



“Si me controlas **NO** me quieres”

Presentación

Las relaciones de maltrato, al contrario de lo que pudiera parecer, son muy frecuentes en el colectivo de adolescentes, ya que numerosos estudios constatan que las mujeres que demandan ayuda por este tipo de violencia cada vez son más jóvenes.

La detección de las situaciones de maltrato en la adolescencia es una tarea especialmente complicada, debido a la normalización social que se establece de las conductas de dominio y control en esta etapa de la vida. Además, durante este periodo los adolescentes experimentan sus primeras relaciones afectivas basándolas en idealizaciones o concepciones poco realistas sobre el amor de la pareja.

Con el objetivo de proporcionar una herramienta útil para la prevención de la violencia de género en la adolescencia, la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Móstoles, en colaboración con la Concejalía de Juventud, ha elaborado esta guía en un formato esencialmente joven no solo por su carácter virtual, sino por la inclusión de dibujos, cómics, tests, preguntas frecuentes, etc., todo ello integrando el lenguaje y la forma de expresión juvenil.

¿sana o dañina?

INDICE

1. ¿Cómo aprendemos a amar? Pg 1
2. Tus relación es .. ¿sana o dañina? Pg 1
3. ¿Qué es la Violencia de Género? Pg 10
4. Si te encuentras en una relación violenta y no sabes como dejarla... Pg 16
5. Cosas que no debes olvidar sobre ti misma en una relación. Pg 18
6. Te podemos ayudar, ¡PIDENOS AYUDA!. Teléfonos y direcciones. Pg 20

1. ¿Como aprendemos a amar?

- No se nos enseña cómo debe ser una relación.
- Lo aprendemos por lo que vemos en las relaciones entre adultos, en la televisión, en casa...
- "El chico siempre se muestra como el más fuerte y el que manda".
- "Las chicas se ocupan de dar cariño y de apoyar".
- Esto mismo se puede repetir en tu relación, porque es lo que aprendemos.
- En una relación sana ninguno de los dos manda sobre el otro y los dos se muestran cariño y se apoyan.

2. Tu relación es.. ¿sana o dañina?

- ¿Sabrías distinguir si te trata mal o bien tu pareja?
- ¿En qué situaciones sientes que tu pareja te trata mal?
- ¿Cuáles crees que son las razones por las que se comporta así contigo?
- ¿Te convencen las explicaciones que él te da?
- Es normal que en las parejas existan conflictos, pero hay que diferenciarlos del maltrato.

Los conflictos surgen en ocasiones y se arreglan hablando y buscando soluciones. No hay que temer los conflictos, ayudan a consolidar la relación cuando es sana. Si es maltrato, estos conflictos y actitudes se darán de forma repetida y empeorarán con el tiempo. Lo reconocerás porque él cree llevar siempre la razón e impone su criterio sin respetar el tuyo.

Un ejemplo real: La historia de Sara

Sara es una chica de 16 años, y lleva 3 meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ya no era la única que no tenía novio de su grupo.

Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella. Ahora algo ha cambiado. Sara quiere seguir con él, pero hay cosas de él que no le gustan.

Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir, criticándola, porque dice que va insinuándose a todos los chicos.

A veces discute sin motivo y le grita, incluso una vez se puso tan nervioso que le empujó. Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Sara piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con sus padres y que no va bien con los estudios.

Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas de que las cosas puedan cambiar, disculpándole siempre.

Reflexiona, ¿Que te parece lo que le pasa a Sara?

- ¿Te ha pasado alguna vez a ti?
- ¿Piensas que le conviene ese chico a Sara?
- ¿Crees que ese chico va a cambiar con el amor de Sara?
- ¿Qué harías tú si estuvieses en su lugar?

¿Como saber si tienes una relación sana?

Para saberlo, debes reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Tu pareja en ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y te hace?
- ¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?
- ¿Pasa de tus cosas? ¿Desconfía de ti?



- ¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?
- ¿A veces tienes miedo de sus reacciones violentas?
- ¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo a él?
- ¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a ti?
- ¿Estás siempre enfadada porque él pasa de la relación y no cumple lo que ha dicho?
- ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?
- ¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?
- ¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles o que piense que dices tonterías?
- ¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?
- ¿Te insulta o te humilla delante de otras personas?

Si la respuesta es sí a alguna de estas preguntas.... ESTA GUÍA TE AYUDARÁ, te proponemos que realices el siguiente test:

Test del amor verdadero

1. Encontrar el "amor verdadero" es encontrar

- a) A la persona que dará sentido a tu vida
- b) A la persona que encajará contigo a la perfección
- c) A la persona que te hará feliz para siempre
- d) A una persona a la que ames y que te haga sentir bien contigo misma

2. Es fácil reconocer a quien amas porque...

- a) No puedes estar ni un minuto sin pensar en esa persona.
- b) Necesitas a esa persona para estar completa.
- c) Es la persona más perfecta del mundo.
- d) Cuando estás a su lado te sientes muy, muy bien.

3. Tu película de amor preferida tendría por título...

- a) Atracción fatal
- b) Media naranja
- c) Morir de amor
- d) Amar: modelo para armar

4. Por amor sería capaz de...

- a) Darlo todo sin esperar nada a cambio.
- b) Cambiar mi manera de ser.
- c) Cambiar mi aspecto físico, aunque no quisiera.
- d) Plantearme nuevos retos.

5. La receta del "perfecto amor" debe tener al menos estos dos ingredientes:

- a) Pasión y lágrimas
- b) Ternura y celos
- c) Romanticismo y seducción
- c) Comunicación y atracción.

6. La frase que más te gustaría escuchar es...

- a) Eres solo mía...
- b) Estas hecha a mi medida...
- c) Mi vida no tiene sentido sin ti...
- c) Estar contigo es lo más maravilloso que me ha pasado nunca...

7. El refrán con el que estás más de acuerdo es el que dice:

- a) Quien bien te quiere te hará sufrir.
- b) Cada oveja con su pareja.
- c) El amor es ciego.
- d) Amor es el verdadero precio del amor.

8. Para encontrar el "amor verdadero" tienes que ser:

- a) La más buena y entregada.
- b) La más cariñosa y compasiva.
- c) La más hermosa y sensible.
- d) ¿Tú misma?

9. El "amor verdadero" es muy importante porque:

- a) Nunca vuelves a ser la misma si lo pierdes.
- b) Sólo lo encuentras una vez en la vida.
- c) Es lo único que da la felicidad.
- d) Es una experiencia maravillosa.

10. Si tu amor verdadero te hace daño, la cosa tiene solución:

- a) Si estas dispuesta a perdonar lo que sea y seguir adelante.
- b) Si te pide perdón y te promete cambiar.
- c) Si lo ha hecho por amor, porque te quiere demasiado.
- c) Si te ha hecho mucho daño...quizá no tenga solución.

Mayoría de respuestas "a": El amor es lo más importante de tu vida. Naciste para amar, eres capaz de entregar lo mejor de ti misma sin esperar nada a cambio. Hay muchas personas como tú pero también hay muchas otras que no son capaces de responderte en la misma medida, que no son capaces de recibir con respeto ni de reconocer tus valores. El amor puede ser lo más importante de la vida, pero amar a alguien no debe ser más importante que tú misma.

Tú eres la personas que más valor debe tener para ti misma, es a ti a quien más debes querer, es contigo con quien tienes que ser más generosa. El camino del amor puede tener dificultades, pero en ningún caso está lleno de sufrimientos. Si alguien te hace sufrir, es porque realmente no te quiere. Sólo entendiendo esto podrás ser amada sin recibir daño y disfrutar del amor verdadero que mereces.

