



# ¡ ROMPE TÓPICOS !

Guía para la prevención de la violencia de género en parejas jóvenes

# PRÓLOGO

La violencia de género es, sin duda, la máxima expresión de la desigualdad existente entre las mujeres y los hombres. Pero la violencia de género puede tener solución a través, entre otras acciones, de la expresión pública del compromiso contraído por la sociedad actual: la conquista de una sociedad cuyo horizonte sea la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres. La educación es la mejor manera. Educar, establecer las pautas de una relación sentimental sana, con afectos entre iguales, es la base fundamental para conseguir erradicarla.

Vosotros, los y las jóvenes sois personas abiertas, alegres, vitales; capaces de hacer expresión pública de vuestras conductas afectivas y de vuestras relaciones de pareja, carecéis de tabúes sociales; sin embargo, las cifras nos alertan de que hay muchas mujeres jóvenes, menores de 30 años, víctimas de violencia de género.

Es necesario que conozcáis qué es la violencia de género para poder identificarla y prevenirla, rompiendo así los tópicos sobre los que se asientan muchas relaciones de pareja y que son el germen de la violencia machista.

Esta guía pretende ser una herramienta preventiva que, a través de la información cercana, sencilla y plástica os posibilite a vosotros, nuestra juventud, romper estereotipos carentes de sentido y dañinos, y conocer las claves para que vuestras relaciones afectivas sean igualitarias, satisfactorias y positivas.



Tomás Santos Munilla  
ALCALDE DE LOGROÑO

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a few bold, sweeping strokes.



Concepción Arribas Llorente  
CONCEJALA DE IGUALDAD

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'C. Arribas'.

# PRÓLOGO

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

El concepto de violencia de género comprende todo acto de violencia física y psicológica - incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad - , que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, con o sin convivencia.

Este tipo de violencia es la expresión más grave de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

La violencia de género es algo más que la agresión física. No hace falta llegar a ser golpeada para ser víctima de maltrato. Los empujones, gritos, relaciones sexuales forzadas, menosprecio, humillaciones, insultos y amenazas son también formas de violencia de género, físicas o psicológicas.

## RELACIÓN SANA

Una relación sentimental es aquella en que dos personas se quieren y aprenden a conocerse, a confiar y a compartir situaciones, gustos, aficiones, proyectos y también opiniones iguales y distintas, siempre desde el respeto, el diálogo, el buen trato, la confianza mutua y la ternura.

**RECUERDA: AMARSE SIGNIFICA RESPETARSE, QUERERSE BIEN**

# TIPOS



# TÓPICO UNO

LOS MALOS ROLLOS EN LA PAREJA, AÚN SI SON VIOLENTOS, SON COSAS DE DOS Y NO DEBEN AIREARSE FUERA DE LA PAREJA.

La violencia nunca es un asunto privado, tampoco en el ámbito de la pareja. La violencia machista es un problema social que tiene su origen en la cultura patriarcal que legitima el dominio de los hombres sobre las mujeres.

Si algo te hace daño, debes consultar y pedir ayuda. No te reserves el problema para ti sola porque la situación empeorará y cada vez será más difícil salir de ella y contar lo que te sucede.



# TÓPICO DOS

EL ALCOHOL, LAS DROGAS U OTROS PROBLEMAS TIENEN LA CULPA DE QUE ÉL SEA AGRESIVO CON ELLA. ADEMÁS,... ALGO HABRÁ HECHO ELLA, LE VA LA MARCHA.

No hay nada que justifique la violencia en cualquiera de sus formas. El único responsable y culpable de la violencia es el maltratador. El amor es un sentimiento que debe ser mutuo y significa respeto, compañerismo, apoyo, confianza, buen trato y cariño.

El consumo de drogas, alcohol o tener cualquier tipo de problema no justifica ningún acto violento. De hecho, los maltratadores rara vez han consumido estas sustancias cuando han sido violentos con sus parejas.

# TÓPICO TRES

LA VIOLENCIA DE PAREJA SÓLO SE PRODUCE ENTRE PERSONAS DE CLASE SOCIAL BAJA, SIN RECURSOS ECONÓMICOS NI EDUCACIÓN, DE OTRAS RELIGIONES, CULTURAS O PAÍSES.

La violencia de género, sucede en todas las clases sociales, a chicas y mujeres de todas las edades y con todo tipo de formación, en familias con y sin recursos económicos, en todas las culturas y países.

