

GUÍA PARA LA FAMILIA: CRECER ERRADICANDO LA VIOLENCIA DE GÉNERO

CÓMO DETECTAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO
EN TU HIJO O HIJA ADOLESCENTE





CRECER ERRADICANDO LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Guía para la familia

Dirección General de Justicia e Interior
Gobierno de La Rioja

Texto e ilustraciones: Sara Martínez Maiso

ÍNDICE

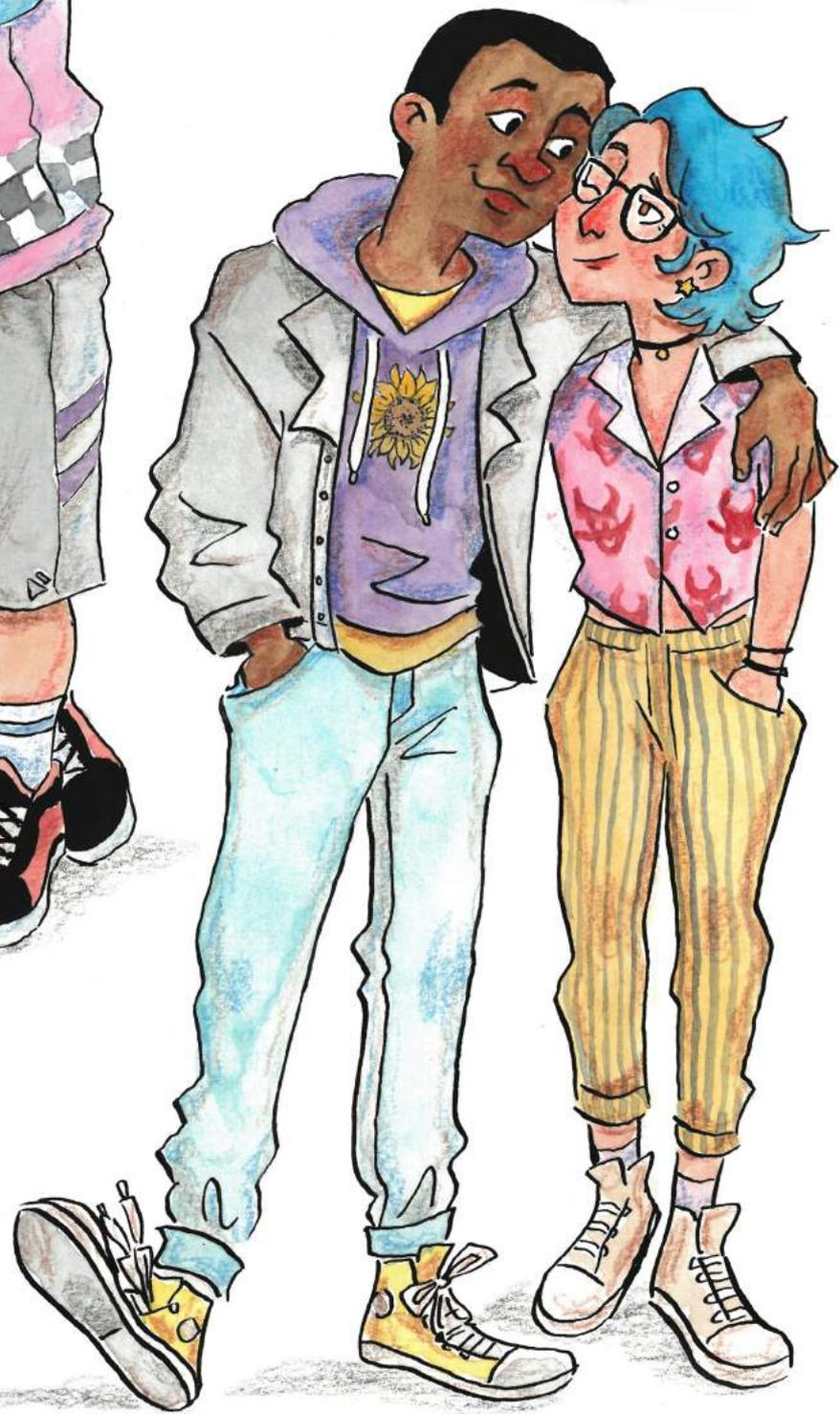
Llamada a la atención de la familia ¿por qué te interesa esta guía?	5
Adolescencia: sabemos que es difícil, pero ¿por qué? Relaciones emocionales y sexuales	6
Estereotipos de género en las relaciones interpersonales adolescentes	8
Estereotipos relacionados con la sexualidad	10
Mitos sobre el amor romántico. Tumbando cuentos sin final feliz	11
El origen de la violencia de género: la desigualdad entre hombres y mujeres	13
Violencia como respuesta a conflictos	14
El ciclo de la violencia	15
Formas de ejercer la violencia de género	16
Progresión de la violencia de género	18
Peligros de redes sociales e internet como vías para la violencia de género	19
Gestión emocional para la familia	21
Prevención	24
★ Cómo saber si tu hija sufre violencia de género	25
★ Qué hacer si tu hija sufre violencia de género	26
★ Cómo saber si tu hijo tiene comportamientos machistas	28
★ Qué hacer si tu hijo ejerce violencia hacia su pareja	29
Recursos sociales	30
Anexos	32





El 56% de los jóvenes españoles defienden posiciones machistas.