Mayoría de respuestas "b": Tienes la seguridad de que en algún sitio está tu alma gemela, esa persona que te dará la felicidad, ese alguien que te complementa, que te da lo que ahora parece que te falta. Piensas que cuando llegue tu amor verdadero te darás cuenta enseguida, habrá como una señal, algo te dirá que él es por quien has estado esperando. Tienes la ilusión de que será un amor completo y perfecto, él te dará lo que tú necesites y tú se lo darás a él, el resto del mundo tal vez no os entienda, pero habrás encontrado tu media naranja y eso será suficiente. ¿Sabes que hay muchas maneras distintas de enamorarse? ¿Sabes que para cada persona puede haber muchas oportunidades de encontrar amores verdaderos? Cuando a las chicas nos hacen creer que amor hay sólo uno, nos están "obligando" a soportarlo todo, nos están haciendo creer que si nuestro amor con un chico va mal, tenemos que sacarlo adelante porque esa es nuestra única oportunidad de tener pareja. Eres una preciosa naranja entera, no hay ninguna mitad esperándote en ningún sitio, ni ningún chico puede sustituir todo lo que recibes de otras personas que te quieren. Si tienes curiosidad por encontrar a la personas más maravillosa del mundo empieza por buscarte a ti misma... el amor verdadero vendrá después y entonces serás capaz de disfrutarlo a tope.

Mayoría de respuestas "c": Llevas tanto tiempo volando que se te olvidó aterrizar, así que tendrás que coger un paracaídas para que no te hagas demasiado daño al caer. Eso que tú esperas ¡no existe! Alguien les contó a las chicas alguna vez que si eran lo suficientemente buenas, obedientes y bellas algún príncipe aparecería en su caballo blanco y serían felices para siempre... No hay ningún chico perfecto, no hay ningún amor eterno, ni hay nada que tú puedas hacer para cambiar eso. En el amor verdadero hay pasión, arrebatado, seducción y una pizca de locura, pero nadie vive en este estado para siempre ¡sería insoportable! Vives esperando y temiendo el amor, esperándolo como lo más grande de tu vida y temiendo que no seas capaz de mantenerlo.

No temas, cuando te enamoras muestras lo que consideras mejor de ti, y temes perder a tu amor si el "nivel" baja, pero ¡relájate!, la mayoría de las veces lo mejor de ti misma está mucho más adentro y sale cuando además de pasión, consigues intimidad y confianza con la pareja. Aprovecha tu vena romántica para expresar tu creatividad, abre los ojos al mundo real y no temas estar sola ¡a menudo la soledad nos enseña también a disfrutar de nosotras mismas!

Mayoría de respuestas "d": Eres una auténtica chica del siglo XXI, de esas que están empezando a vivir su vida plena y libremente sin esperar a que venga

un chico para indicarles el camino más adecuado. Quieres amar y ser amada, enamorarte, disfrutar de la pasión y de tu sexualidad, compartir espacios y tiempos con un chico que te guste especialmente y con el que puedas planear cosas importantes en la vida ¡pero no a cualquier precio! Eres bastante sensata al entender el amor verdadero como algo cambiante, en continua construcción y crecimiento. No te equivocas al suponer que necesitas tener tu propia vida, tus propias amistades, aficiones y gustos, al igual que tu pareja necesita tener los suyos; tan sólo respetando vuestras propias vidas podréis conseguir tener una relación que os sirva como personas y os haga felices. Claro que amar a alguien siempre tiene un punto de riesgo, pero si no lo abandonas todo por alguien, nunca lo pierdes todo si ese alguien te "abandona" a ti. Sabes que no somos juguetes de usar y tirar y estás convencida de ello, hay muchas cosas importantes en la vida además de amar o ser amada por un chico y estás dispuesta a defender tu filosofía de vida: el amor es el combustible de la vida, pero en ningún caso la vida es el combustible del amor ¡amar a tope pero sin dejarse el pellejo en el empeño!

