

Aranjuez

Contra la

Violencia hacia las MUJERES



ARANJUEZ
Ayuntamiento
del Real Sitio y Villa
www.aranjuez.es



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia de género se debe a las desigualdades y discriminaciones que se mantienen y refuerzan desde tiempo atrás donde se otorga "poder" a lo masculino frente a la "desvalorización" de lo femenino.

Por eso, este tipo de violencia se refiere a los casos en donde las chicas se encuentran en una situación de inferioridad con respecto a los chicos.



¿EXISTE EL PRÍNCIPE AZUL O EL AMOR DE PELÍCULA?

La idea del amor romántico puede hacer que no veas lo que está pasando en tu relación y solo veas lo bueno.



LA MEDIA MARANJA: La idea de ser alguien incompleto (sin ti no soy nada, sin ti me muero) representa un modelo de amor dependiente.

Buscar personas "ideales" es algo irreal.

Para la construcción de una relación sana y simétrica es necesario compartir las diferencias entre los dos y respetarlas.

**Es importante que nuestra pareja
no sea lo único que tenemos.**

**Seguimos siendo las mismas
si no estamos con ÉL.**



UNA SEÑAL PARA RECONOCER A QUIEN QUIERES SERÍA:



No puedes estar ni un minuto sin pensar en esa persona.



Necesitas a esa persona para estar completo/a.



¡Te sientes tan bien a su lado!

POR AMOR HAY QUE SER CAPAZ DE:



Darlo todo sin esperar nada a cambio.



Cambiar mi manera de ser.



Cambiar mi aspecto físico, aunque no quisiera.



Plantearse nuevos retos.

Para encontrar el "amor verdadero" no hay que ser la más buena,
la más guapa o la más cariñosa. Basta con ser:

TÚ MISMA




TIPOS DE VIOLENCIA

Existen distintos tipos de violencia:

VIOLENCIA FÍSICA, cualquier acto que te produzca daño en tu cuerpo (empujones, golpes...).

VIOLENCIA SEXUAL, cuando te imponen una relación con tu cuerpo que tú no quieres (un beso forzado, una caricia cuando tú no querías...).

VIOLENCIA PSICOLÓGICA, los actos que van dirigidos a destruir tu autoestima o a que te aisles de las personas que te rodean (Insultos, amenazas...).

 **Para llegar a una agresión física, el primer paso es la violencia psicológica.**

LOS CELOS NO SON AMOR

Nos celos no son una prueba de amor sino de control, inseguridad y falta de confianza.

Si de verdad hay amor, salir y hablar con otros amigos no importa, puesto que existe confianza mutua.



Salir con alguien no significa pasar todo el tiempo con esa persona.

¿CÓMO CONSIGO DEJAR DE SER CELOSO/A?

- Aceptando que si está contigo es porque le gustas, aunque te parezca mentira.
- Aceptando que tu pareja es libre y puede elegir con quien se relaciona (habla, sale, queda...).
- Aceptando que no te pertenece ni tienes ningún derecho a cuestionarla.

MI SEXUALIDAD

No olvides que la sexualidad es una forma de comunicación en la que tienes derecho al placer y a expresar como te sientes.

Debemos hablar libremente del tema, sin miedo ni vergüenza.

Utiliza el método anticonceptivo más seguro para los dos. Puedes informarte en tu Centro de Salud, de Información Juvenil o Centros de Planificación familiar.

Algunos chicos piensan que cuando una chica dice NO, es porque quiere hacerse desear y en el fondo quiere decir que sí. Decir NO, no significa que la relación se rompa.

TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DERECHO A DECIR **NO**

¿COMO PUEDO SER UN BUEN AMANTE?

- No preocupándote tanto por demostrar ni demostrarte nada.
- Relájate y muéstrate tal como eres, no se trata de ser el mejor.
- Sé tú mismo/a.
- Ten en cuenta a tu pareja



BUSCA UNA RELACIÓN SANA:

Las relaciones sanas son aquellas en las que tú estás a gusto con tu pareja porque os tratáis con respeto.

