En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

¡De qué hablaremos y de qué no!

panel introducción

Seguramente habrás oído hablar de la **VIOLENCIA DE GÉNERO**. En esta exposición trataremos sobre algo relacionado con ella: cómo se da esta triste situación en parejas adolescentes.



PARA EMPEZAR, TENEMOS QUE ACLARAR ALGUNAS DUDAS



1 ¿Hay violencia y desigualdad en parejas que no sean heterosexuales?



También existe la violencia y la desigualdad en parejas de gais y lesbianas, pero no se considera VIOLENCIA DE GÉNERO... Y por ese motivo aquí sólo hablaremos de parejas heterosexuales.

2 ¿Hay otras formas de violencia y desigualdad sexista que afectan a las jovencitas fuera de la pareja?



Hay muchas formas de violencia de género: mutilaciones genitales, acoso sexual, hostigamiento en espacios públicos..., pero esas otras formas de violencia de género no son el tema de nuestra exposición.

3 ¿Hay agresiones sexistas de chicos jóvenes hacia las chicas fuera de la pareja?



Desgraciadamente sí: como se considera que el hombre "adecuado" es agresivo sexualmente, hay chicos que hostigan a las chicas por la calle, que violan y abusan..., pero aquí expondremos sólo los casos que ocurren en parejas adolescentes.



¿Puede haber violencia de género en parejas no heterosexuales?

Si aceptamos lo que dice las Naciones Unidas sobre este tipo de violencia para que esta exista debe darse en contra de una mujer como resultado del papel histórico de subordinación a los hombres, es decir, que no hay violencia de género si no hay una mujer víctima de una agresión machista. Si no se cumplen estas condiciones no puede considerarse violencia de género.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Los amores que matan»

panel 1
para chicas



Algunas veces habrás escuchado noticias sobre mujeres maltratadas por sus parejas y te habrás preguntado: «¿cómo se dejan? A mí no me pasaría». Seguramente nunca has pensado que tú podrías ser la víctima. Pero nos podemos ver envueltas en ese tipo de relación si no nos queremos lo suficiente y no nos cuidamos. Porque en ese caso, **podríamos caer en el**

Mal Amor

Hay hombres y chicos que tienen aún la fantasía, el deseo y la exigencia de que las mujeres sean sumisas ante ellos y les cubran sus necesidades, tanto sexuales como afectivas, domésticas, de atención personalizada, compañía o presencia, sin considerarlas seres humanos completos, con deseos y necesidades propias. También piensan que hacer uso de la fuerza es una ventaja del hombre.



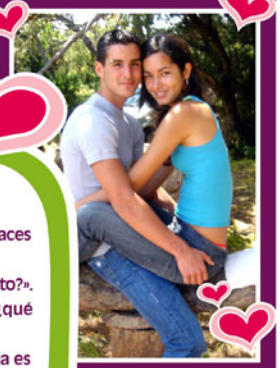


Hoy muchas mujeres y chicas pretendemos decidir lo que queremos y no depender de la voluntad de ningún hombre.

Estas dos mentalidades diferentes pueden llegar a ser incompatibles y, por este motivo, hay muchos episodios de violencia.



Entre las primeras relaciones de pareja entre chica y chico hay una cantidad de violencia disfrazada de amor loco y atracción sexual que se manifiesta en forma de:



- **CELOS:** «que no te vea con nadie».
- **ENVIDIA:** «¿por qué te interesa tanto eso?».
- **DESEOS SEXUALES INCONTROLABLES:** «vamos a hacerlo ya, si no lo haces conmigo es que no me quieres».
- **NECESIDADES IMPERIOSAS:** «quiero esto, ¿por qué no me haces el gusto?».
- **CONTROL DE TODOS TUS ACTOS:** «te llamo», «te doy un toque», «¿qué haces?», «¿dónde estás?», «¿por qué no cogiste el móvil...?».
- **CERCO DE AISLAMIENTO:** «tus amigas son unas cotillas», «tu familia es pesada».
- **PROPIEDAD:** «tú eres mía y para siempre serás mía».
- **INTERÉS EXAGERADO POR ESTAR A SOLAS:** «vámonos tú y yo solitos».
- **CHANTAJE EMOCIONAL:** «si me dejas, me mato».