Pretender reducir o asignar este problema social a un grupo reducido de la población nos impide avanzar en su erradicación. El primer paso que debe dar una sociedad para luchar contra la violencia de género es reconocer la magnitud del problema y hacerlo visible para lograr la implicación y el rechazo social.

ME QUIERE TANTO QUE NO PUEDE SOPORTAR VERME HABLAR CON OTRAS PERSONAS. SI LO HAGO, SE ENFADA, PIERDE LOS NERVIOS...PERO LUEGO ME PIDE PERDÓN.

# TÓPICO CUATRO



Toda persona tiene derecho a mantener buena relación con otras personas al margen de la pareja sin que ello sea motivo de conflicto. Es una cuestión de libertad, autonomía, independencia y respeto.

Las reconciliaciones nunca deben producirse en situaciones de pareja donde la violencia de cualquier tipo haya estado presente. No des oportunidades a quién te humilla, insulta o maltrata. Debe quererte por lo que eres y quererte bien.

SI TU PAREJA TE TRATA MAL Y NO LE ABANDONAS, TÚ TIENES LA CULPA DE LO QUE PASE.

# TÓPICO CINCO

Ninguna chica / mujer tiene la culpa de lo que le pasa.¿Cómo te sentirías si el amor de tu vida es el mismo que un día te insulta y te pega y al día siguiente te pide perdón y te dice que te ama por encima de todo y que va a cambiar?. En esa situación ellas se sienten avergonzadas, heridas, solas, asustadas, inferiores, confundidas...incapaces de salir de esa situación.

Para salir de esa situación, ellas necesitan ayuda, necesitan saber que van a estar seguras y protegidas ante su agresor. Necesitan saber que las personas de su entorno no las van a cuestionar sino que las van a apoyar.

PARA SER ATRACTIVOS, LOS HOMBRES DEBEN SER FUERTES Y DOMINANTES, Y LAS MUJERES DULCES, SENSIBLES Y DISPUESTAS A COMPLACERLE.

# TÓPICO SEIS

Los chicos y las chicas no deben responder a un esquema de comportamiento predeterminado. Cada persona es única y los atributos asignados a uno u otra no tienen ninguna base real. La fortaleza física, la valentía, la dulzura, la sensibilidad o cualquier otra cualidad no son propias de ningún sexo, son propias de la condición humana. No dejes que te encasillen, sé tu misma/o.

# TÓPICO SIETE

CUANDO UNA CHICA DICE QUE NO QUIERE MANTENER RELACIONES SEXUALES, EN REALIDAD QUIERE DECIR QUE SÍ.

Cuando alguien dice que NO, significa que NO y punto. No hay variaciones ni interpretaciones posibles en un NO.

No cedas al chantaje, debes aprender a decir no y mantener tu decisión si es lo que deseas. Explícale tus motivos y hazte respetar. Si no lo entiende y se enfada, es su problema.

Intentar complacerle accediendo a hacer algo que no deseas hace que en tu relación predominen las situaciones de dominio en lugar del respeto y el amor.

El siguiente paso puede ser emplear la violencia para conseguir que tú accedas.



# TÓPICO OCHO

SI QUIERES A ALGUIEN DEBES  
INTENTARÁS COMPLACERLE Y  
SATISFACER TODOS SUS DESEOS.

El hecho de querer no da derecho a dominar ni a que te dominen. Es imprescindible el respeto mutuo a la individualidad y libertad de cada cual. Querer no significa poseer, ni dominar, ni someter, ni controlar.

Si esa es la base sobre la que se asienta tu relación de pareja, es probable que, en algún momento, surja una situación de desencuentro, una negativa, una discusión u opiniones diferentes que conduzcan a la violencia. Saber detectarlo a tiempo te sirve para protegerte.

SI LA PAREJA TIENE  
HIJOS O HIJAS ES  
MEJOR AGUANTAR  
EL MALTRATO.

NO, porque los hijos e hijas también sufren. Son testigos de las humillaciones, insultos, vejaciones y agresiones que sufren sus madres. Aunque no sufran directamente agresiones verbales o físicas son las víctimas colaterales de la violencia machista. Hay ocasiones en que también son objetivo directo del maltratador. La chica/ mujer debe intentar buscar ayuda para preservar su integridad y la de sus hijos e hijas. El apoyo de la familia y los amigos es fundamental.