Primer informe de jóvenes y género por el centro Reina Sofía (FAZ), 2019



Entre 2018 y 2019, el incremento de víctimas de violencia de género en La Rioja fue el más alto de España, aumentando en un 47,1%.

(datos del Instituto Nacional de Estadística)

LLAMADA A LA ATENCIÓN DE LA FAMILIA

¿POR QUÉ TE INTERESA ESTA GUÍA?

Esta guía es, ante todo, una llamada a la atención de los padres, por lo que vamos a emplear un lenguaje muy directo. Así que, si te parece bien, vamos a hablar de tú a tú de cómo ayudar a tu hijo o a tu hija a crecer erradicando la violencia de género.

Como madre o como padre de un adolescente te enfrentas a una etapa compleja, llena de cambios y nuevos problemas, pero tu prioridad continúa siendo la misma: el bienestar y desarrollo de tu hija o hijo. Esta guía quiere aportarte pautas y recursos para la interacción familiar, planteando la forma de iniciar un diálogo paterno-filial, un canal de comunicación positiva intergeneracional entre adultos y adolescentes.

El objetivo es aportarte la información, las pautas y los recursos necesarios para que puedas sentirte seguro o segura y apoyado o apoyada a la hora de abordar el tema de la violencia de género y las relaciones positivas y sanas con tu hijo o hija.

Podríamos pensar que la violencia por razón de género es cosa del pasado y que las parejas jóvenes no sufren maltrato o violencia, pero estaríamos equivocados. La violencia de género persiste en nuestra sociedad, enraizada en nuestro entorno cultural y reforzada por una educación sexista, una tradición cultural que favorece al hombre y una desigualdad de género sustentada en siglos de historia.

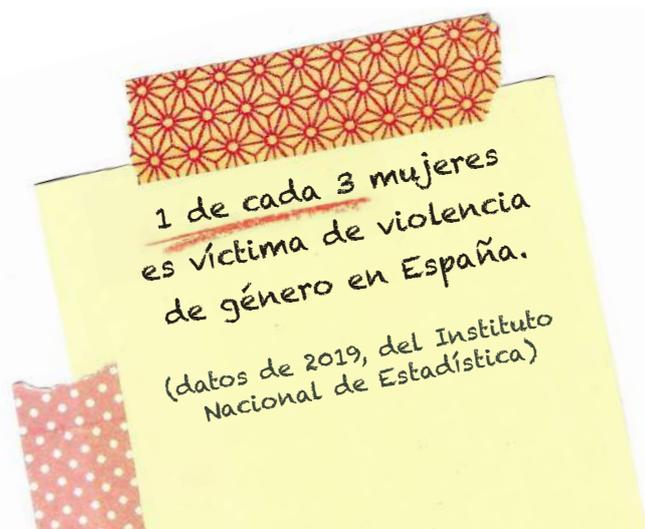
Los adolescentes continúan expuestos a factores de riesgo que facilitan y perpetúan relaciones violentas, roles sexistas y modelos basados en la desigualdad y en los prejuicios de género.

La cultura, la moda, la música, la literatura, la televisión, la publicidad, la pornografía, los medios de comunicación, la religión, el cine, los videojuegos, las redes sociales... todas son vías que demuestran el carácter estructural de la violencia de género. No es un problema de unos pocos, es un problema generalizado. Es un problema social y por tanto responsabilidad de todos y todas.

Hablaremos de los estereotipos de género, los mitos del amor romántico, las expectativas sociales, las relaciones interpersonales en adolescentes, el impacto de las nuevas tecnologías en el contexto de la violencia de género, de pautas y estrategias para afrontar conflictos e indicadores de alarma para detectar situaciones de riesgo, por citar algunos ejemplos.

La guía propone actividades para llevar a la práctica, acciones que puedes realizar con tu hijo o hija para poder acercarte y tratar el tema de la violencia de género, así como herramientas y pautas para detectarla y prevenirla. A lo largo de la parte de contenidos teóricos te ofreceremos recursos prácticos, llevándote a las páginas de anexos finales para que puedas aplicar estos conocimientos en tu vida diaria.

En definitiva, el propósito es ofrecerte un soporte cercano y valioso que te hable directamente, dando respuestas a tus preguntas, facilitando información útil y suministrando los recursos necesarios para enfrentarte a la violencia de género en tu hija o hijo adolescente. Eduquemos en equidad, en relaciones positivas y en diálogo, en el rotundo rechazo a la desigualdad, a los estereotipos, a la injusticia y a la violencia de género.