"Fuente: extraído del cuento "Amor" de la Campaña de Prevención de Violencia de Género de la Asociación Mujeres Jóvenes."

¿Cómo es una relación sana?

Las relaciones sanas son aquellas en las que tú estás a gusto con tu pareja porque te trata con cariño y con respeto.

¿Qué es tratar con respeto?

- Tus opiniones son tan importantes como las suyas.
- Tener confianza para hablar de cualquier tema. Escucharte.
- Habla de los conflictos sin temor ni imposición.
- Compartir los problemas y respetar las soluciones que cada uno encuentre.
- Que se comporte igual en público que en privado. Además, en una relación sana tú te sientes libre de hacer y decir lo que quieras, sin temor de no agradar al otro.
- Compartir cosas con otras personas y no sólo con él, con l@s amig@s, con la familia... No hacer siempre lo que uno quiera, sino compartir gustos y aficiones, sin imposiciones.

¿Como te puede estar afectando una mala relación de pareja?

Una relación que te está dañando puede ocasionarte problemas como:

- Dolores de cabeza y otros malestares físicos.
- Problemas en los estudios, por falta de atención o concentración.
- Faltar a clase.
- Aislarte de tus amig@s y sentirte sola.
- Mentirle a tus padres por miedo a que no te permitan salir con él.
- Desconfiar de la gente que te rodea.
- Estar continuamente nerviosa.
- No tener ganas de hacer cosas que antes te gustaban.
- No confiar en ti misma, en tus ideas, opiniones,...
- Estar confusa sobre lo que es importante para ti.
- Depresión y /o ansiedad.
- Sentimientos de culpa: "¿qué he hecho yo para merecer esto?"
- Baja autoestima.

- Tristeza y desmotivación.
- Problemas de sueño.
- Justificación y aceptación de la situación: Si yo no hubiera..., Si yo hiciera...
- Deterioro de tu imagen personal.
- Problemas de alimentación.

¿Cuándo empezar a preocuparse?

Existen situaciones que nos ayudan a detectar los **malos tratos**.

Se habla de maltrato, violencia o abuso, cuando una persona, a través de su comportamiento, provoca daño físico o emocional a otra persona.



3. ¿Qué es la violencia de Género?

La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores, carentes de derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad. Se habla de maltrato, violencia o abuso, cuando una persona, a través de su comportamiento, provoca daño físico o emocional a otra persona.

Existen distintos tipos de VIOLENCIA o malos tratos

Físicos: Desde un empujón, una patada, una bofetada o arrojar objetos, hasta el extremo del asesinato. El maltrato físico, pone en riesgo la vida de las personas agredidas y provoca miedo y sentimientos de humillación.

Psicológicos: Son los insultos, los desprecios ("no vales para nada"), las humillaciones ("¿Quién te va a querer a ti?"), y las amenazas de agresión física. El maltrato psicológico continuado provoca sentimientos de humillación, que van destruyendo la autoestima de las personas.

Sexuales: Cualquier contacto sexual no deseado. Desde un beso forzado hasta la violación. Las agresiones sexuales también producen fuertes sentimientos de humillación y por lo tanto, producen daños psicológicos.

Sabías que ...

Muchas mujeres que hoy están siendo maltratadas físicamente comenzaron a sufrir malos tratos de jóvenes, en su relación de noviazgo.

La violencia es un problema de tod@s, por eso hay que ayudar a las mujeres y chicas que la sufren. Cada vez son más las chicas que sufren esta violencia.

El maltrato no sólo les ocurre a las mujeres mayores o casadas. Sucede en todas las clases sociales, no sólo a las chicas sin formación, de familias sin recursos económicos o de otras culturas.

Sabías que el 20% de las víctimas por violencia de género en 2010, fueron menores de 30 años y en el 68% de las agresiones sexuales las víctimas fueron chicas jóvenes.

