
“Dame alas para volar y
motivos para quedarme”

Acción Poética

**Actúa contra la violencia
entre los y las jóvenes.**

#esoNOesamor



**Actúa contra la violencia
entre los y las jóvenes.**

#esoNOesamor

Material de sensibilización
elaborado por:



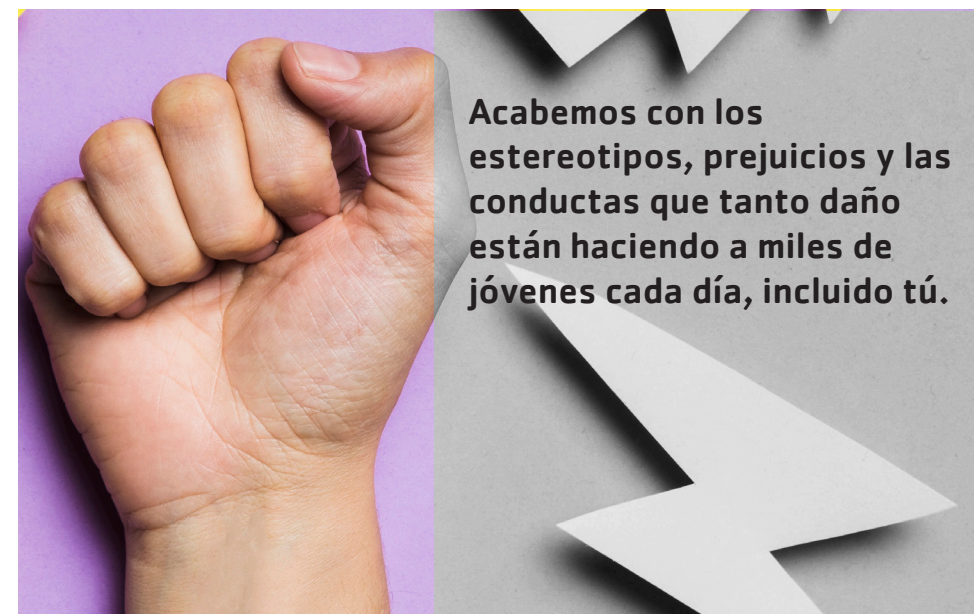
Colabora:



Ahora mismo en España, 4 de cada 10 jóvenes menores de 24 años sufre o ha sufrido algún tipo de violencia a causa de su pareja.

Quizá crees que la violencia de género es algo muy lejano que solo les sucede a “amas de casa” sin estudios o a mujeres sin autoestima. **Quizá estás segura o seguro de que esto nunca te pasará a ti.** La violencia de género está presente de forma generalizada y se muestra de muy diferentes maneras: unas veces, de manera sutil a través del control y la falta de respeto, otras veces se intensifica y se agrava hasta que estalla y muestra su lado más extremo, dando lugar a la violencia física e incluso a la muerte. **Un alto porcentaje de chicas y chicos piensa que se puede hacer sufrir a quien se quiere “en nombre del amor”.** Esta creencia está en la base de todos los mitos y actitudes que enmascaran y perpetúan la violencia.

El material que estás leyendo ahora junto a los vídeos “eso NO es amor” y “eso SÍ es amor” te ayudarán a detectar, prevenir y detener la violencia de género en tu vida y en tu entorno.



QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y CÓMO SE EXPRESA

No existe una causa única que determine el origen de la violencia de género, aunque es evidente que **tiene su base en pautas culturales muy arraigadas** y puede afectar a mujeres de cualquier edad y de cualquier nivel económico y social.

La Violencia de Género la ejerce un hombre contra una mujer con la que tiene o ha tenido una relación habitual con un vínculo emocional importante. Este tipo de violencia no es casual y sustenta la situación de desigualdad entre hombres y mujeres que se deriva de ellas.

Es importante prestar atención a algunos indicadores o precursores de la violencia de género que aparecen en el inicio de las relaciones de parejas jóvenes.

Tipos de violencia de género más frecuentes entre la juventud

PSICOLÓGICA

Son malos tratos psicológicos los insultos, humillaciones, la coerción, las descalificaciones y críticas reiteradas, el aislamiento emocional, los chantajes y el control de lo que hace, dice con quién va.

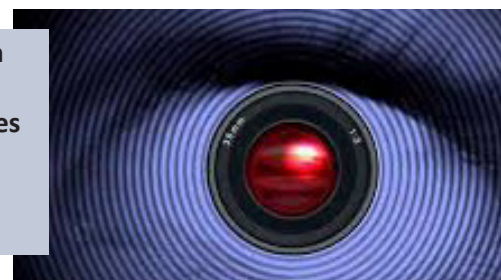
FÍSICA

Cualquier acto que provoque o pueda producir daño: empujones, patadas, puñetazos, palizas, mordeduras, quemaduras, cortes, intentos de estrangulamiento.

SEXUAL

Desde la imposición de una relación sexual no deseada hasta el abuso y violación con uso de la fuerza física. Insultos y acusaciones durante las relaciones sexuales o el uso no permitido de imágenes o vídeos íntimos.

Los estereotipos, roles o prejuicios en torno a lo masculino y lo femenino, justifican comportamientos y actitudes que subyacen a la violencia como el control de las amistades, la ropa o los comportamientos.



