

GUÍA PARA FAMILIAS

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

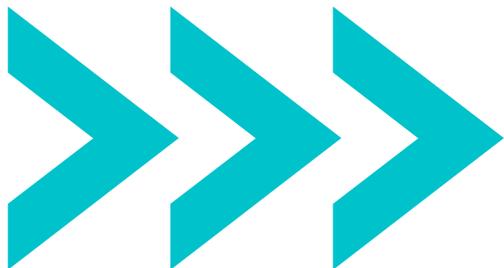
TÍTULO: GUÍA PARA FAMILIAS SOBRE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

EDITA: AYUNTAMIENTO DE MÉRIDA

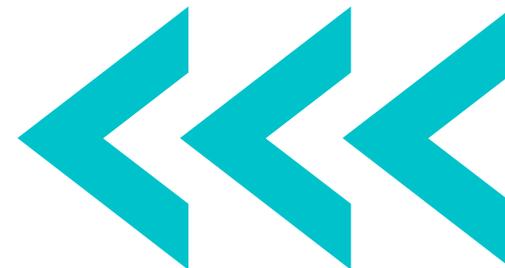
FECHA: DICIEMBRE 2020

COLABORA:

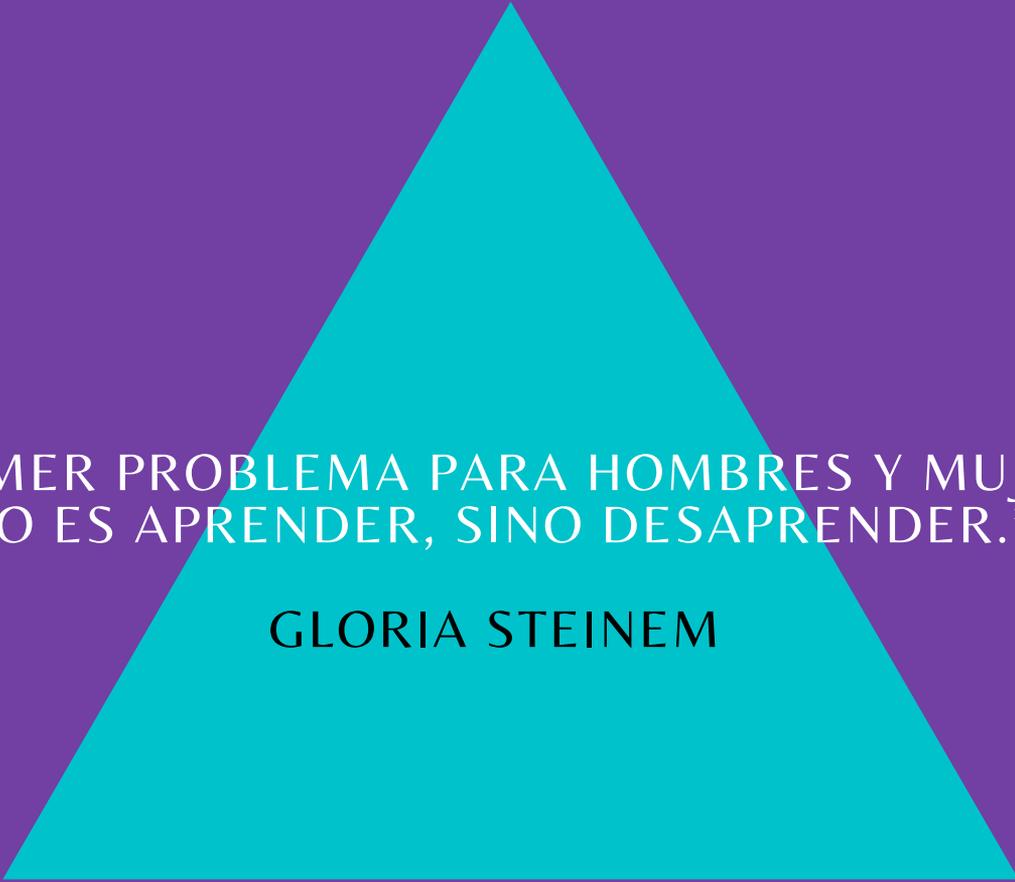




ÍNDICE



1. Introducción.....	p.5
2. La violencia de género.....	p.7
3. Factores de riesgo y vulnerabilidad en la adolescencia.....	p.13
4. Formas de ejercer violencia de género entre adolescentes.....	p.19
5. ¿Qué podemos hacer las familias para contribuir a erradicar la violencia de género?....	p.26
6. Detección de casos de violencia de género en nuestras hijas e hijos.....	p.37
7. Cómo actuar en caso de que su hija esté sufriendo violencia de género por parte de su pareja.....	p.45
8. Servicios:	
• <i>Si necesitas informarte de manera online o telefónica.....</i>	p.48
• <i>Si necesitas informarte de manera presencial.....</i>	p.49
• <i>Servicios de la ciudad de Mérida.....</i>	p.50



“EL PRIMER PROBLEMA PARA HOMBRES Y MUJERES,
NO ES APRENDER, SINO DESAPRENDER.”

GLORIA STEINEM

1. INTRODUCCIÓN

La violencia de género es una de las realidades más atroces e inadmisibles que han padecido y siguen padeciendo miles de mujeres de todo el mundo por el solo hecho de ser mujeres.

Muchas familias piensan que sus hijas e hijos adolescentes están “vacunadas/ os” ante este problema, porque se han educado en un entorno favorable a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Nada más lejos de la realidad. Como ponen de relieve numerosos estudios, la violencia de género tiene una importante presencia entre el colectivo adolescente.

"Aproximadamente una de cada tres chicas adolescentes y jóvenes ha sido sometida a alguna forma de violencia por su pareja a lo largo de su vida." [1]

Algunas conductas y actitudes cotidianas que mantienen las madres y los padres de modo inconsciente contribuyen a consolidar ciertos valores y actitudes entre sus hijas e hijos que favorecen el uso de la violencia en las relaciones de pareja.

Del mismo modo que la familia contribuye a reproducir valores, comportamientos y actitudes sexistas que están en el origen de la violencia de género, también puede educar en la igualdad y en el uso de estrategias no violentas para resolver conflictos, convirtiéndose en una pieza esencial para prevenir la violencia de género.

Con esta guía pretendemos ayudarle a comprender mejor el significado de la **violencia de género**, los factores que contribuyen a su presencia y, lo más importante, a evitar que esta forma de violencia se reproduzca entre las generaciones más jóvenes, facilitándole pautas para educar en igualdad a sus hijas e hijos.

ESPERAMOS QUE LES SEA DE GRAN
UTILIDAD

2. LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La LEY ORGÁNICA 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, define la violencia de género: “la violencia que, como 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 similares de afectividad, aun sin convivencia.

La violencia de género es un instrumento de control, dominio y sometimiento que tiene como objetivo imponer las pautas de comportamiento que el hombre (desde un sistema de creencias sexista) considera que debe tener la mujer con la que mantiene una relación, para seguir manteniendo el status de poder que en base a la cultura patriarcal considera “naturales”.

La violencia de género empieza a aparecer desde que se establecen las primeras relaciones de pareja (la mayoría de ellas en la adolescencia), no siempre como comportamientos agresivos (más evidentes y detectables), sino como comportamientos que favorecen la desigualdad, el dominio y el abuso.

Cuando aparece la violencia en su faceta de agresión física la persona que la sufre ya está muy dañada en sus aspectos emocionales, relacionales y psicológicos. Las estrategias de coacción que se utilizan en la fase de noviazgo son, básicamente, las que se manifestarán posteriormente a lo largo de la relación, pero con formas y maneras de carácter más sutil, indirecto, encubierto y disfrazado o mezclado con muestras de afecto y sentimientos amorosos, lo cual confunde a las jóvenes.

Es fundamental entender que, aunque la pareja no emplee conductas que identifiquéis como violencia, la presencia de conductas de desigualdad, de dominio, que busquen la sumisión de ella o que ceda siempre a las imposiciones de él son las manifestaciones tempranas de que en la relación se está instaurando la violencia de género.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Incluye toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, insultos, aislamiento, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad, ejercida por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Incluye la privación intencionada, y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la pareja. No deja que controle los recursos de la economía familiar, limita el dinero, entrega cantidades insuficientes para el mantenimiento de la familia, la culpa de no saber administrar bien el dinero, impide que trabaje para que no tenga independencia económica...

VIOLENCIA FÍSICA

Incluye cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia.

VIOLENCIA SEXUAL

Incluyen cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el agresor o no consentida por la mujer, abarcando la imposición, mediante la fuerza o con intimidación, de relaciones sexuales no consentidas, y el abuso sexual, con independencia de que el agresor guarde o no relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco con la víctima.

MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

1

- **Falta de respeto:** No respeta sus opiniones, la interrumpe, no escucha, no responde, manipula la interpretación de sus palabras, ridiculiza a su familia o a sus amistades.
- **Maltrato verbal:** Comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia. Grita, insulta, acusa, hace burla...
- **Abuso de confianza:** Invade su intimidad, no respeta su correspondencia, lee su diario, escucha las conversaciones telefónicas.
- **Incumplimiento de promesas:** No respeta los acuerdos, no asume responsabilidades, no colabora en los quehaceres domésticos.
- **Abuso de autoridad:** Decide por ella, le prohíbe salir o verse con amigos o amigas, pretende imponer criterios sobre su forma de vestir o en sus decisiones sobre estudios o trabajo.
- **Aislamiento:** Procura evitar o dificulta que pueda verse con amigos, amigas y familiares, censura su correspondencia y llamadas telefónicas, limita sus salidas.

- **Tiranía emocional:** No expresa sentimientos, no ofrece apoyo, no respeta los sentimientos. Premia o castiga con sus manifestaciones de afecto o su indiferencia. Utiliza el abuso del alcohol o las drogas como forma de chantaje. Utiliza las amenazas de suicidio ante la posibilidad de que quiera romper la relación...
- **Control:** Afán enfermizo por controlar a través de constantes llamadas de teléfono. Quiere saber todo lo que hace a lo largo del día. Quiere saber con quién ha estado o con quién ha hablado, quién la ha llamado por teléfono, de qué ha hablado. Se enfada si no responde al teléfono cuando la llama.
- **Control económico:** Controla o restringe el acceso al dinero. Cuestiona la oportunidad de sus compras o pretende controlar sus gastos.
- **Acoso:** Realiza numerosas llamadas de teléfono aunque le pida que no lo haga. La sigue. Pretende de forma insistente que salga o que vuelva a salir con él. Busca un contacto físico no deseado.
- **Intimidación:** Amenazas. Acercamiento físico intimidatorio. Ostentación de fuerza física. Gritos. Conducción temeraria de vehículos.

MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

2

- **Destrucción:** Destrucción de posesiones, daños a sus mascotas, rotura de objetos con valor sentimental para ella...
- **Violencia física:** Empujar, agarrar del pelo, abofetear, golpear, morder, patear, torcer brazos, arrojar objetos, intentos de estrangulamiento, provocar abortos, provocar heridas con armas, quemar, asesinar.
- **Violencia sexual:** Imposición de un contacto o una relación sexual no deseada: besos, caricias, coito, sexo oral... ya sea por la fuerza o mediante el uso de la intimidación, la agresión, la coacción o el chantaje. Violación.
- **Ciber-acoso:** A todas estas formas o manifestaciones de violencia, habría que sumar las diferentes formas de acoso que se pueden producir a través de la utilización de las nuevas tecnologías de la información y comunicación: control de su vida privada y sus relaciones de amistad, revelación de secretos o publicación de imágenes privadas por despecho, difusión de injurias o rumores, amenazas, extorsión, coacción...

La violencia de género se caracteriza por su habitualidad, es decir que no es un episodio aislado, sino que los comportamientos de dominio, coacción o agresión se mantienen a lo largo del tiempo. Se podría pensar que permanentemente el hombre está ejerciendo violencia sobre la mujer pero muy generalmente la violencia se realiza de forma intermitente, alternando momento de tensión y violencia con otros de calma, tranquilidad e incluso afecto.

"LUNA DE MIEL"

Es una fase de manipulación afectiva que se caracteriza por la disminución de la tensión. Puede adoptar distintas formas: él puede pedir perdón y prometer no volver a ser violento, reconocer su culpa y plantear cambios (incluso reconocer que necesita tratamiento psicológico para cambiar o controlarse), resurgimiento de la relación.

Se descarga la tensión acumulada en la fase anterior, mediante un incidente agudo. No se debe caer en el error de pensar solamente en la agresión física como forma de explosión o descarga, pudiéndose dar muchas formas activas o pasivas para esta fase (gritar, ignorarla, golpear muebles, amenazarla con abandonarla, romperle el móvil, zarandearla, humillarla delante de los amigos, no hablarle, etc.). La motivación de él es castigar los comportamientos de su pareja, que considera inadecuados desde su planteamiento de poder y desigualdad, su finalidad no es querer causarle daño, sino lograr que ella "aprenda la lección".

EXPLOSIÓN VIOLENTA

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

Cambios imprevistos y repentinos en el estado de ánimo de él, enfados ante cualquier problema en la convivencia, reacciones agresivas ante cualquier frustración o incomodidad (ella no llega a la hora acordada, no está cuando él la "necesita" para algo, no responde de inmediato a sus llamadas o mensajes...). Él está "muy sensible" (todo lo que hace ella le molesta, desde su esquema desigual y dominador) y cada vez más tenso e irritado.

ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

CONSECUENCIAS DEL CICLO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES:

1. Desorientación y paralización: Su pareja puede ser violento en un momento dado, seductor en otro, amable y delicado con ella más tarde, ignorarla luego, etc. Esto hace que se sienta desorientada respecto a cómo es él o a cómo es su relación de pareja. Puede paralizarse, al no saber cómo actuar o qué línea de conducta seguir.

2. Pérdida de habilidades sociales y capacidades y herramientas para las relaciones: Cree que su relación de pareja puede funcionar (momentos de “luna de miel”) y modifica su comportamiento intentando que esa fase de tranquilidad o felicidad sea más continua en su relación: evita las conductas que ella piensa que “provocan” el conflicto, “cede” continuamente ante su pareja y esta cesión permanente se va convirtiendo en su único mecanismo de relación, perdiéndose así por desuso las herramientas con las que normalmente nos relacionamos con los demás (habilidades sociales, de comunicación, empatía, capacidad de resolución de problemas, estrategias ante los conflictos, etc.), quedando así dañada su personalidad.

3. Expectativas “mágicas” de cambio: Cuando ella asume que no puede continuar en este modelo de relación e intenta escapar, él suele prometerle que “va a cambiar”, y ella suele creerlo porque tiene “pruebas” reales y objetivas de que cuando quiere se comporta como la pareja que ella siempre buscó (fase de “luna de miel”). En realidad no existe el cambio sino sólo adaptaciones de la conducta de él a las distintas fases del ciclo, pero ella está convencida de que puede cambiar y le da una oportunidad tras otra a lo largo de un amplio periodo.

3. FACTORES DE RIESGO Y VULNERABILIDAD EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de grandes cambios personales a nivel biológico, psicológico, sexual, social, afectivo y moral y, por tanto, en esta etapa se van a definir las bases de los proyectos de vida para el futuro como personas adultas. Es una etapa de desarrollo y búsqueda, de autoafirmación, de independencia emocional e intelectual, en la que emerge la necesidad de autonomía.

Bajo la aparente seguridad, los frecuentes cambios emocionales hacen pasar de estados de tristeza a la euforia sin motivo aparente y enmascaran una inseguridad profunda en la búsqueda de la propia identidad. A nivel socioafectivo, la familia, aunque siguen sintiéndola necesaria como fuente de afectos y apoyo, deja de ser el centro de su vida; las y los adolescentes necesitan sentir el respeto por su autonomía y su intimidad.

Los amigos y las amigas pasan a ser su referente, buscan en el grupo características identitarias a través de la vestimenta, actitudes y comportamientos, para que el grupo les acepte como parte del mismo. El enamoramiento se vive en la adolescencia de una forma muy intensa. Los primeros amores entre adolescentes ayudan a construir o reafirmar la propia identidad sexual, canalizando con auténtica pasión su necesidad afectiva y su impulso sexual.

Estas relaciones amorosas incipientes suponen un momento de posible riesgo de reproducir relaciones basadas en estereotipos sexistas de dependencia, pero también pueden suponer una oportunidad para aprender a detectar y rechazar relaciones abusivas de control y violencia.

En muchos casos, el grupo o pandilla tiende a reproducir **estereotipos de género**, valorando de forma muy diferente las actitudes de chicos y chicas en cuanto a su forma de entender y vivir sus relaciones afectivas y sexuales.

Entre adolescentes la **influencia del grupo** es tal, que incluso pueden iniciar o mantener una relación de pareja porque es lo que se espera en el grupo.

La **violencia sexual** se puede manifestar en formas sutiles, así una chica puede sentirse obligada a mantener relaciones sexuales para estar a la altura de lo establecido por el grupo o cuando su chico la amenaza con dejarla, buscarse a otra o con difundir rumores.

En muchos casos, la joven acaba aceptando unas relaciones forzadas como parte natural de la relación de pareja, asumiendo ciertos mitos y creencias colectivas: “todas lo hacen”, “me quiere mucho y por eso me insiste tanto”, “los chicos son así, ellos van a lo que van”, “cuando tiene ganas no puede controlarse y se buscará a otra”, etc.