Violencia psicológica en las relaciones de pareja jóvenes

La violencia psicológica es muy frecuente, más que la violencia física, pero es mucho más difícil de identificar por las víctimas, si bien sus repercusiones son muy graves, y en ocasiones irreparables.

Existen diferentes **MANIFESTACIONES** de violencia psicológica:

CONTROL

- Te dice que cambies tu forma de vestir, peinarte o maquillarte.
- Vigila tus llamadas, los mensajes de móvil, de mail, te registra tu Facebook, Tuenti o Twitter.
- Te dice con quién debes salir y con quién no.
- Quiere saber todo lo que haces, dónde o con quién estás, cuando no estás con él.
- Impone las reglas de la relación(horarios, tipos de salidas...).
- Revisa sin tu permiso tus objetos personales(bolso, agenda).

AISLAMIENTO

- No quiere que veas a tus amigos.
- No te deja que salgas sin él.
- Te aleja de tu familia o hace que te enfrentes a ella.

HUMILLACIÓN

- Se burla de ti y te dice cosas que te hacen daño.
- Te insulta o te dice que no vales para nada delante de otras personas.
- Hace cosas que sabe que te avergüenzan.

INDIFERENCIA AFECTIVA

- Decide por su cuenta sin consultarte ni pedirte opinión.
- Te deja de hablar o de llamar, sin dar explicaciones, para demostrarte sus enfados.
- Ignora tus enfados o los considera una tontería.
- Niega sus errores y nunca pide disculpas.
- Apaga el móvil para castigarte por algo que no has hecho como el quería.

AMENAZAS

- Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que él quiere.
- Te amenaza con golpearte.

MANIPULACIÓN EMOCIONAL

- Pone a prueba con engaños el amor que sientes por él.
- Te culpa de todo lo que sucede, hasta confundirte, agotarte o hacerte sentir impotente.
- Promete cambios. Nunca cumple, pero siempre repite sus promesas.

- Se muestra protector y paternal, pero él piensa en su propio beneficio, no en ti.

CELOS

- Se enfada si te llaman por teléfono o hablas con otras personas.
- Te acusa de provocar cuando te ve hablando con otros chicos.
- Te culpa de cualquier situación por tu forma de vestir.

ACOSO

- Te hace más de 10 llamadas perdidas y mensajes al día.
- Te persigue o llama a tu casa a horas intempestivas.

La ESCALADA de la VIOLENCIA: ¡Cuidado! De la violencia psicológica a la violencia física sólo hay un paso.

¿En ocasiones has notado que él se enfada por cualquier cosa? ¿lo ves nervioso y que la toma contigo?

Puede llegar un momento en que él estalle y se ponga agresivo contigo. No sólo que te pueda dar un empujón o algo peor, sino que te grite, te insulte, te humille... En esos momentos tú puedes

plantearte romper la relación, y él sabe que por estas cosas te puede perder.

Lo que hará es pedirte perdón o prometerte que nunca más lo volverá a hacer. Y a partir de ahí se volverá más cariñoso y atento contigo.

Esto se mantendrá hasta la próxima vez, en la que se repetirá, incluso irá a peor, estallará de nuevo y te volverá a pedir perdón.

Es el **CICLO DE VIOLENCIA**. Debes detectarlo para que veas que él no va a cambiar, que sólo son estrategias que duran un tiempo y que él emplea para que no le dejes.

La violencia se desarrolla mediante ciclos donde la intensidad y la frecuencia van empeorando con el paso del tiempo. Las agresiones se repiten y cada vez son más graves. Las etapas son más cortas y las lesiones cada vez peores.



La mayoría de los agresores combina la conducta violenta con otro tipo de comportamientos amorosos, a través de los cuales convence a la víctima de que la violencia no va a repetirse. Alternan dos estilos opuestos de conducta, como si se tratase de dos personas diferentes.

Abandona una relación que te hace daño

Al leer esta guía puedes verte reflejada en cosas que aquí se cuentan. Debes tener presente todo lo dicho en la guía, sobre todo que esta situación va a empeorar con el tiempo y que él no cambiará.