En una relación sana ninguno de los dos manda sobre el otro; los dos se muestran cariño y se apoyan.



Es importante tener relaciones que no nos dañen y cuando nos dañen, saber romperlas a tiempo



LA CONVIVENCIA SE CONSIGUE CON...



Autoestima equilibrada

Es la idea y el sentimiento de valía personal que nos hace confiar en nuestra capacidad para pensar y resolver problemas.

Asertividad

Es la capacidad de una persona para expresar sus sentimientos, deseos, creencias, opiniones, etc., respetando las ajenas y sin dejarse manipular.

Resolución de conflictos

El conflicto es una lucha entre percepciones incompatibles. Resolver hace referencia al objetivo final de transformar y hacer evolucionar el conflicto mismo hacia formas constructivas.

La diversidad

Es reconocer las diferencias personales y respetar la individualidad.

Empatía

Es escuchar activamente los sentimientos de las demás personas. No exige que estemos de acuerdo pero sí que le reconocemos que puede tener motivos para sentirse como se siente.

A LAS CHICAS NO NOS GUSTA QUE NOS TRATEN MAL ¿POR QUÉ SE AGUANTA EN UNA RELACIÓN INSANA?

Cuando uno tiene más poder que otro en una relación, es muy probable que la violencia se repita y vaya a más.

En una relación violenta, nos metemos en un círculo vicioso con tres fases:

- 1 TENSIÓN:** Al principio aparecen situaciones de conflicto que aumentan poco a poco.
- 2 EXPLOSIÓN:** La tensión acumulada da lugar a un estallido o explosión de emociones (puede llegar o no a una agresión física)
- 3 LUNA DE MIEL:** Se expresa el arrepentimiento y las disculpas. Se hacen promesas de cambio, regalos...etc. Si no se rompe el ciclo, continuaremos dentro de él repitiéndole constantemente.





Es un proceso largo y te encuentras débil,
con miedo a las represalias
y sin creerte lo que vales.

LA DECISIÓN DEBES TOMARLA **TÚ**

No podemos culpar a alguien
que todavía no ha tomado la decisión
de romper una relación de maltrato.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si crees que esto
te puede estar pasando,
PIDE AYUDA

ES MUY IMPORTANTE:

- + **D**ejar la relación teniendo en cuenta que es posible que él no lo acepte.
- **NO** aislarte.
- **H**ablar del tema con alguien de confianza (amiga, madre o padre, profesor/a...).
- **A**cudir al Centro de atención a la Mujer más cercano de tu municipio donde te asesoren



ENCASO DE EMERGENCIA:

- + **I**ntenta no estar a solas ni hablar por teléfono con él.
- + **Q**ueda en sitios públicos.
- + **L**leva móvil y dinero para poder reaccionar en caso de que necesites marcharte.
- + **A**cude a un Centro Médico si lo necesitas acompañada de familiares y amigos.



¡¡OJO!! No permitas que él te acompañe al médico ya que puede intentar que no cuentes lo que ha pasado en realidad.

SI ALGUNA AMIGA TUYA LE ESTÁ PASANDO ESTO...

- **N**o juzgues ni impongas lo que debe hacer.
- **T**rasmite apoyo y confianza.
- **P**uedes dejarle esta guía.
- **A**compáñale al Centro de atención a la Mujer más cercano de su municipio donde le asesoren.

- ➔ Si tienes problemas de visión, auditivos, de movilidad u otra discapacidad, comunica tal circunstancia (mediante llamada, fax, e-mail...) al servicio al que quieras acudir, a fin que te ayuden en el traslado, te acompañen, te faciliten un intérprete de lengua de signos.etc.
- ➔ Si eres extranjera con o sin documentación, tienes derecho de igual modo y de forma gratuita a la asistencia sanitaria, asistencia letrada y a los servicios de urgencia. Para acceder al resto de ayudas, dirígete a tu centro de Servicios Sociales o de atención al inmigrante de tu localidad.