NO TE ENGAÑES:
ESO NO ES...
AMOR

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN PAREJAS ADOLESCENTES

«¿Esto es amor?»

panel 2
para chicas



Nos creemos que el amor es disponibilidad y sufrimiento y que hay que padecer mucho para gozar en la misma medida. Y pensamos que lo contrario es egoísmo.

Eso es lo que nos enseñan los culebrones, las novelas románticas, lo que nos cuentan algunas amigas... **Blancanieves, La Bella Durmiente, La Cenicienta,** muchas heroínas de los cuentos que nos narraron sufrieron mucho hasta que vino a salvarlas un príncipe azul, y ahí recibieron una recompensa por su «paciencia». Aguantaron y aguantaron sin defenderse porque eso significaba ser buenas. Y, supuestamente, está muy mal visto que una chica no sea «buena» y que sea «egoísta».



Algunas veces aguantamos porque no sabemos qué hacer y porque no sabemos darle nombre a los malos tratos que recibimos...

... por parte del hombre a quien creemos amar y al que consideramos el centro de nuestra vida.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Amor no es sumisión»

panel 3
para chicas



1. Satisfacer tus deseos y necesidades no es ser egoísta. **Es quererte.** Reaccionar ante una agresión no es ser mala. **Es ser tú misma.**

PERO DEBES SABER ESTO:

2. Y **ahora** puedes saber esto otro:



- Aguantar no es ser buena: es ser dependiente.
- Sufrir sin buscar una salida no es ser generosa: es estar sometida.

1 El príncipe azul no existe



- Porque no hay nadie en el mundo que pueda llenar nuestra vida de felicidad, si nosotras mismas no aprendemos a ser felices. **Existen personas que pueden ayudarnos a ser felices, si nos aman, nos respetan y nos aceptan como somos.** Alguna de esas personas puede ser nuestra pareja. Pero también es posible ser felices sin pareja. Y si crees en ese mito, puede que te encuentres un príncipe que se transforma en rana, en vez de lo contrario.



2 El amor no tiene nada que ver con el sufrimiento

- Si sufres no amas ni te aman. Cuando amas y te aman te encuentras bien. Lo que sientes mientras aguantas sufriendo es **dependencia**, que es fácil de confundir con el amor, pero que no es lo mismo.

3 Tienes derecho a ser feliz



- ... y puedes serlo. Si no lo eres, busca la felicidad en otro lugar y con otras personas.



4 Tu pareja

- ... no es el centro de tu vida.

Sólo tú eres el centro de tu vida.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Síntomas de una relación violenta»

panel 4
para chicas

1



- Si una relación te produce angustia, miedo o culpa...

2



- Si sientes que tus opiniones o tus sentimientos no tienen valor... **Es que te tratan como un objeto que sirve o no sirve.**



- Si abusan de ti o se pasan contigo... **Intenta manifestar que ello te molesta mucho y que no estás dispuesta a pasar por ahí. Y no lo permitas.**
- Si te importa demasiado evitar líos... **¿Abandonarás aficiones, ideas, gustos, deseos, amistades..., por evitar discusiones con tu pareja?**

3



5

- Si has oído algún comentario humillante, amenazante, insultante... **es que así se quiere demostrar el poder o dominio que se pretende obtener. Eso te destrozará poco a poco.**

4



- Si desde que comenzó la relación sientes que vales poco, cada vez menos... **eso significa que alguien te desvaloriza para ser él más importante y sentirse tu dueño.**



- Si tienes alguna señal de sufrimiento... **eso no se cura. Aumenta, tanto las secuelas físicas como las psicológicas.**

¿Qué es mejor? ¿Destapar el problema o quedar en peligro? ¿Plantar cara a la realidad o vivir en la mentira?

Créelo: si confundes el abuso con el amor, el interés por ti con los celos, sus exigencias con tu deseos, el posesivo con el enamorado..., puedes tener una **relación violenta.**

BUSCA AYUDA. TU SALUD Y TU VIDA CORREN PELIGRO.