UN ERROR QUE NO DEBEN COMETER LAS PERSONAS ADULTAS QUE TRATEN CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO ES TRIVIALIZAR LA INTENSIDAD DE ESE AMOR: LA COMPRENSIÓN SOBRE LO QUE SIENTEN SERÁ EL PRIMER PASO PARA SU RECUPERACIÓN.

¡Cuidado con los estereotipos de género!

"El *modelo de masculinidad* hegemónico para los chicos sigue mostrándoles como sujetos *autónomos, fuertes y no emotivos*, lo que les lleva a tener que demostrar permanentemente su *valentía y fuerza*, recurriendo incluso a la *violencia*. Por su parte el *modelo de feminidad* muestra a las chicas como seres *dependientes, sensibles y emotivos*, lo que les exige mostrar su *sumisión y subordinación*."

Estereotipos sobre los roles de chicas y chicos en las relaciones de pareja

Expectativas estereotipadas de los chicos

- Ser quien tome las decisiones en la pareja
- Dominar la relación
- Controlar las actividades y el comportamiento de la pareja
- Proteger a la pareja

Expectativas estereotipadas de las chicas

- Ser responsables del funcionamiento de la pareja y de sus posibles problemas
- Renunciar a sus deseos o intereses en favor de su pareja
- Adoptar una posición subordinada
- Aceptar que los celos son una expresión de amor
- Aceptar y justificar las respuestas violentas de su pareja

Estereotipos/mitos de género en la adolescencia relacionados con la sexualidad

La sexualidad para chicas y chicos

Para los chicos la sexualidad no es sólo una necesidad fisiológica, sino a través del cual se manifiesta su madurez, por ello la sexualidad debe hacerse pública. La sexualidad es un atributo positivo, de modo que el prestigio social de los chicos aumenta cuanto mayor número de relaciones sexuales tengan.

A las mujeres se les insta a no hacer manifiesta su sexualidad, que se convierte en un atributo negativo cuando la misma se canaliza al margen de relaciones estables de pareja.

La asignación a los chicos del rol activo en el cortejo

Está bastante asentada entre las chicas y los chicos la idea de que les corresponde a ellos adoptar la iniciativa en el ritual del cortejo, debiendo asumir las chicas un rol pasivo.

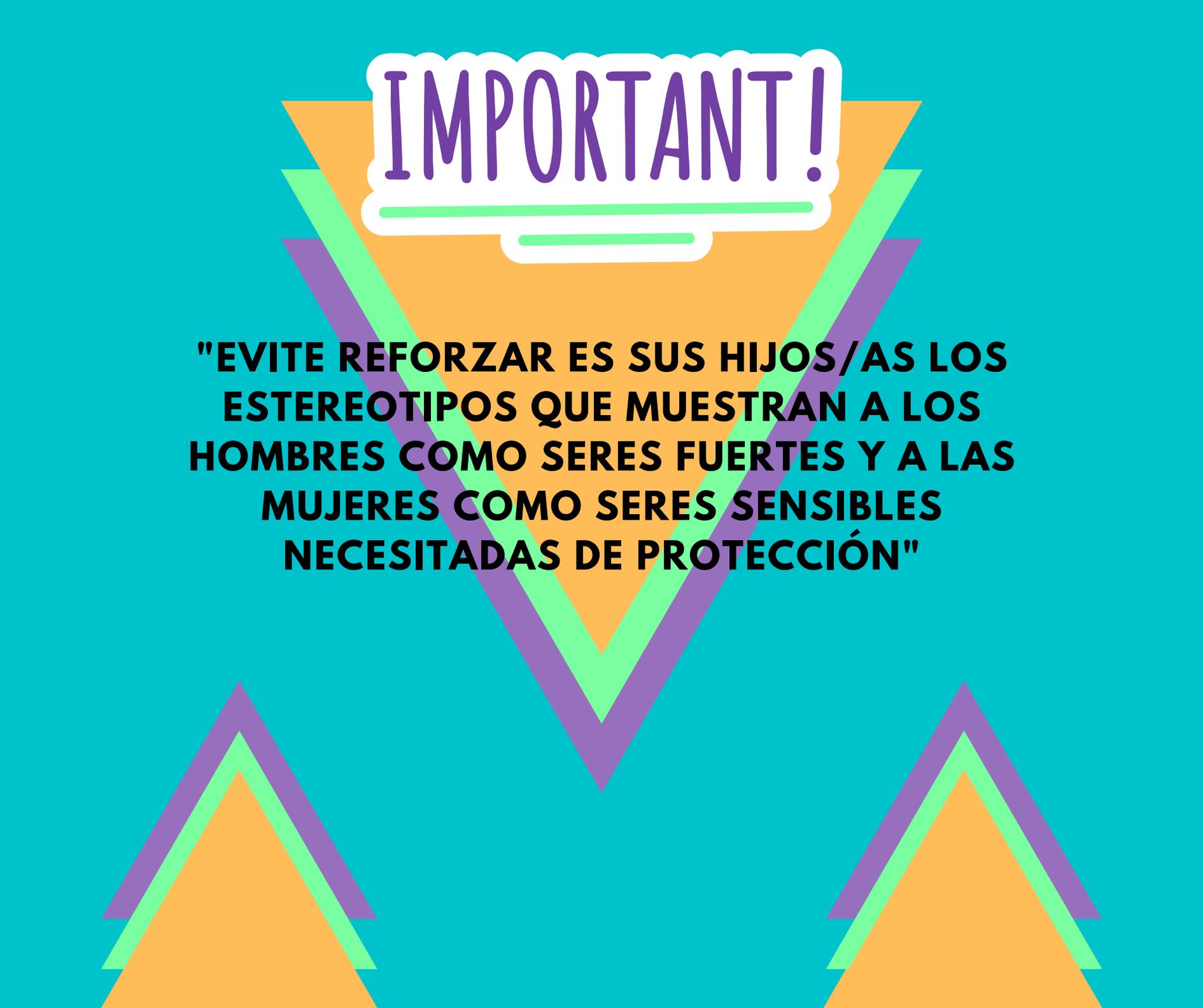
Una lectura diferente de la promiscuidad

En los chicos la promiscuidad se vincula al éxito (los chicos que ligan mucho son percibidos como triunfadores y ven aumentar su prestigio), de ahí que “necesiten” alardear de sus conquistas.

Las chicas que ligan mucho son consideradas “fáciles”, perdiendo prestigio, dado que “su conquista” deja de tener mérito para los chicos. Ello les obliga a ser cautas al hablar de su sexualidad.

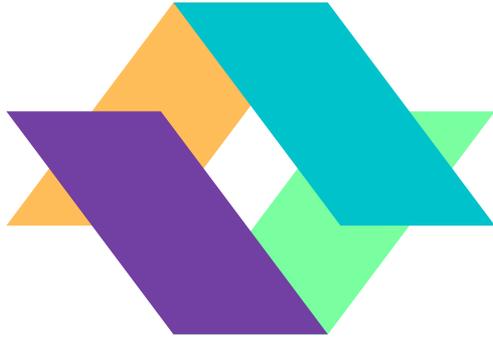
Una distinta interpretación de la infidelidad

La infidelidad es una conducta mayoritariamente “justificada” en el caso de los hombres y duramente reprochada en el caso de las mujeres: puesto que los chicos no pueden evitar caer en la tentación, la culpa siempre es de la chica, que provoca o incita al chico con pareja. Mientras la infidelidad masculina se considera una conducta natural, instintiva, no premeditada (los hombres tienen necesidades sexuales que no pueden refrenar), en las mujeres supone traicionar la confianza de la pareja y un acto premeditado y malintencionado.



IMPORTANT!

"EVITE REFORZAR EN SUS HIJOS/AS LOS ESTEREOTIPOS QUE MUESTRAN A LOS HOMBRES COMO SERES FUERTES Y A LAS MUJERES COMO SERES SENSIBLES NECESITADAS DE PROTECCIÓN"



¿Por qué las chicas víctimas de violencia de género en una relación no piden ayuda?