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y SEÑALES DE ALERTA

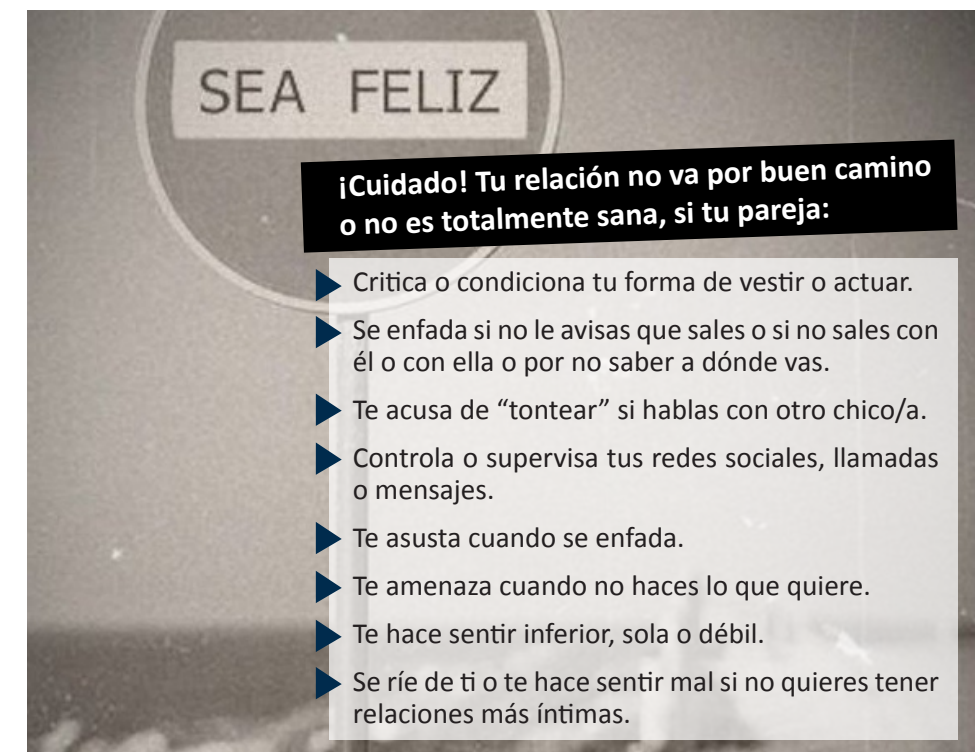
Estos estereotipos en torno a lo que es o no amor y sus **imágenes idealizadas dificultan el establecimiento de relaciones sanas** y permiten la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos. Las canciones y películas están llenas de estos estereotipos.



NI HAY UN PRÍNCIPE AZUL
NI TE FALTA MEDIA NARANJA.
SI QUIERES UN FINAL FELIZ,
NO TE CUENTES CUENTOS.

« Sin él estaría perdida.
...
Si es tan celoso conmigo es porque me quiere de verdad.
...
Me humilla para hacerse el guay delante de la gente, pero yo sé que me quiere. »

Algunas de estas falsas creencias siguen hoy en muchas de nuestras mentes. El 70% de los menores de 18 años han escuchado dentro de sus familias estos falsos mitos.



¡Cuidado! Tu relación no va por buen camino o no es totalmente sana, si tu pareja:

- ▶ Critica o condiciona tu forma de vestir o actuar.
- ▶ Se enfada si no le avisas que sales o si no sales con él o con ella o por no saber a dónde vas.
- ▶ Te acusa de “tontear” si hablas con otro chico/a.
- ▶ Controla o supervisa tus redes sociales, llamadas o mensajes.
- ▶ Te asusta cuando se enfada.
- ▶ Te amenaza cuando no haces lo que quiere.
- ▶ Te hace sentir inferior, sola o débil.
- ▶ Se ríe de ti o te hace sentir mal si no quieres tener relaciones más íntimas.

QUÉ PUEDES HACER TÚ

El proceso por el cual se llega a la violencia de género se conoce como **Escalada de la Violencia**: son etapas que van ganando en intensidad y frecuencia de las agresiones. Comienza con conductas de abuso psicológico bajo la apariencia de actitudes de cuidado y protección. Aprender a detectar, prevenir y denunciar cualquier situación de violencia de género es fundamental para **salvar vidas**.

Deben saltar tus alarmas si una amiga o familiar, dentro de su relación presenta:

Victimización: se ha resignado a sufrir sin creer que hay alternativas o solución.

Culpabilidad: siente que, en parte, ha provocado la situación.

Vergüenza: no quiere reconocer lo que vive por miedo a lo que pueda pensar o decir su entorno.

Miedo: teme contarle o denunciarlo por las consecuencias que pueda tener.

Depresión o ansiedad: condiciona su vida cotidiana, sus estudios o trabajo, sus relaciones.

Rabia y tristeza: irritación por la pérdida de autoestima y el sentimiento de indefensión.



Qué podemos hacer si detectamos estas señales:

★ **Escucha** a la persona y respeta sus tiempos sin emitir juicios.

Nunca la culpabilices.

Muestra una actitud afectiva e incondicional. Debe saber que no está sola.

No quites importancia a lo que te cuente.

Pedid ayuda, ya sea en persona, telefónicamente o por plataformas digitales. Es importante saber que no dejan rastro en el teléfono y que puede salvarla de vivir una situación peor.