SAL DE ESA RELACIÓN.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

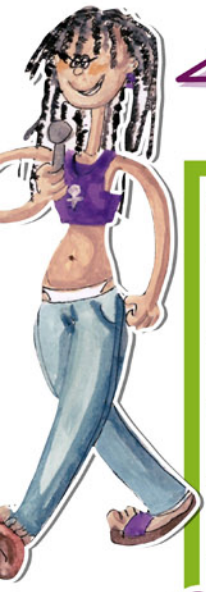
En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN PAREJAS ADOLESCENTES

«El buen amor: la prueba del algodón»

panel 5 para chicas



Si tu pareja...

1



- Te escucha de verdad.
- Respeta tus deseos, tus ideas, tus sentimientos.
- Cuenta contigo y con tus opiniones.

2

- Te desea bienestar.
- Se alegra de tus éxitos.
- Se alegra de que tengas amistades.
- Te considera especial y única.
- No te cambiaría por ninguna.
- Aprende de ti y contigo.



3

- Le gusta que quieras a otras personas y que éstas te quieran a ti.
- Espera de ti lo que tú quieras y puedas dar.
- Aprecia tus cualidades.
- Disfruta contigo de la vida y acepta tus defectos.
- Se ocupa de cuidar la relación entre ustedes. **¡¡Hace que te sientas bien!!**



¡Eso sí es amor!



- Ese amor produce felicidad, seguridad, nos sube la moral, nos da valor como persona.
- No hace falta que te prometa amor para siempre; es preferible que te ame bien en el momento presente.

No hace falta que te diga que no puede vivir sin ti. Si te dice que no puede vivir sin ti, pregúntale por qué. Podrías descubrir que le eres muy útil.

¡TÚ ERES TUYA!



Eres una persona libre y completa, y no perteneces a nadie.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Consejos para escapar de amores que matan»

panel 6 para chicas

SI NO HAS TENIDO EL AMOR BUENO, el que te hace libre, y si tienes que dejarlo porque sufres, no recaigas, NO VUELVAS A LA MALA RELACIÓN. Para dar el paso, aquí tienes algunos CONSEJOS:



corta la relación...

- Corta la relación y denuncia la situación cuando sea necesario.
- Convéncete: no eres culpable, tú no has provocado el maltrato.



TE SENTIRÁS MEJOR

Cambia tus costumbres o rutinas

- Busca diversiones, cultura, formación o juego en lugares nuevos.

No dejes pistas ni des facilidades...

- ... y di a las personas que te rodean QUE NO LAS DEN.



escapa...

- Créete que eres el ser más importante del mundo para ti misma.

DEJA DE CREER QUE ÉL VA A CAMBIAR.

¡CONÓCETE, QUIÉRETE, CUÍDATE!

- Haz cosas que te gusten o te gustaban antes de conocerlo.



¡RODÉATE DE BUENA GENTE QUE QUIERA Y PUEDA AYUDARTE!

- Conoce nueva gente que te aprecie, que te apoye, que te aporte cosas nuevas e interesantes.



Si tú o alguien que conoces necesita este tipo de apoyo, ten en cuenta que en Canarias existe una red de centros para apoyar a las mujeres víctimas de la violencia de género, en donde podrás consultar lo que precises sin que nadie se entere.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

«El mal amor»

panel 1
para chicos



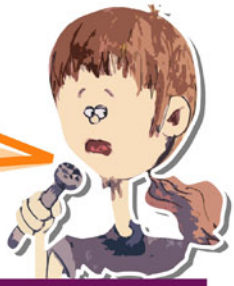
Algunas veces habrás escuchado noticias sobre mujeres maltratadas por sus parejas y habrás pensado que eso es cosa de pirados, que nada tiene que ver contigo.



Seguramente nunca habrás pensado que tus amores pueden llegar a significar competitividad, guerra de sexos, propiedad privada de la persona, malos tratos, miedo y culpa. Pero nos podemos ver envueltos en ese tipo de relación, si no cuidamos nuestra actitud.

Porque a veces caemos en el Mal Amor

El amor se tuerce cuando aprendemos a verlo así: lo mejor es acostarse con una tía buena, que sea solo tuya, que no te pida nada, que se vuelva loca por ti y no pueda vivir si tú no estás, mientras tus amigos se mueren de envidia. Eso nos lo enseñan muchos coleguitas, algunas pelis y videojuegos: a cultivar la imagen del **MACHOTE**.





¿Nos dejaremos influir por el modelo de hombre dominante...

o buscaremos el amor verdadero?