Algunas de las razones por las cuales las jóvenes no hablan con nadie sobre la violencia que sufren son:

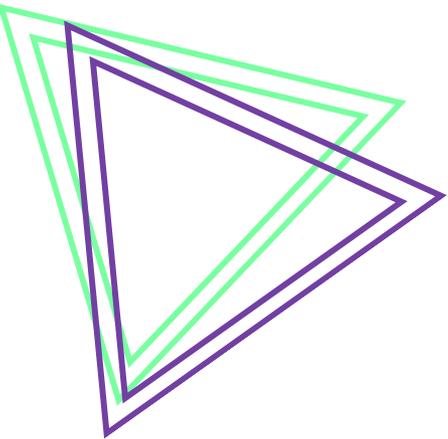
- Creen conocerle a él y saber cómo llevarle y que podrán cambiarle.
- Creer que controlan (y controlarán) la situación.
- El miedo a que las personas adultas subestimen lo que les ocurre. Temen a que no le den importancia.
- El temor a la presión de la familia y amistades para que se aleje del agresor cuando ella aún piensa que lo ama. Ella puede tener sentimientos contradictorios y no está decidida a poner fin a esa relación.
- El miedo a perder su libertad. Creen que una vez que su familia se entere del problema serán controladas en todo momento.
- El miedo a la falta de confidencialidad. Creen que “todo el mundo” se enterará de lo que les ha sucedido.
- La vergüenza frente a la familia y amistades que muchas veces alertaron del comportamiento violento del agresor. Admitir que tenían razón, que ella se ha equivocado, puede ser muy duro.
- El miedo a la reacción del agresor. A veces, éste la amenaza con una agresión mayor (hacia ella o hacia su familia) si lo denuncia; o le promete que si no lo denuncia la dejará tranquila para siempre. Una de las tantas formas de manipulación que la víctima sufre por parte del agresor.
- El miedo a tener que iniciar una acción judicial. La justicia parece un lugar reservado sólo para “cosas más graves”.

4. FORMAS DE EJERCER VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES

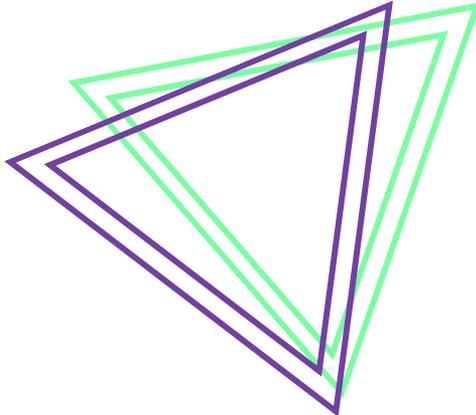
La Violencia de Género no sólo se da dentro de las relaciones de pareja, sino que también nos encontramos esta violencia contra las mujeres en diferentes relaciones interpersonales y a través de diversos canales.

A continuación vamos a analizar qué medios son más usados y de qué forma por la adolescencia para ejercer la violencia de género:

- El uso de internet y las redes sociales: ciberacoso y género
- La violencia contra las mujeres en los videojuegos



EL USO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES: CIBERACOSO Y GÉNERO



La generalización del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (Internet, teléfonos móviles, redes sociales, etc.) ha modificado nuestra forma de comunicarnos, de intercambiar información y de relacionarnos con los demás, unos cambios que también afectan a las relaciones de pareja. Si bien son muchas las ventajas y oportunidades que ofrecen estas tecnologías, su uso propicia nuevas formas de violencia de género.

FORMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO BASADAS EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

1. Ciberacoso (insultos, burlas, vejaciones, humillaciones, amenazas, chantajes, difusión de informaciones, fotografías y vídeos con contenidos lesivos o difamatorios, etc.).
2. Sexting (difusión de fotos o vídeos de contenido sexual o erótico a través del móvil o Internet).
3. Grooming (abuso sexual de menores llevado a cabo por adultos, coaccionando con información e imágenes de contenido sexual obtenidas a través de Internet).
4. Suplantación de la identidad de otra persona en las redes sociales (uso raudulento de contraseñas de otra persona para acceder a datos personales y difundir imágenes o comentarios vejatorios como si fueran realizados por la persona suplantada).

El intercambio de contenidos personales con la pareja (en especial de tipo erótico o sexual) es erróneamente presentado como una muestra de confianza con la pareja (“una prueba de amor”), que propicia conductas como el [sexting](#). Muchas fotos y vídeos de contenido sexual que circulan a través de Internet son difundidas como una forma de presión, venganza o despecho, tras la ruptura del noviazgo o la relación afectiva o de pareja.

"Ayude a sus hijas e hijos a utilizar con inteligencia las tecnologías de la información y a preservar su seguridad, evitando subir o compartir contenidos personales sensibles o que puedan ser utilizados de forma maliciosa."

El [CIBERACOSO](#), como forma de ejercer violencia de género, incluye diferentes comportamientos por parte del acosador hacia la víctima:

- Amenazas.
- Acusaciones falsas.
- Envío de mensajes vejatorios.
- El robo de contraseñas para acceder a la información personal de la víctima.
- Suplantación de la identidad de la víctima para dañar su imagen.
- El uso de identidades falsas por parte del acosador para actuar desde el anonimato.
- Vigilancia de las actividades de la víctima.
- La presión permanente para que la víctima atienda las demandas del acosador.
- Revelación de datos íntimos.
- Uso de información privada para chantajear a la víctima.

El ciberacoso no solo provoca [daños psicológicos y emocionales](#) en las víctimas (depresión, miedo, ansiedad, asilamiento social), sino [desigualdad](#) y [exclusión social](#). Una consecuencia habitual del ciberacoso es la exclusión digital de las víctimas, que ven limitadas sus posibilidades de usar Internet y las redes sociales de manera libre y autónoma.

EL CONTROL Y LOS CELOS NO SON UNA MUESTRA DE AMOR

La violencia de género, en sus diversas manifestaciones, encuentra en la red mayor facilidad y sensación de **impunidad** al poder ejercerse con lejanía de la víctima, desde cierto anonimato o tras avatares generados para relacionarse con ese fin.

Las nuevas tecnologías permiten un **control total** sobre dónde estás, qué haces, con quién... Llegando a usurpar perfiles y contraseñas para acceder a su correo, etc. Estas prácticas de control en ocasiones se perciben como expresiones de amor, sin tener clara la línea que separa el afecto del control o del hiper control que llega a exigir conocer y controlar qué personas tiene agregadas en sus redes, en qué páginas entra, etc. Hay que dejar claro que estas son prácticas de las que hay que protegerse.

El odio, los celos, las envidias y otros sentimientos negativos, pueden inducir a colocar en la red insultos y rumores difamatorios.

PREVENIR EL "GROOMING" O CIBER EXTORSIÓN

Podemos definir el "**Grooming**" o **Ciber extorsión** como el conjunto de estrategias de manipulación que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza de chicos y chicas menores a través de Internet con finalidades de índole sexual.

Al principio del establecimiento del contacto entre agresor y víctima, hay una primera etapa de acercamiento y **seducción a través de la comprensión** y afecto falsos, fruto de una manipulación calculada. Poco a poco, solicitan **datos más personales**, imágenes en ropa interior o semidesnudos, posturas provocativas... para obtener imágenes comprometidas que difunden, venden o cuelgan en red o bien amenazan con hacerlo dando lugar a un **chantaje doloroso** para la víctima que son pasaje hacia exigencias de mayores niveles de pornografía o propuestas de encuentros presenciales de altísimo riesgo para las menores.

PREVENCIÓN DE PELIGROS DEL SEXTING

El **sexting** es una nueva forma de coqueteo que consiste en el **envío de fotos, vídeos y mensajes eróticos** a través de SMS como una forma provocativa, erótica o divertida de iniciar o de mantener una relación de pareja activa.

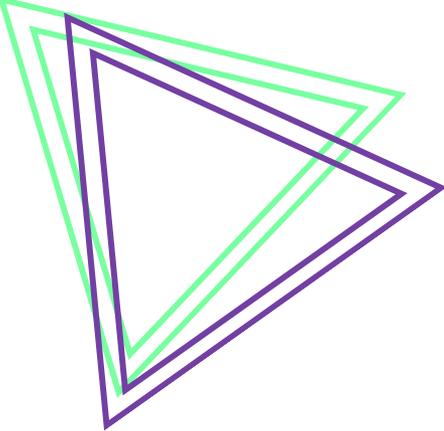
Esas fotos o vídeos suelen ser grabados por la propia persona y enviados a la persona elegida, a la persona amada, por medio del teléfono móvil. En principio son fotos realizadas y compartidas privadamente por parejas sin ser conscientes de los riesgos a los que se someten.

Hemos de prevenir a nuestros hijos e hijas de que el contenido sexual que se manda a través de un SMS, **deja de ser privado y mucho menos controlable y que puede ser utilizado en su contra**, por venganza o por despecho, como elemento de difamación del honor personal después de que termine la relación, o bien, ser utilizadas como elemento de poder y chantaje.

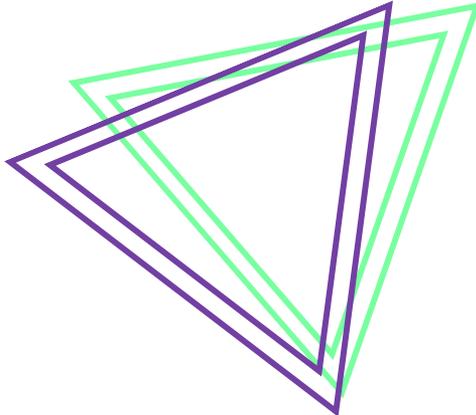
PROTEGER DEL CIBERACOSO

Como personas adultas encargadas de la educación de nuestros hijos e hijas, debemos concienciarles sobre la importancia del tiempo que dedican a navegar y la calidad de lo que ven y lo que hacen en la red.