Te puede resultar difícil romper la relación por diferentes motivos:

- "Lo quieres porque no siempre te trata mal".
- "Tú esperas que cambie, porque él te dice que no volverá a hacerlo".
- "Te puede asustar dejarle porque sabes que él no lo va a aceptar, y tienes miedo de su reacción".
- "Todas tus amigas tienen novio, y tú puedes sentirte diferente por no tenerlo".
- "Tú sientes que no vales nada sino estás con él, porque en el fondo él te quiere".
- "Te sería difícil, porque los dos compartís el mismo grupo de amigos o el mismo instituto".

Te puedes dar éstas y otras razones, pero... no es suficiente que te diga que te quiere, tiene que demostrártelo con respeto.

SI TE MALTRATA NO TE QUIERE

¡ Si tu pareja no te gusta, cambia de pareja! No cambies tú.



4. Si te encuentras en una relación violenta y no sabes como dejarla...

No debes tener miedo a su reacción: En esta situación lo más importante eres tú. **PIENSA EN TI.**

- "No estás obligada a quedar con él, aunque él insista".
- "Pide protección y cuéntaselo a tus amigos y familia".
- "Intenta no estar a solas con él o hablar por teléfono".
- "Si tienes que quedar con el, hazlo en sitios públicos".
- "Puedes tener preparada una señal con alguna persona".
- "En el instituto busca el apoyo de compañer@s o incluso de algún profesor/a".

Al final de esta guía encontrarás teléfonos y direcciones donde podemos ayudarte. La Concejalía de Igualdad está para ayudarte en todo el proceso.

¿Cómo podrá reaccionar él después de que dejes la relación?

Después de acabar con una relación violenta en la que no quieres continuar, puede que él actúe de diferentes formas:

- "Hacerte demostraciones de amor, regalándote cosas".
- "Hacerse la víctima y decirte que está hecho polvo para que vuelvas con él por lástima".
- "Seguirte a todos los lados para pedirte que vuelvas con él".
- "Ir diciendo por ahí cosas feas sobre ti".
- "Amenazarte con hacerte algo si no regresas con él".
- "Hacerte la vida imposible por haberle dejado".
 - Al dejar la relación con un chico violento hay muchas posibilidades de que él no acepte la ruptura.

Debes estar preparada para soportar estas situaciones. Busca apoyo en las personas más cercanas.

Ideas que te pueden ayudar a sentirte más fuerte....

- "Céntrate en las cosas de las que disfrutas, de esta manera te sentirás con más confianza en ti misma".
- "Anota tus sentimientos y sensaciones positivas en un diario personal y cuando estés baja de ánimos vuévelas a leer".
- "Escucha música que te guste y te haga sentir más segura, sus letras pueden ayudarte a sentirte más fuerte".
- "Presta atención y confía en tus sensaciones y sentimientos".
- "Cree en ti misma y que mereces lo mejor".
- "No pienses que él está mal y necesita tu ayuda, cuando una persona cercana tiene problemas lo podemos apoyar, pero no puedes resolver sus problemas".
- "Sólo puedes apoyarle, después de que él haya recibido algún tipo de ayuda profesional".
- "Debes estar orgullosa de las decisiones que tomes, sobre todo cuando las has tomado porque son lo mejor para ti".

Si has sido víctima de una AGRESIÓN FÍSICA.....

- Acude al Hospital y solicita un PARTE DE LESIONES.
- Pide ayuda a la Policía Local o Acude a la Policía Nacional y pon una Denuncia (cuando relates lo ocurrido procura ser clara y detalla lo mas posible).
- Si tienes miedo y crees que se puede volver a repetir puedes solicitar una ORDEN DE ALEJAMIENTO, y un abogado de oficio.
- Acude a la Concejalía de Igualdad, y te orientarán de todos los servicios que el Ayuntamiento de Móstoles puede ofrecerte, de manera gratuita y anónima.