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Eso no es amor»

panel 2
para chicos



■ Cuando nos montamos la relación así, no estamos seguros ni felices. Para buscar seguridad, vigilamos todo el tiempo a nuestra chica y así garantizar su fidelidad.

■ **En el fondo, para que ningún colega se ría de nosotros. Esto se convierte en algo que nos ahoga y echamos fuera ese ahogo usando la exigencia, la amenaza o la fuerza física.**



■ En realidad, hacemos eso porque nos importa mucho quedar bien con el grupo de coleguitas. Nos copiamos unos de otros, nos reímos las gracias machistas, las bromas humillantes, los chistes sexistas, los piropos... Así logramos que otros compitan a ver quién mejora «la marca».



Tener este modelo es la razón que nos hace insensibles a la agresividad, y lo que nos hace relacionarnos de forma violenta sin darle importancia.

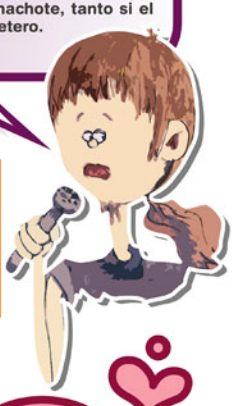
Muchos chicos nos medimos con los demás, estando en pie de guerra a ver quién es el gran machote. El machote es más o menos así:

– Es temido por sus agresiones ante tomaduras de pelo. Y confunde miedo con respeto.

– Usa un lenguaje muy agresivo, también para las bromas.

– Busca la admiración de las chicas y dejar claro que, por lo menos una, «es SUYA».

– Rechaza cualquier actividad considerada «de niñas» por su pandilla, y llama «marica» al que no sigue las reglas del machote, tanto si el chico es gay como si es hetero.



Como aprendemos que el trato agresivo es natural, lo dispensamos a la chica que nos quiere, pues consideramos débiles a las chicas y estamos casi seguros de que no nos devolverán el daño. Luego pensamos que la violencia masculina contra las mujeres «es cosa de drogados o pirados», que no saben controlarse, sin ver que de alguna forma podemos llegar a perder el control y ejercerla. Y, de paso, destrozar nuestra vida y la de nuestra pareja. En el fondo, lo que nos pasa es que llegamos a creernos superiores a ellas.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Mitos sobre las chicas»

panel 3 para chicos



Hay muchas ideas equivocadas sobre las chicas, **mitos** en los que creen muchos chicos y que contribuyen al mal amor y a ejercer la **violencia** sobre ellas.

MITO 1	CONSECUENCIA	REALIDAD
«Con una moto y buen sexo, las tienes a tus pies».	■ Tiendes a menospreciarlas, «coleccionarlas» y dominarlas.	■ Las chicas esperan cosas diferentes. La inmensa mayoría desea respeto y cariño, más que ninguna otra cosa.





MITO 2	CONSECUENCIA	REALIDAD
«Todas sirven para lo mismo».	■ Tiendes al maltrato psíquico y al abuso sexual.	■ Hay tantas diferencias como chicas, pero todas tienen algo en común: merecen respeto.

MITO 3	CONSECUENCIA	REALIDAD
«Son unas pegajosas». «Son románticas, esperan entrega total y luego te traicionan».	■ Huyes del compromiso; estableces relaciones conflictivas y basadas en prejuicios.	■ Las chicas son muy diversas. Muchas no quieren pareja y otras no quieren una pareja agobiante. ¿No será que pensar que te quiere atrapar hace que te sientas importante?



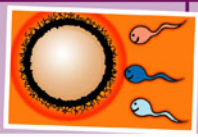
MITO 4	CONSECUENCIA	REALIDAD
«Si te dejas, te manejan y luego no sales de sus redes».	■ Desprecias sus opiniones, las tratas como a seres débiles, das órdenes, dominas.	■ Lo justo es que nadie maneje a nadie, pero la libertad y el compartir se confunde por el machismo con «las chicas manejan», y se llama «calzonazos» al chico que no domina a su pareja.



MITO 5	CONSECUENCIA	REALIDAD
«Se hacen las estrechas, pero están deseándolo». «... Así que forzando un poco... se consigue».	■ Ese error sirve para justificar las agresiones sexuales a las chicas.	■ El mito de que las chicas son «fáciles» y «difíciles» y de que éstas son «más interesantes», conduce a muchas confusiones... Pero lo único cierto es que cuando una chica dice «no», eso significa...