Además de filtrar contenidos, informar con criterio y prevenir posibles riesgos, podemos hacer algo más: estar atentos y atentas a estas situaciones injustas y desiguales y al más mínimo problema detectado en la red, actuar, denunciar e intervenir. Que quien padezca ciberacoso, tenga la certeza que pedir ayuda a iguales o a personas adultas es imprescindible para poder disolver el conflicto, el rumor, el acoso, rompiendo así el círculo de agresión, antes de que el chantaje o el acoso cause daños mayores.



LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS VIDEOJUEGOS



Jugar a videojuegos violentos y sexistas reduce la empatía hacia las mujeres víctimas de la violencia de género. Cuando a esos elevados índices de violencia se suma un componente sexista y se presenta a la mujer como un **objeto sexual**, los jugadores se vuelven más insensibles ante el dolor y el sufrimiento del otro. Y en concreto, ante las víctimas de la violencia machista.

En algunos videojuegos como la popular serie de Grand Theft Auto (GTA), las mujeres que aparecen son personajes secundarios, prostitutas o strippers. El jugador puede pagarles para tener sexo con ellas y después matarlas para así recuperar su dinero.

A diferencia de la publicidad o de las películas, ámbitos en los que también se presenta en ocasiones a la mujer como un objeto sexual, los videojuegos influyen más en la forma de pensar del jugador. En los juegos se adopta un rol, uno se pone en la piel de ese personaje, vives otras vidas a través de este personaje, por lo que resulta una experiencia más potente que ver una película, que es más pasivo y no te permite realizar acciones.

Las y los adolescentes usan los videojuegos, muchas veces, para explorar su identidad y refuerzan las creencias acerca de lo que se espera que los hombres y mujeres sean, se comporten, piensen, sientan. **Este tipo de estereotipos que las y los adolescentes acaban asumiendo como roles, afectan tanto a chicos como a chicas negativamente.** Ahora bien, no se trata de criminalizar los videojuegos ni mucho menos. Hay títulos con contenidos muy positivos que desarrollan capacidades de navegación en el espacio, la memoria, incluso la empatía.

El juego es un aprendizaje para la vida. A través de los juegos y los juguetes los niños y las niñas aprenden a socializarse, a desarrollar sus capacidades y sus habilidades y a ver el mundo. Actualmente los videojuegos son el juguete más regalado a niños (en menor medida a niñas) y adolescentes. Los videojuegos constituyen instrumentos mediante los que el niño y la niña comprende el medio cultural que le rodea.

Las y los adolescentes no son conscientes de cómo influye en su concepción de la realidad, en sus creencias y valores, en sus comportamientos, en sus relaciones con los que les rodean. Tanto los niños como las niñas reciben mensajes negativos que influyen sobre la manera en que creen que deben actuar y el aspecto que deben tener. Este tipo de retrato envía señales muy fuertes acerca de lo que significa ser mujer y ser hombre.

Muchos de los chicos jóvenes, de la misma manera que las chicas jóvenes, pueden concebir que los personajes extremadamente eróticos representan el “símbolo de la mujer ideal”. Estas imágenes pueden afectar a la capacidad de autoestima de las chicas, así como a la idea que ellas tienen de su puesto en el mundo. Además, estas imágenes también influyen en lo que esperan los chicos de las chicas y en como se relacionan con ellas.

Casi el 75% de las personas adolescentes y jóvenes que usan videojuegos, manifiestan que sus familias no saben cuáles son los contenidos de los mismos ni los valores que transmiten.

Campaña #MyGameMyName



https://www.youtube.com/watch?v=rKvIDCLeHs&feature=emb_title

5. ¿QUÉ PODEMOS HACER LAS FAMILIAS PARA CONTRIBUIR A ERRADICAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La infancia y la adolescencia son etapas claves en el aprendizaje. Los mensajes recibidos de nuestras madres y padres y los comportamientos observados en ellas/os determinan, en gran medida, que nuestras actitudes están más próximas a la igualdad o al sexismo.

Atendiendo a los factores claves que están en el origen de la violencia de género, el trabajo educativo de las madres y los padres debe orientarse a:

Favorecer un modelo de relaciones de género igualitario entre sus hijas e hijos

Promover una educación afectiva/sexual de sus hijas e hijos basada en el respeto, la independencia, la autonomía y la libertad personal

Fomentar el diálogo, la negociación y el respeto a las posiciones de las y los demás como forma de resolver los conflictos

IMPORTANT!

"La adolescencia es una etapa crítica en la prevención de la violencia de género, puesto que en ella se inician las primeras relaciones de pareja y se define, en buena parte, la identidad respecto a dichas relaciones. Las investigaciones confirman, además, que la violencia en la pareja comienza, generalmente, en las primeras relaciones sentimentales durante la adolescencia y que estos patrones violentos de comportamiento se mantienen en la etapa adulta."

SUGERENCIAS PARA UNA EDUCACIÓN NO SEXISTA

1) Refuerce permanentemente la idea de que mujeres y hombres somos iguales en derechos y obligaciones:

- Sus hijas e hijos deben tener las mismas oportunidades para estudiar, practicar deporte, viajar, realizar actividades de ocio, etc.
- Sus hijas e hijos deben tener las mismas obligaciones y responsabilidades en los trabajos del hogar (arreglar su habitación, limpiar la casa, recoger la cocina, ir a la compra, etc.).
- Sus hijas e hijos deben tener las mismas responsabilidades en relación al cuidado de las personas menores o dependientes de la familia (cuidar de los/as hermanos/as menores o visitar a los/as abuelos/as es responsabilidad de ambos).
- Las normas deben ser iguales para chicas y chicos (desde los horarios de descanso, hasta los de regreso a casa cuando salgan con sus amistades).

2) Construya un hogar corresponsable.

3) Destaque el hecho de que mujeres y hombres son capaces de realizar todo tipo de actividades.

4) Evite realizar comentarios sexistas.

5) Evite realizar generalizaciones sobre las capacidades y atributos de mujeres y hombres.

- Hay mujeres y hombres inteligentes y torpes, hábiles e inhábiles para hacer determinadas tareas, capaces e incapaces para ocupar determinados puestos, etc.

6) Defienda la presencia de mujeres y hombres en condiciones de igualdad en distintos ámbitos de la vida económica y social.

7) Mantenga una actitud crítica con los mensajes sexistas que emitan los medios de comunicación o que aparezcan en la publicidad o las películas o series.

8) Haga un pacto con sus hijas e hijos: comprométase a ser una familia que defiende la igualdad.

9) Evite reproducir o reforzar estereotipos sexistas entre sus hijas e hijos:

- Enseñe a sus hijas e hijos que es positivo aprender a expresar los sentimientos y emociones, que precisamente son lo que nos caracteriza como seres humanos.
- Enseñe a su prole que preocuparse por los demás y ayudar a las personas que nos rodean es un valor que todas y todos debemos compartir.
- Destierre la idea de que los hombres son fuertes y las mujeres débiles.
- Evite reforzar la idea de que las mujeres tienen mayor capacidad de sacrificio que los hombres.
- Procure que tanto sus hijas como sus hijos sean personas independientes, autónomas, capaces de hacer frente a los retos que les surjan a lo largo de su vida.
- Enseñe a sus hijas e hijos a realizar tareas básicas (cocinar, poner una lavadora, planchar, hacer la compra, etc.) que les resultaran imprescindibles en su vida adulta.
- No realice comentarios lesivos o vejatorios sobre las mujeres.
- No haga comentarios que indiquen la necesidad de que los hombres deben cuidar y proteger a las mujeres, como si ellas no pudieran hacerlo por sí mismas.
- No reste valor a los logros conseguidos por las mujeres (casi con seguridad hayan tenido que superar muchos más obstáculos que los hombres).

10) Elimine expresiones del tipo:

- "Pobre mujer, que va a hacer ahora que se ha separado".
- "Lo normal es que sean las mujeres las que cuiden de los niños y las personas mayores".
- "Qué habrá hecho esa para que le hayan nombrado...".
- Ya sabes que los temas de casa son cosas de tu madre".
- "Un hombre no puede dejar que le quiten lo que es suyo".
- "Quien bien te quiere te hará llorar".
- "Para tener una buena relación de pareja conviene que el hombre sea superior a la mujer".
- "Las mujeres deben evitar llevar la contraria al hombre al que quieren".
- "Los celos son una expresión del amor".

11) Evite presionar a sus hijas e hijos para que tengan pareja.

Tradicionalmente se ha dado una gran importancia al hecho de tener pareja. Chicas y chicos de todas las generaciones han escuchado de sus familiares o de otras personas de su entorno la consabida frase de “¿te has echado ya novio/a?”.

