



Guía para evitar

relaciones románticas
con comportamientos
tóxicos y machistas.

Qué tienes entre tus manos

Esta guía es **para ti**, si estás viviendo una relación de Violencia Género, si conoces a alguien que la esté viviendo o, si simplemente, quieres informarte. **Antes de nada...** es importante dejar claro que no existe un perfil de mujer maltratada, **a cualquier mujer le puede pasar**, sea cual sea su edad, clase social u origen.

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS

CLAVES

de las relaciones de pareja sanas.

INFORMACIÓN

para detectar si puedes estar en una relación de riesgo de Violencia de Género.

RECURSOS

gratuitos disponibles de apoyo y asesoramiento a víctimas de Violencia de Género.

Valora tu relación



EL AMOR ES SANO CUANDO...

Escucha y se interesa por tus sentimientos.

No te grita, humilla ni desprecia.

No te amenaza.

Jamás te agrede.

Respeto tus relaciones familiares y sociales.

No te presiona para tener relaciones sexuales.

Respeto tus decisiones.

No juzga tu forma de vestir.

Respeto tu libertad e intimidad y confía en ti.

EL AMOR ES VIOLENCIA CUANDO...

Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia.

Te humilla, grita o insulta en privado o en público.

Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia.

Te ha agredido alguna vez.

Te aísla de familiares y/o amistades.

Te fuerza a mantener relaciones sexuales.

Toma las decisiones por ti.

Controla tu manera de vestir, enfadándose si no le haces caso.

Controla tu teléfono y redes sociales (te pide tus contraseñas, se enfada si no le contestas al momento de escribirte) o te amenaza con compartir tus fotografías íntimas.

Si estás viviendo alguna de las situaciones de la columna de la derecha, puede que estés en una relación de violencia. En este caso, no dudes en pedir ayuda y contar con cualquiera de los recursos que encontrarás en esta guía.

¿Por qué existe esta violencia?

Aquí tienes varias razones que lo explican, porque no hay una sola causa, aunque sí un solo nombre: el MACHISMO o el pensamiento de que el hombre es superior a la mujer.

Vivimos en una sociedad desigual,
en la que mujeres y hombres no tienen el mismo valor, siendo las mujeres las más perjudicadas.

El maltratador considera a la mujer de su propiedad,
por lo que la controla en todo momento.

Estamos rodead@s de falsas creencias sobre el amor:

Por amor hay que darlo todo.

Estamos predestinad@s a encontrar una sola persona y si la pierdes, no habrá ninguna más.

Los celos son una muestra de amor y miedo a perder a una pareja.

Quien bien te quiere, te hará sufrir.

RECUERDA

El feminismo no es lo contrario del machismo.
El feminismo busca la igualdad entre hombres y mujeres, el machismo no.



¿La Violencia de Género es solo física?

NO, existen varios tipos:



Psicológica emocional

Si te insulta, amenaza, humilla, desprecia, te ignora, aísla de tu familia y amig@s.

Psicológica de control

Controla tu móvil, chantajea con subir fotos íntimas, te llama constantemente para saber lo que haces y dónde estás, te dice cómo vestir y con quién hablar.

Ambiental

Rompe objetos personales o de gran valor, tu móvil, tu ropa, tu coche...

Sexual

Cuando te manosea, te obliga a tener relaciones sexuales, no quiere utilizar métodos anticonceptivos, o te besa sin permiso.

Física

Si te empuja, pellizca, golpea, tira del pelo, te da patadas, lanza objetos, pudiendo llegar incluso al asesinato.

Puede ocurrir que se sufra uno o más de estos tipos de violencia, no tiene porqué darse por separado. No en todas las parejas se dan todas las formas de maltrato ni con la misma intensidad.

También se puede sufrir violencia a través del móvil y las redes sociales...

El teléfono móvil es una de las **principales vías de abuso y control en las mujeres**. Aquí tienes situaciones que, aunque aún no lo sepas, también son Violencia de Género. Es lo que se conoce como Violencia de género 2.0 o ciberdelincuencia de género.

Te presiona para que le des tus contraseñas como muestra de amor y confianza por tu parte. Y si no lo haces, ¡se enfada!

Quiere saber siempre quién te llama o escribe al móvil, ver tus conversaciones y qué contactos tienes en las redes sociales. Te presiona para saberlo.

Te pide que le envíes tu ubicación en el móvil para confirmar y controlar que estás donde dices que estás.

Controla los comentarios de tus redes sociales.

Te exige saber cuándo y por qué te has conectado para hablar con alguien.

Te amenaza con difundir mensajes o imágenes tuyas por internet si no haces lo que él quiere.

A menudo podemos preguntarnos: ¿Por qué aguantan esto las chicas?

Las chicas **NO** aguantan, no es siempre fácil salir de esta relación.

FACTORES QUE DIFICULTAN SALIR:

El principio se muestra como la pareja perfecta, si no, ella no empezaría esa relación, ¿o acaso alguien quiere empezar una relación con una persona que no le trata bien?

Su estrategia es el aislamiento social de la víctima, para que no reciba ayuda y termine aceptando el control como una muestra de amor.

La amenaza si lo cuenta.

Le pide perdón para que ella continúe con él.

El puede pensar que él cambiará.

Tiene miedo a que le pueda pasar algo si lo cuenta.

Puede que no cuente con el apoyo social si él la alejó de su familia y amigos.