MITO 6	CONSECUENCIA	REALIDAD
«Los hijos son de las mujeres, así que no me vengan con el rollo del condón ni de la paternidad responsable».	■ Embarazos no deseados. ■ Enfermedades de transmisión sexual.	■ En una relación hay dos; y dos son los responsables de todo.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

«El mal amor y el buen amor»

panel 4 para chicos



¿Desconfías de ella?

- ¿La llamas constantemente a ver dónde y con quién está?
- ¿Te sientes angustiado cuando no estás seguro de qué está haciendo?
- ¿Te molesta que hable con otros chicos?
- ¿Sólo quieres que sea cariñosa contigo, y te **pone nervioso que muestre afecto hacia sus amistades?**



¿Le muestras desprecio o la valoras?

- ¿Hablas con desprecio de sus opiniones, habilidades, aspecto...?
- ¿Te molesta que te supere en algo (estudios, deportes, popularidad...)? **¿La envidias?**



¿Te aprovechas de ella?

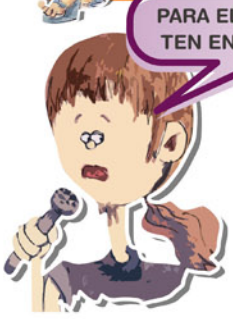
- ¿Esperas que esté siempre disponible cuando tú la necesitas?
- ¿Le exiges que te apoye cuando tienes problemas sin interesarte por los suyos?
- ¿Te parece normal que ella te ayude sin que tú la ayudes a ella?
- ¿Crees que debe hacer lo que a ti te gusta y cuando a ti te gusta en las relaciones sexuales, sin preocuparte de sus deseos?



¿Respetas su libertad o te impones?

- ¿Te muestras enfadado cuando habla con otros chicos?
- ¿Le dices cómo debe vestirse, peinarse, qué aspecto debe tener?
- ¿Le impides salir con sus amistades?
- ¿Crees que está bien hacer lo que sea para obligarla a hacer lo que tú crees?
- ¿Prohíbes algo a tu chica?

Si te pasa algo de todo esto, es que estás en el mal camino. Si te pasa todo tu vida es un horror... pero mucho peor es la suya.



PARA EL BUEN CAMINO, TEN EN CUENTA QUE...

UNA BUENA RELACIÓN ES AQUELLA QUE:

- Puedo ser quién soy, sin tener que aparentar «ser poderoso», «ser más que...»
- Mi pareja me estima como soy.
- Mi pareja se divierte y cuenta conmigo, y yo con ella.
- Me conoce y me respeta, y yo la conozco y la respeto.
- Puedo demostrarle mi deseo, mi cariño y mi apoyo.
- Pienso en ella y atiendo con ternura sus necesidades.
- Respeto su forma de ser y de pensar.
- Respeto sus amistades y aficiones.
- Estoy orgulloso de sus logros y sus capacidades.
- Me gusta que otras personas la quieran, y que ella quiera a otras personas.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Remedios contra el mal amor»

panel 5 para chicos



APRENDE A ESCUCAHARLAS

Cuando una chica dice «no», es «no», no es que quiera que insistas, a no ser que tú la consideres mal si te dice «sí» a la primera (ya sabes, el mito de la «chica fácil»).

No insistas, respeta.



- **Piensa en lo que aporta una mujer a tu vida.**

Si ello es importante para ti, hazle ver a ella lo importante que es. Que ninguna de las partes se sienta insegura de la otra.



CONSIDÉRALAS PERSONAS COMPLETAS

Tienen cuerpo, mente, valores humanos, iniciativas sobre su propia vida. Reconócelo. Y admite lo que saben.



RESPETA SUS DECISIONES

No intentes cambiarlas. No trates de convencerla siguiendo tus ideas hasta conseguir que te dé la razón para evitar conflictos.



VALÓRALA

... y valora lo que hace, lo que sabe, lo que le gusta, sus propuestas y sus fantasías. Puede ser un orgullo para ti el tener una novia lista y con ideas, más que una que solo esté buena y tú hayas logrado «conquistarla».