Esta presión social para establecer una relación de pareja, en ocasiones cuando sus hijas e hijos no han hecho explícita aún su orientación sexual, responde a una cuestión ideológica. Además, tiene un significado y una relevancia distinta en el caso de las chicas que en el de los chicos, evidenciando las desigualdades de género en el proceso educativo que se desarrolla dentro de las familias.

Para la familia el que su hija tenga pareja es un factor que les da seguridad (tiene un chico que la proteja), mientras que en el caso de los hijos produce tranquilidad (tiene una chica que le cuida y que le ayudará a estar centrado).

Recuerde que tener o no pareja es una opción personal, que debe respetar.

12) Promover la educación afectiva/sexual en sus hijas e hijos.

En la adolescencia suelen desarrollarse los primeros noviazgos y/o enamoramientos, se intensifica el deseo sexual y se mantienen las primeras relaciones sexuales. Se trata de experiencias nuevas sobre las que las y los adolescentes tienen una visión idealizada.

Por ello no se trata de “tener una charla con sus hijas o hijos acerca del sexo y el amor”, sino de abordar estas cuestiones con naturalidad, hablando de ellas en el día a día. Es importante que sus hijas e hijos identifiquen el deseo sexual como un impulso natural que puede canalizarse de distintas formas, del mismo modo que es natural sentirse enamorada o enamorado, dejando claro que ambas experiencias deben desarrollarse libremente.

Debe esforzarse en transmitir a sus hijas e hijos la idea de que aunque la sexualidad es una dimensión más del ser humano, cada persona es libre de decidir cuándo, cómo y con quién mantiene relaciones sexuales, no debiendo dejarse presionar o influenciar por lo que digan o hagan sus amigas o amigos o por los deseos o preferencias de la pareja. Del mismo modo, iniciar un noviazgo o una relación de pareja debe ser una decisión voluntaria, que cada persona debe adoptar si realmente se está convencida de ello (el hecho de que sea habitual tener pareja a cierta edad no significa que sea obligatorio, ni que necesariamente nos haga sentirnos más felices).

IMPORTANT!

"Existen distintas formas de entender las relaciones afectivas y el amor, maneras diferentes de relacionarse con la pareja, alejadas de la sumisión. Por ello es muy importante ayudar a las hijas e hijos a establecer relaciones de pareja igualitarias desde la adolescencia, unas relaciones que deben asentarse en la libertad, el respeto, la igualdad y la confianza."

ALGUNAS IDEAS EN TORNO A LAS RELACIONES AFECTIVAS O AMOROSAS SALUDABLES PARA TRANSMITIR A LOS HIJOS E HIJAS

- 1) El amor tiene que ver con el sentimiento de libertad, la complicidad, el apoyo y respeto mutuo y la libertad.
- 2) El amor no es posesión, las personas a las que amamos no nos pertenecen.
- 3) La relación amorosa es cambiante, se construye o destruye en el día a día, adquiere forma en función de las actitudes, las expectativas y el modo de comportarse de las personas que forman la pareja.
- 4) El amor no es eterno, no tiene por qué durar toda la vida, siendo muy frecuente que los noviazgos o las relaciones de pareja se rompan con el paso del tiempo. Las relaciones de pareja se basan en una decisión libre de las personas que, en un momento determinado, deciden compartir distintos aspectos de su vida, no son ningún contrato blindado. Por ello, cuando uno de los miembros de la pareja no se siente a gusto con la relación lo mejor es romperla, superando el temor a sentirse solos.
- 5) Querer a una persona implica aceptarla tal y como es, con sus defectos y virtudes.
- 6) El amor respeta la identidad de las personas, sus singularidades, todas esas cosas o cualidades que precisamente hicieron que nos sintiéramos atraídas/os por esa persona.
- 7) El amor se basa en compartir. Nos sentiremos satisfechos en una relación de pareja en la medida en que nos enriquezca la otra persona, en que seamos capaces de intercambiar ideas o compartir sentimientos, sin renunciar a nuestro propio ser.

ALGUNAS IDEAS EN TORNO A LAS RELACIONES AFECTIVAS O AMOROSAS SALUDABLES PARA TRANSMITIR A LOS HIJOS E HIJAS

8) El amor es incompatible con la renuncia. Cada miembro de la pareja debe mantener sus propias amistades, intereses, aficiones, proyectos vitales y su forma de ser y expresarse.

9) Pretender que nuestra pareja renuncie a su libertad y se ajuste a nuestros deseos o dictados, tratar de cambiar a la persona a la que amamos o rechazar lo que le hace sentirse bien, sólo servirá para anular su personalidad, para convertirla en otra persona distinta de la que nos enamoramos, para empobrecer la relación y propiciar su ruptura.

10) El amor o las relaciones afectivas deben sumar, aportarnos cosas nuevas, no anularnos como personas o limitar nuestra vida social.

11) El amor está íntimamente asociado a la libertad, de modo que sin libertad no puede haber amor. El reto para una relación de pareja sana radica en que sus miembros actúen libremente, en que ambos estén juntos porque les apetece y se sienten cómodos con la relación que mantienen.

12) Cuando algún integrante de la pareja siente temor a que la otra persona actúe con libertad y decida tomar decisiones que les lleven a seguir caminos diferentes, denota que no confía en la otra persona ni en sus propias cualidades para seducir a su pareja.

13) El amor se basa en la independencia. Es normal que nos guste estar con la persona por la que nos sentimos atraídas/os, del mismo modo que nos apetece ver a nuestras amistades, pero ello no significa que debamos renunciar a nada.

ALGUNAS IDEAS EN TORNO A LAS RELACIONES AFECTIVAS O AMOROSAS SALUDABLES PARA TRANSMITIR A LOS HIJOS E HIJAS

14) Cuanto más independientes son los miembros de la pareja más rica suele ser la relación, puesto que tienen más experiencias nuevas que compartir (si estamos todo el día con la pareja cada vez tendremos menos cosas que contarnos).

15) Si se asume que dos personas están juntas porque quieren (y se quieren) y de verdad se sienten libres, los celos no tienen cabida en la relación de pareja. Tener celos no es sinónimo de querer mucho a alguien, más bien es un síntoma de debilidad, de falta de confianza en la otra persona, una expresión de inseguridad, miedo y dependencia.

16) No existe ninguna media naranja (recuerde que en el mundo habitan 7.000 millones de personas), sino personas por las cuales en un momento determinado sentimos atracción y con las que mantenemos cierto grado de compatibilidad. Es posible que una persona por la que nos sintamos atraídos en la adolescencia deje de gustarnos al cabo de uno o dos años (pregunte a sus hijas e hijos de cuántas chicas o chicos se han enamorado).

17) El amor no puede dar nunca sentido a nuestra vida, es solo una dimensión (aunque importante) de ésta. Antes que miembros de una pareja somos personas individuales.

18) En el mundo real las relaciones afectivas y el amor son compatibles con el conflicto, las diferencias y las tensiones. En el día a día de una relación es habitual y positivo que surjan discrepancias o conflictos de distinto tipo, como ocurre en cualquier relación humana. La armonía plena sólo existe en las películas y las novelas románticas.

19) El amor se basa en la igualdad, no busca someter al otro/a, sino compartir.

20) El amor se basa en el respeto, NUNCA en el abuso.



Principales formas de actuar ante un conflicto: fomentar el diálogo, la negociación y el respeto



1. Evitación o negación del conflicto (actuar como si el conflicto no existiese y “guardarse” el malestar que provoca esta situación).
2. Imposición del propio criterio (hacer frente al conflicto de forma autoritaria, abusando de nuestro poder e imponiendo nuestra propia solución como la única alternativa).
3. Sumisión (asumir la posición de la otra persona sin discutirla, aunque no estemos de acuerdo).
4. Negociación (el conflicto se aborda mediante el diálogo y la cooperación, procurando llegar a un acuerdo que resulte satisfactorio para las partes en conflicto).
5. Mediación (es una negociación asistida en la que interviene una tercera persona o mediador/a, que ayuda a las partes afectadas a resolver el conflicto, facilitando la comunicación entre ellas y formulando sugerencias).
6. Recurriendo a la violencia (primero ignorando a la persona con la que entramos en conflicto, luego descalificándola, más tarde recurriendo a la violencia verbal, a las amenazas y la violencia física).



IMPORTANT!

Enseñar a nuestras hijas e hijos a que resuelvan los conflictos sin violencia requiere promover en ellas y ellos una serie de actitudes básicas como son:

- Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto.
- La capacidad de escuchar a la otra persona y tratar de entender su visión del problema.
- Generar confianza, confiar en la otra persona y en los compromisos que se adquieran.
- Cooperar para alcanzar un acuerdo.

6. DETECCIÓN DE CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN NUESTRAS HIJAS E HIJOS

¿Cómo saber si mi hija está sufriendo violencia de género?