TELÉFONOS DE INTERÉS

en el municipio

• PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ARANJUEZ.
C/ Zorzales nº 17 - Aranjuez. 9189167 64
e-mail: mujer@aranjuez.es / secretariamujer@aranjuez.es

- Centro de Información Juvenil
C/ Capitán, 39 91892 46 38
e-mail: juventud@aranjuez.es
- Punto de Información al Inmigrante.
C/ Zorzales nº 17 9189167 64
e-mail: inmigracion@aranjuez.es
- Oficina de Asistencia a la Víctima
Juzgado de Aranjuez - Patio de Caballeros. 9189160 42
- Policía Nacional
C/ Príncipe, 42 91892 94 00
- Policía Local
C/ Príncipe, 42 91809 08 90
e-mail: policia@aranjuez.es
- Servicios Sociales.
Plaza de la Constitución s/n 91809 03 60
serviciosociales@aranjuez.es



TELÉFONOS DE INTERÉS

fuera del municipio

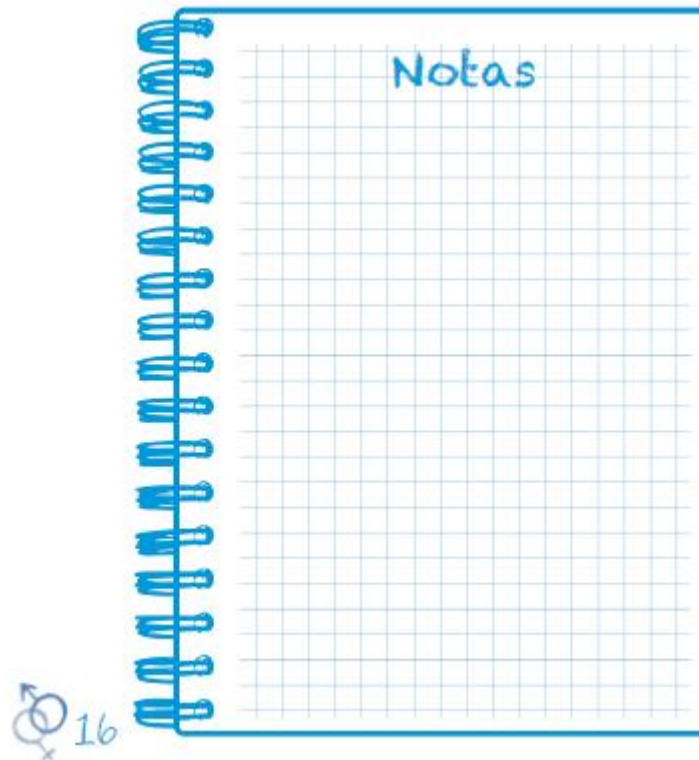
• Centro Regional de Información Juvenil (CRDJ) 901 51 06 10
Horario: de lunes a viernes de 9 a 14 h. y de 17 a 20 h.

- Asoc. de Mujeres Juristas Themis 91 319 07 21
- Centro de Atención a Víctimas de Agresiones Sexuales (CAVAS) 91 547 01 10
- Comisión para Investigación de los Malos Tratos a Mujeres 900 10 00 09
- Instituto de la Mujer (Centro de Información de los derechos de la Mujer) 900 19 10 10
- Para mujeres sordas 900 15 21 52
- Servicio de Atención a la Mujer (SAM)
Policía Nacional 91 322 35 55
- Asociación Mujeres Jóvenes 91 319 68 46
- Teléfono del Menor 900 20 20 10

Teléfono de emergencias 112

Teléfono Información 24h 016





QUIEN BIEN TE
QUIERE
NO TE HARÁ
SUFRIR

Guía

Para la prevención de la Violencia de Género

para Chicos y Chicas

En cumplimiento del
IV Plan de Igualdad
de oportunidades
entre mujeres y
hombres
(2011-2015)