- **Las chicas no son un territorio o un castillo para conquistar en una guerra, para tener que asaltarlas, domarlas y someterlas...**





Cuenta con ella; cuenta con sus ideas, con su compañía.

Hagan proyectos juntos, ella y tú.

Aprende a negociar sin ánimo de victoria.

Cumple la palabra, así ella se fiará de ti y tú de ella; y no habrá motivo de celos.

Deséale bienestar y éxito; tanto si está contigo como si no.

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

«Contener la violencia»

panel 6 para chicos

Y PARA EVITAR QUE SE EXTIENDA LA VIOLENCIA EN TU BARRIO O EN TU CENTRO ESCOLAR, PUEDES HACER ALGUNAS COSAS:



1 Contradecir los mitos sobre las chicas

- Hablar con las chicas para saber qué quieren de los chicos.
- Observar con detenimiento los comportamientos de las chicas para ver lo variados que son.
- Intercambiar con las chicas dudas y experiencias, con confianza.





2

- Inventa historias y juegos divertidos como alternativa para que tus amigos dejen de decir burradas machistas. Y llévales la contraria cuando lo hagan.

3



- Negar las historias sexuales falsas que nos cuentan.
- No tapar a ningún violento.





Pero la violencia acabará solo cuando chicas y chicos digamos, con firmeza...



HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO... ¡BASTA!

Y TENER CLARO QUE...

- **La testosterona** no explica que ser chico u hombre vaya unido a ser violento. Esto se aprende y se desaprende.
- **Existen hombres no violentos.** Amables, tiernos y cuidadores, que son los que gustan a las mujeres, pero que escasean.
- **La violencia contra las mujeres sigue y se extiende** porque ni nosotros ni ellas nos oponemos de frente. A ellas les recomiendan: «aguanta por cariño»; a nosotros: «tienes que mandar».



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado

En busca del Buen Amor

Evitando amores que matan

PREVENCIÓN DE LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** EN PAREJAS ADOLESCENTES

Claves para una relación en igualdad

panel final
chicas y chicos



Respetar el espacio de la otra persona: no pasarse





1. No eres su dueño o dueña. Es de sí mismo o misma. Acéptale como es o deja la relación.
2. ¿A quién amas, a esa persona o a la que quieres que sea?



3. No intentes que cambie. Sólo cambiará si quiere cambiar, no porque tú lo desees.
4. No impongas nada, tampoco en las relaciones sexuales.
5. Para darle consejos, espera a que te los pida.

Hacer respetar tu espacio: no te dejes invadir

1. **No aparentes** ser quien no eres para gustar. Es mejor que busques a alguien a quien gustes tal como eres.
   Deja claras tus necesidades y tus deseos.
2. **No crees confusiones** para complacer a la otra persona.



3. No mientas para mejorar tu imagen. Se genera desconfianza y surge la tentación de controlar.
4. No hagas lo que no deseas por agradar. Tampoco en las relaciones sexuales.
5. Cuando cedas para buscar un acuerdo, deja claro que has cedido, no digas que es lo que tú deseabas.

No controlar



1. Recuerda: los celos no son amor. Son otra cosa.
2. Nadie tiene derecho a someter a otra persona a interrogatorios policiales. Si no hay confianza y no se puede recuperar, mejor dejar la relación.
3. Puede que desconfíes sin fundamento, o que esa persona no merezca tu confianza. En ningún caso se arregla con interrogatorios.

Negociar el espacio común:

1. **Tolerancia.** Hay cosas que son sólo tuyas y cosas que son de los dos. En esas habrá discrepancias. Exprésalas con claridad para poder llegar a acuerdos.
2. **Asertividad** (defender positivamente tus derechos). Eso incluye las relaciones sexuales. Expresa claramente tus deseos y escucha a la otra persona.



Responsabilizarse de los propios actos



1. Sólo puedes hacerte cargo de tu parte, renuncia a influir sobre la parte de tu pareja.
2. Ante un conflicto, analiza tu parte, deja la parte de tu pareja para que él/ella la analice.

EN RESUMEN:

VIVE Y DEJA VIVIR

Gobierno de Canarias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes

Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa

Material cedido por el Instituto Canario de la Mujer y la Asociación Mercedes Machado