Físicos:

- Presencia de moratones, rasguños u otras lesiones para las que no existe una explicación coherente.
- Cambios repentinos en la forma de vestir o de maquillarse (dejar de maquillarse, arreglarse menos, dejar de ponerse ropa “llamativa”).

Psicológicos y emocionales:

- Cambios bruscos de estado de ánimo (estar ansiosa o deprimida, etc.).
- Baja autoestima (no tienen confianza en sí misma).
- Falta de control emocional, con arrebatos emocionales, ataques de llanto, etc.
- Mostrase retraída, aislada.
- Mostrarse irritable o en un estado de permanente malhumor.
- Nerviosismo o tensión casi permanente.
- Sentimientos de soledad y decaimiento.
- Trastornos de la alimentación o del sueño (insomnio, somnolencia).
- Dificultades de concentración.
- Dolores de cabeza continuados.
- Cambios en el lenguaje corporal (evitar el contacto visual, morderse las uñas, encorvarse, etc.).
- Dejar de expresar sentimientos, emociones y opiniones, volverse introvertida.

En las relaciones sociales:

- Pasar todo el tiempo con la pareja.
- Deterioro de la relación con la madre, el padre y las hermanas/os (pérdida de confianza).
- Dejar de pasar tiempo con sus amistades y familiares.
- Evitar a las amigas y amigos.
- Aislamiento social.

Académicos:

- Faltar a clases (en especial si la pareja acude al mismo centro).
- Llegar tarde o muy pronto a clase para evitar coincidir con el agresor.
- Deterioro brusco del rendimiento académico que no responde a ninguna causa conocida.
- Abandono de actividades extraescolares.

En el modo de comportarse:

- Actuar de forma misteriosa (mantener secretos).
- Mentir a las madres, los padres y allegados sobre aspectos relativos a la relación de pareja, ocultando los abusos a los que le somete la misma.
- Abandono de aficiones y actividades físicas, culturales o lúdicas para estar con la pareja.
- Iniciarse al uso de alcohol, tabaco u otras drogas que no consumía anteriormente.

En la forma de relacionarse con la pareja:

- Recibir constantemente llamadas o mensajes de la pareja para saber con quién está o qué hace.
- La pareja de su hija controla sus llamadas, conversaciones y mensajes de móvil o en las redes sociales.
- Mostrar miedo de no responder de forma inmediata los mensajes o llamadas de la pareja.
- Mostrarse nerviosa cuando habla con su pareja.
- Estar constantemente preocupada por no enojar a la pareja.
- La pareja de su hija se muestra celosa o posesiva.
- La pareja de su hija actúa de forma dominante, diciéndole por ejemplo cómo debe vestir.
- Su hija disculpa el comportamiento agresivo o posesivo de la pareja.
- La pareja ejerce una enorme influencia en el comportamiento y las decisiones de su hija.

IMPORTANT!

Haga saber a su hija que su bienestar y seguridad son su mayor preocupación y que SIEMPRE podrá solicitar su apoyo, sea cual sea el problema al que deba hacer frente, sin mostrar vergüenza o temor al castigo o la reprimenda. Aunque es posible que su hija no solicite su ayuda, su apoyo es esencial para poder terminar con una relación de pareja abusiva o poco saludable.

PROCESOS QUE HABITUALMENTE APARECEN ASOCIADOS A LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

Aislamiento:

¿Su hija tiene menos amigas y amigos que antes de que comenzara la relación de pareja? Recuerde que muchas parejas abusivas o violentas tratan de aislar a sus víctimas para poder ejercer un control absoluto en la relación.

Cambios emocionales:

Superada la fase inicial del enamoramiento en la que parecía feliz con su pareja, ¿su hija se siente a menudo triste o desesperanzada?

Comunicación constante con su pareja:

¿La pareja de su hija le llama o le envía mensajes constantemente e insiste en saber siempre dónde está, lo que está haciendo, con quién está, a qué hora volverá o con quién ha hablado?

Celos:

¿La pareja de su hija muestra una actitud celosa o su hija hace alguna referencia acerca de que a su novio no le gusta que hable con otros chicos?

Excesiva influencia de la pareja en las opiniones y la conducta de su hija:

¿Su hija recibe muchas sugerencias de su pareja acerca de la elección de sus amistades, su forma de peinarse, vestirse o maquillarse y procura atenderlas ante el temor a lo que suceda en caso de no atender estos consejos?

Justificación de opiniones y conductas inapropiadas de la pareja:

¿Su hija justifica reacciones agresivas o violentas de su novio hacia otras personas o su actitud positiva hacia ella misma?

Existen una serie de signos o señales que pueden indicarle que su hijo mantiene una relación abusiva o no saludable con su pareja:



¿Cómo saber si mi hijo está ejerciendo violencia de género en su relación de pareja?

- Vigila y controla a su pareja y no respeta su privacidad (mira su teléfono o el correo electrónico sin su permiso).
- Le exige que no apague el móvil, que esté siempre localizable (manteniendo activada la geolocalización), le llama constantemente para saber qué hace y con quién está, etc.
- Le dice a su pareja lo que debe hacer o cómo debe comportarse, vestirse, etc.
- Denigra y humilla en público a su pareja y la sitúa en un plano de inferioridad.
- Realiza comentarios despectivos hacia las mujeres en general y a su pareja en particular.
- Destruye la confianza de la pareja, reduciendo progresivamente su autoestima (le dice que es una inútil, que no sabe nada, que no vale nada).
- Culpa a la pareja de todo lo que va mal, responsabilizándola de la violencia que ejerce.
- Considera aceptable el uso de la violencia dentro de la relación de pareja.
- Se muestra extremadamente celoso y/o inseguro respecto a su pareja.
- Es posesivo (considera que su pareja le pertenece, que puede hacer todo lo que desee).
- Trata de aislar a la pareja de sus familiares o amigos.

- Presenta un comportamiento abusivo o violento hacia su familia y amigos.
- Sufre continuos y bruscos cambios de humor, pudiendo mostrarse amable o cruel.
- Tiene un carácter explosivo (presenta dificultades para controlar sus impulsos).
- Amenaza a su pareja con hacerla daño.
- Ha empujado o golpeado de algún modo a su pareja en alguna ocasión

¿QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA?

1. Pregúntele por qué cree que está bien el modo en que trata a su pareja.
2. Hágale saber que su comportamiento para controlar a su pareja o los comentarios denigrantes hacia la misma son una forma de violencia de género, además de un delito.
3. No acepte excusas para justificar esta conducta, ni permita que culpe o responsabilice de la misma a su pareja. Recuerde a su hijo que él es el único responsable.
4. Haga saber a su hijo que considera inaceptable sus actitudes y comportamientos abusivos hacia la pareja, así como su tendencia a justificar o utilizar la violencia.
5. Recrimine cada comportamiento o comentario abusivo o irrespetuoso hacia su pareja o hacia las mujeres en general, que observe en su hijo. Hágale saber que sus actitudes y comportamientos le impedirán mantener una relación de pareja saludable.
6. Sea un modelo de relación saludable e igualitaria en su propia pareja. Dé un buen ejemplo a sus hijos, manteniendo un comportamiento respetuoso hacia su pareja.
7. Mejore la capacidad de su hijo para no perder el control en situaciones de tensión, conflicto o que le produzcan malestar y contener la rabia, la hostilidad o la ansiedad.

TAMBIÉN PUEDE ENSEÑAR A SU HIJO ALGUNAS TÉCNICAS RELATIVAMENTE SENCILLAS

PARA MANEJAR SU AUTOCONTROL, TALES COMO:

- Pensar antes de actuar: pensar en qué es lo que nos molesta para identificar la mejor manera de reaccionar en vez de hacerlo de forma automática.
- Buscar otras alternativas: se trata de pensar cómo vamos a reaccionar ante una situación conflictiva, después de valorar distintas opciones.
- Aprender de los errores: revisar qué consecuencias se derivaron de reacciones anteriores para evitar repetir conductas perjudiciales para él.
- Contar hasta 10: se trata de calmarnos, respirar profundo y analizar la situación que nos altera para finalmente dar una respuesta meditada.
- Aprender a tolerar la frustración: controlar los sentimientos de frustración que nos produce no lograr lo esperado ayuda a evitar reaccionar de forma impulsiva.
- Realizar actividades físicas: estas actividades nos ayudan a liberar tensiones acumuladas y a reducir el estrés.

IMPORTANT!

NO MIRE HACIA OTRO LADO,
SU HIJO PUEDE SER UN
MALTRATADOR

***Muchos chicos adolescentes muestran
conductas machistas,
abusivas o violentas con sus parejas.***

7. CÓMO ACTUAR EN CASO DE QUE SU HIJA ESTÉ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO POR PARTE DE SU PAREJA

LO PRIMERO...