# TÓPICO NUEVE

## CLAVES PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

- ES IMPORTANTE APRENDER A EXPRESAR Y TRANSMITIR NUESTROS SENTIMIENTOS DE LA MANERA ADECUADA.
- APRENDE A DESCONECTAR Y MANTENER LOS PROBLEMAS EN EL CONTEXTO DONDE SE HAN PRODUCIDO.
- ACEPTA LOS CAMBIOS DE PLANES E INTENTA ADAPTARTE A LAS NUEVAS SITUACIONES.
- NO DEPENDAS EXCLUSIVAMENTE DE UNA RELACIÓN NI AFECTIVAMENTE, NI ECONÓMICAMENTE.





- BASA TU RELACIÓN EN LA IGUALDAD.

# • QUIÉRETE.

- UN ACTO VIOLENTO ES UN ATENTADO CONTRA LOS DERECHOS HUMANOS, LA DIGNIDAD Y LA INTEGRIDAD DE LAS PERSONAS.

- TOMA LAS DECISIONES EN PAREJA, CONJUNTAMENTE.

# DÓNDE PEDIR AYUDA DE FORMA GRATUITA



- ASESORÍA ON-LINE -  
Blog: [www.quieremebien.es](http://www.quieremebien.es).

- ASESORÍA PRESENCIAL -  
Gota de Leche.

C/ Once de Junio, 2.  
Tfno. 941 201615.

- UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES DEL  
AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO -

Avda de la Paz, 11.  
Tfno. 941277000 / 010.

## - CENTROS MUNICIPALES DE SERVICIOS SOCIALES -

- CASA FARIAS. C/ Mayor, 35. Tfno. 941 255 587.
- LA RIBERA. C/ Beatos Mena y Navarrete, 29-31; entrada por Maestro Lope. Tfno. 941 235 733.
- LOBETE. C/ Obispo Blanco Nájera, 2 ; entrada por Obispo Rubio Montiel). Tfno. 941 247 704.
- EL PARQUE. C/ Santa Isabel, 6 bajo. Tfno. 941 262 859.
- ACESUR. C/ Múgica, 27; entrada por Plaza ACESUR. Tfno. 941 252 435.
- LAS FONTANILLAS. C/ Poniente, 14 bajo. Tfno 941 204 828.
- VAREA. C/ Artesanos, 2. Tfno. 941 258 639.
- LA ESTRELLA. C/ Piqueras, 89 bajo. Tfno. 941 258 638.
- YAGÜE. C/ Salamanca, 23 bajo. Tfno. 941 206 805.

- SERVICIO DE ATENCIÓN PERSONAL A MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO Y/O AGRESIÓN SEXUAL las 24 horas - tfno. 900 101 555.

- ATENCIÓN TELEFÓNICA - en el 016.

- EN TODOS ELLOS TE AYUDARÁN PROFESIONALES DE FORMA CONFIDENCIAL -

# GLOSARIO

MACHISMO

PATRIARCADO

GÉNERO

ABUSO

FEMINISMO

FEMICIDIO

SEXUAL

VIOLENCIA

ACOSO

SEXUAL

SEXISMO

DERECHOS SEXUALES

VULNERABLE

ROLES

VIOLACIÓN

IGUALDAD

DIO

UAL

SEXO

DISCRIMINACIÓN

ENCIA

SEXUALIDAD

FEMINICIDIO

# ¡Quiéreme... bien!

*programa para el buen trato en parejas jóvenes*

Asesoría Joven: La Gota de Leche

C/ Once de Junio, nº 2

**T.941 20 16 15**

[www.quieremebien.es](http://www.quieremebien.es)

[info@quieremebien.es](mailto:info@quieremebien.es)



**Ayuntamiento de Logroño**

Concejalía de Igualdad

Concejalía de Derechos Sociales





Edita.  
Ayuntamiento de Logroño

Dirección Técnica.  
Maite Seoane y Yolanda García

Diseño.  
J.I.G. Internet Consulting

Ilustración.  
Manuel Romero

Depósito Legal (.....)

Logroño, Marzo de 2011

*¡Quéreme... bien!*

Asesoría Joven: La Gota de Leche  
C/ Once de Junio, nº 2

**T.941 20 16 15**

[www.quierembien.es](http://www.quierembien.es)

[info@quierembien.es](mailto:info@quierembien.es)



**Ayuntamiento de Logroño**

Concejalía de Igualdad

Concejalía de Derechos Sociales