5. Cosas que no debes olvidar sobre ti misma en una relación.

Para evitar que te falten al respeto, tienes que quererte mucho a ti misma.

¿Cómo se quiere una mucho, a sí misma?



- "Si te equivocas, no seas dura contigo misma, es normal cometer errores".
- "No te culpes de los errores de la pareja, aunque él diga que ha sido por tu culpa".
- "Aprecia las cosas positivas que tienes, aunque él sólo te critique".
- "Dale importancia a las cosas que te gustan, aunque no le gusten a él".
- "Haz siempre lo que creas que es mejor para ti, aunque él no esté de acuerdo".
- "No dejar de hacer las cosas que hacías antes de estar con él".
- "No dejar de ver a l@s amig@s con quienes estabas antes de estar con él".

¿Cómo apoyar a una amiga que sufre maltrato?

Nunca pienses que es un problema de pareja.

Ella te necesita, aunque no te pida ayuda, ya que puede tener miedo de la reacción de él. Ella debe saber que quieres ayudarla. Debes escucharla, dejar que se desahogue contigo y creer lo que te cuente, aunque tú lo conozcas y él no te haya dado esa impresión. No debes enjuiciarla por estar aguantando en la relación.

El hecho de que te lo cuente, no quiere decir que haya decidido romper la relación, por eso debes estar cuando te necesite. Cuéntale el CICLO DE LA VIOLENCIA para que pueda verlo en su relación. Si ha decidido romper la relación pero tiene miedo, ayúdala a hacer un plan para superarlo. Aunque te diga que no se lo cuentes a nadie, debes buscar ayuda para saber qué se puede hacer en su situación.



6. Te podemos ayudar, ¡PIDENOS AYUDA!

Teléfonos y direcciones:

Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de Móstoles.
(Concejalía de Igualdad de Oportunidades).

- C/ Ricardo Medem, 27
- Teléfonos: 91 664 76 10 / 91 664 76 26.

Policía Local de Móstoles (Bescam).

- C/ La Fragua, 13. Polígono Industrial Los Rosales.
- Teléfonos: 092 / 91 664 58 04

Policía Nacional.

- C/ Granada N° 9 Móstoles
- Teléfonos: 091 / 91 648 00 00

Hospital de Móstoles.

- C/ Río Júcar, s/n.
- Teléfono: 91 664 86 00.

Servicios Sociales de Móstoles.

- C/ Juan XXIII, 6.
- Teléfono: 91 664 75 00
- **Información a la mujer (Comunidad de Madrid): 012 mujer**
- **Mujeres Víctimas de Violencia de Género: 016**
- **Emergencias Generales: 112.**

Fuentes Bibliográficas:

- Carlos Arturo Ramírez Rivera y Dora Ascensión Núñez Luna. Violencia en la relación de noviazgo en jóvenes universitarios: un estudio exploratorio. Instituto Tecnológico de Sonora, 2010.
- Cruz Roja. Prevención de Violencia de Género para Adolescentes, 2001.

- Federación Mujeres Jóvenes. Guía de Prevención de Violencia de Género, 2005.
- Instituto Andaluz de la Mujer. Manuales de Violencia contra las mujeres, 1999.
- Junta de Andalucía. Materiales Didácticos para la Prevención de la violencia de Género, 2000.
- Ministerio de Igualdad. Juventud y Violencia de Género. Revista de estudios de juventud, 1999.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.
- Violencia contra la mujer en las relaciones de noviazgo: Causas, naturaleza y consecuencias, 2003-2006.
- Norma Vázquez, Ianire Estébanez e Itziar Cantero. Violencia Psicológica en las relaciones de noviazgo, 2008.
- No te líes con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas.
- Urruzola, M^a José. Guía para chicas. Cómo prevenir y defenderte de las agresiones. Junta de Andalucía, 2009.