Puede pensar que no sirve de nada contarlo, en muchas ocasiones su autoestima se encuentra dañada y cree no tener la fuerza para dar el paso.

Puede tener miedo a equivocarse, sentir que aún le quiere.

La violencia es un proceso, no un hecho aislado, del que cuesta salir...

Es común no saber detectar situaciones de Violencia de Género, ya que podemos pensar que sus comportamientos se deben a lo enamorados que están y a su preocupación. **Después del maltrato suele venir el arrepentimiento falso.** Esto se encuentra dentro de un ciclo que es importante detectar:

La mujer busca mantener a su agresor tranquilo para que no explote. Hay insultos, reproches, escenas de celos, control y burlas.

ACUMULACIÓN DE TENSIÓN
1ª FASE

2ª FASE
EXPLOSIÓN

3ª FASE

LUNA DE MIEL

El agresor se arrepiente y pide perdón con promesas de cambio, interés sexual, regalos y "tranquilidad". Ella le cree porque piensa que no volverá a repetirse el suceso. Sin embargo, se repetirá una y otra vez, con mayor peligro para la víctima.

El agresor explota ante cualquier pretexto, culpando a la mujer de su ataque. Le hace creer que ella se merece el castigo. Hay incidentes de todo tipo. Incluso se llega a provocar lesiones severas y hasta la muerte de la mujer (femicidio).

Si mi relación no me gusta, ¿qué puedo hacer?



Tú mejor que nadie sabes cómo te sientes

Si te está tratando así no es posible que te sientas feliz y a gusto en tu relación.

No hay excusa para que te trate así

No tienes la culpa, él es el único responsable y aunque creas que puedes hacerle cambiar, eso no depende de ti.

Es posible que te de miedo dejarle o que te encuentres muy confundida, que no tengas claro qué te está ocurriendo y no sepas qué tienes que hacer. En estos casos, **no dudes en acudir a las personas con las que tengas más confianza** y cuéntales lo que te pasa. No te calles por miedo o vergüenza. **Tú eres lo más importante.** Tienes que actuar para acabar con esta situación.

Si crees que una amiga o familiar está siendo maltratada...

Escúchala.

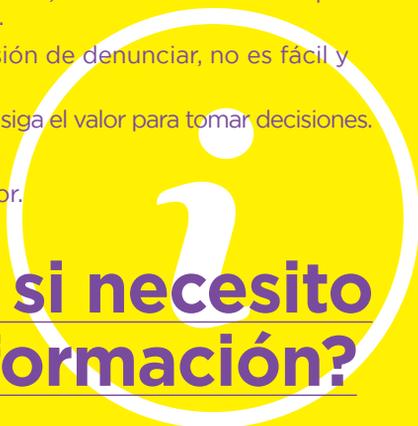
Respeta sus tiempos si no le apetece contarlo al resto, es la única forma de que confíe en ti y busque tu ayuda cuando la necesite.

Nunca juzgues su comportamiento sobre su decisión de denunciar, no es fácil y tiene miedo.

Ayúdala, que piense en ella misma, que se quiera y consiga el valor para tomar decisiones.

Pide ayuda profesional.

Tú también puedes denunciar y testificar a su favor.



¿Dónde puedo ir si necesito pedir ayuda o información?



EN CASO DE URGENCIA

016 Teléfono de atención a víctimas de Violencia de Género

112 Teléfono único de emergencias y urgencias.

091 Emergencias Policía Nacional.

SERVICIOS SOCIALES

Redován

Plaza del Ayuntamiento, 4
T. 966 755 639

redovan@mancomunidadlavega.es

Algorfa

C/ Mayor, 13
T. 966 783 048

algorfa@mancomunidadlavega.es

San Miguel de Salinas

C/ 19 de abril, 36
T. 966 723 115

sanmiguel@mancomunidadlavega.es

Jacarilla

Casa del Guarda
Jardines Palacio Marqués de Fontalba
T. 966 772 148

jacarilla@mancomunidadlavega.es

CENTRO MUJER 24 HORAS

Torrevieja

Av. de las Habaneras, 20
T. 900 580 888

RECURSOS

de la Comunidad Valenciana sobre Violencia de Género

www.sinmaltrato.gva.es

IGUALDAD MLV

Redován

Plaza del Ayuntamiento, 4
T. 658 757 284

T. 966 755 639

igualdad@mancomunidadlavega.es
www.mancomunidadlavega.es



Sabes qué leyes te protegen



Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.



Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (Capítulo VI del Título II sobre actuación administrativa en materia de la violencia contra las mujeres, artículos del 33 al 39).



Ley 7/2012, de 23 de noviembre, de la Generalitat, Integral contra la Violencia sobre la Mujer en el Ámbito de la Comunidad Valenciana.

RECUERDA

Tienes garantizados tus derechos y te ampara la ley.

TIENES DERECHO

... a la información.

... a la asistencia social integral.

... a la asistencia jurídica gratuita.

... a la atención psicológica.

... al apoyo educativo a la unidad familiar.

... al apoyo a la formación e inserción laboral.

A RECORDAR

La Violencia de Género...

... es la que sufren las mujeres, solo por el hecho de ser mujer.

... no es un problema de pareja, es un problema social. Es obligación de todos y todas luchar para terminar con esta lacra. Ante la violencia nunca podemos mirar hacia otro lado.

... no es una enfermedad mental, es consecuencia de la desigualdad entre mujeres y hombres.

**El consumo de alcohol y drogas
no causa ni justifica esta violencia.**

