de vulnerabilidad, abuso o violencia.

ACERCÁNDONOS es una guía de fácil de lectura, diseñada en base a la estructura de un Plano de la Red de Cercanías de la Comunidad de Madrid. La utilización de este diseño representa una metáfora que invita al alumnado a ser agentes activos, a involucrarse en un “viaje” que avanza hacia el futuro, de forma permanente, hacia la igualdad y la erradicación de la violencia de género.



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de la Mujer  
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES  
Y FAMILIA