SOLICITE AYUDA :

1. ALGÚN SERVICIO ESPECIALIZADO EN LA MATERIA
2. LLAME AL 016

Al final de esta guía le ofrecemos múltiples recursos para información y orientación sobre la temática cerca de su comunidad para modo presencial o por vía telefónica e internet

Pasos a seguir para manejar la situación a la que se enfrenta su hija

Paso 1. Escuchar a su hija y evitar criticarle en caso de que le manifieste que está sufriendo algún tipo de violencia en su relación de pareja.

- Ser pacientes.
- Evitar culpar o criticar a su hija.
- Aceptar lo que su hija le está diciendo.
- Mostrar preocupación.
- Procure hablar acerca de los comportamientos, no de las personas.

Paso 2. Exprese su apoyo permanente a su hija.

Paso 3. Anime a su hija a pasar más tiempo con su familia y amigos.

Paso 4. Evite la tentación de resolver por su cuenta el problema y de dar un ultimátum a su hija para que actúe de un modo determinado.

Paso 5. Decidir los pasos a seguir de manera conjunta con su hija.

Paso 5. Decidir los pasos a seguir de manera conjunta con su hija.

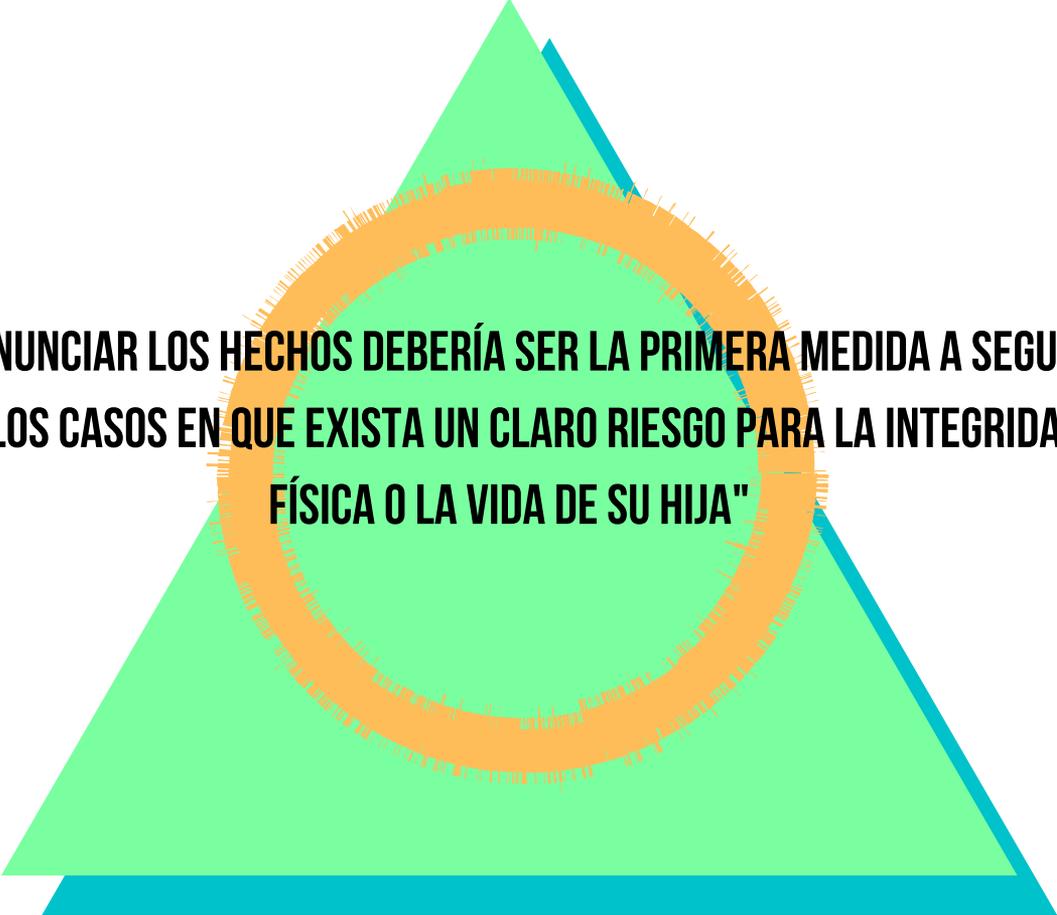
Paso 6. Reforzar la confianza de su hija en sí misma.

Paso 7. Fijar de acuerdo con su hija un plan para mejorar su seguridad.

Paso 8. Esperar a que su hija de el paso de abandonar la relación con su pareja

Paso 9. Busque ayuda profesional para su hija y para usted misma/o

Paso 10. Normalice de forma progresiva la vida de su hija y la suya propia



**"DENUNCIAR LOS HECHOS DEBERÍA SER LA PRIMERA MEDIDA A SEGUIR
EN LOS CASOS EN QUE EXISTA UN CLARO RIESGO PARA LA INTEGRIDAD
FÍSICA O LA VIDA DE SU HIJA"**

8. SERVICIOS

SI NECESITAS INFORMARTE de manera Online o telefónica



- Si necesitas hablar con personal profesional de manera inmediata llama al 016: **teléfono gratuito, 24h, 365 días al año, anónimo y confidencial** (no deja rastro en las llamadas ni las facturas)..
- Atención telefónica en **52 idiomas**: castellano, catalán, euskera, gallego, inglés, francés, alemán, portugués, chino mandarín, ruso, árabe, rumano, búlgaro, tamazight y otros 38 idiomas a través de un servicio de tele-traducción.
- Además, las consultas se pueden dirigir por **correo electrónico** al servicio 016 online: 016-online@igualdad.gob.es.
- Derivación de llamadas realizadas por menores de edad al Teléfono **ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes**: [900202010](tel:900202010).
- Derivación de llamadas relacionadas con la **trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual** al teléfono del Ministerio del Interior: [900105090](tel:900105090)
- Las personas con **discapacidad auditiva y/ o del habla** pueden comunicarse con el 016 a través de los siguientes medios:

Teléfono de texto (DTS) a través del número [900 116 016](tel:900116016)

Servicio Telesor a través de la propia página web de Telesor. En este caso se precisa conexión a Internet. <https://www.telesor.es>

Servicio de videointerpretación SVIsual a través de la página <http://www.svisual.org>

8. SERVICIOS

SI NECESITAS INFORMARTE de manera presencial

Desde los **SERVICIOS SOCIALES** podrán atenderte para informarte mediante los siguientes servicios:

- Apoyo y asesoramiento para analizar lo que te pasa y orientarte sobre las decisiones.
- Orientación y acceso a otros recursos y servicios si los precisaras: alojamiento temporal, servicios jurídicos, psicológicos, socioeducativos, de vivienda, de empleo, etc.
- Información sobre los derechos a los que tienes acceso.

También puedes contar con el apoyo de **ASOCIACIONES Y ONGS** que trabajan para prevenir y atender a mujeres víctimas de la violencia machista en todas sus manifestaciones. Esas asociaciones pueden ayudarte e informarte sobre tus derechos y acompañarte en tu proceso de fortalecimiento.

Si eres una mujer con **discapacidad**, además de a éstas, también puedes recurrir a las entidades específicas de personas con discapacidad.

Además, a través de las asociaciones tus demandas pueden tener voz en la comisión consultiva de **IMEX-Instituto de la Mujer de Extremadura**, así como en otros espacios de interlocución.

El proceso de empoderamiento dura toda la vida, así que, además de con el movimiento asociativo, las **ÁREAS DE IGUALDAD** de los ayuntamientos, suelen ofrecer talleres de autodefensa feminista, empoderamiento y otros que te servirán para tomar decisiones que mejoren tu vida.

8. SERVICIOS

En la ciudad de Mérida

Delegación de Igualdad del Ayuntamiento de Mérida

- **Oficina de Igualdad y de Violencia de Género**
- **Punto de Atención Psicológica**

Centro Clara Campoamor
Calle Ortega Muñoz, s/n 06800 Mérida
E-mail: igualdad@merida.es
Tfno.: +34 924 380 140
(L-V: 08:00 - 15:00 h.)

Policía Nacional de Mérida

Av de las Comunidades, 5
06800 Mérida
Tfno.: 091 / +34 924314711

Instituto de la Mujer de Extremadura (IMEX)

Calle Adriano, 4, 06800 Mérida, Badajoz
E-mail: dgral.imex@juntaex.es
Tfno.: 924 00 74 00
Fax: 924 00 74 01

Asociación de Mujeres Malvaluna

Calle Anas, s/n Despachos 3 y 4
06800 Mérida
E-mail: asociacionmalvaluna@gmail.com
Tfno.: +34 651 886 000 / +34 924 318 303

Policía Local de Mérida

Calle Calvario, s/n
06800 Mérida
E-mail: policialocal@merida.es
Tfno.: 092 / +34 924 38 01 38