ADOLESCENCIA:

SABEMOS QUE ES DIFÍCIL, PERO ¿POR QUÉ?

RELACIONES EMOCIONALES Y SEXUALES

Podríamos defender la idea de que todos los adolescentes son vulnerables por el mero hecho de ser adolescentes. Al fin y al cabo, se trata de una etapa en la que los cambios son constantes, tanto a nivel físico como hormonal, social, sexual, en sus intereses, en su entorno, en las expectativas que los que les rodean tienen sobre ellos, en las relaciones tanto con la familia como con los iguales.

Es un período en la vida en el que todo es cuestionable, en el que aparece una necesidad de definir su identidad, acompañada por la desidealización de los padres y las consecuentes dudas ante la pérdida de la referencia de la autoridad, fragilidad y confusión general.

Los adolescentes pueden experimentar sentimientos conflictivos y confusos en cuanto a sus cambios físicos (acné, peso, etc.), alejados del canon ideal mostrado

por televisión y redes sociales. Si el cambio aparece de forma precoz, el impacto será mayor, ya que las expectativas sobre él o ella exigirán una cierta madurez que puede no haber alcanzado todavía.

Todos los adolescentes tienen la sensación de que el mundo está pendiente de ellos. Esto puede provocar conductas exhibicionistas o todo lo contrario: timidez extrema. Una baja autoestima, así como la búsqueda de identidad y validación externa, pueden arrastrarles a relaciones tóxicas o dependientes.

Las relaciones con sus iguales serán mucho más intensas, algo normal y necesario en esta etapa, y la convivencia familiar puede pasar a un segundo plano, pero no por ello tu papel deja de ser vital en su vida.

Educar y proteger a tu hijo o hija es tan necesario en esta etapa como en las anteriores, pero el contexto es más volátil y complicado, algo que debes tener especialmente en cuenta al actuar en caso de sospechar de violencia de género en sus relaciones.



¿QUÉ LES IMPORTA A LOS ADOLESCENTES?

- La aceptación social.
 - Los iguales.
 - El físico, la apariencia.
 - Las relaciones íntimas.
- (datos del Injuve)



*Música: es normal que las letras machistas de algunas canciones te preocupen.

¿Qué alternativas musicales puedes encontrar para tu hijo o hija? Pág. 35



*Películas: una forma genial de conectar con tu hijo o hija son las sesiones de cine en familia.

¿Qué películas o series con un mensaje de género positivo podéis ver juntos? Pág. 33-34

Pese al distanciamiento típico de la adolescencia, las madres y los padres continúan siendo las figuras adultas a las que las adolescentes recurren mayoritariamente en caso de vivir una situación de violencia de género.

Es por esto, por lo que es necesario que dispongas de la información necesaria acerca de cómo prevenirla, de cómo detectarla antes de que progrese y de dónde acudir para obtener ayuda especializada en su caso.

La violencia de género en las relaciones adolescentes se asienta en la persistencia de un modelo social basado en la subordinación de las mujeres, en la continuación de los estereotipos sexistas que legitiman el dominio de los chicos sobre las chicas, y en una educación de los jóvenes que justifica la violencia como modo de resolución de conflictos interpersonales. Es un instrumento de control, dominio y sometimiento que tiene como objetivo imponer las pautas de comportamiento que el hombre (desde un sistema de

creencias sexista) considera que debe tener la mujer con la que mantiene una relación, para seguir manteniendo el estatus de poder que en base a la cultura patriarcal considera “naturales”.

Esta violencia no tiene como fin hacer daño por hacerlo; su objetivo es ejercer dominio para mantener su poder sobre la pareja, imponiendo un modelo de relación desigual, que le da autoridad y privilegios, lo que está en consonancia con todo lo que ha aprendido sobre cómo debe ser una pareja.

Es importante aclarar, que la violencia de género dentro de la relación de pareja no es un hecho puntual. Es producto del continuo deterioro de la autonomía, la libertad y la autoestima de la chica por parte del agresor, y no se produce de un día para otro.



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ADOLESCENTES

Los tiempos han cambiado, y con ellos los roles de género. En la mayor parte de los y las jóvenes el modelo igualitario ha hecho mella en su forma de ver las relaciones, valorando la independencia, la autonomía personal, la libertad para tener sus propias relaciones sociales al margen de la pareja y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres como base en sus vínculos interpersonales.

Parece que el modelo tradicional arraigado en la subordinación femenina queda atrás, ya que tanto chicos como chicas establecen, en general, relaciones

más igualitarias, pero esto no significa que no sigan identificándose con algunos estereotipos de género tradicionales.

Es fácil creer que nuestra sociedad ha avanzado más allá de los estereotipos y expectativas de género, pero está claro que siguen vigentes hoy en día entre las y los adolescentes, en sus relaciones interpersonales y de pareja.

Expectativas estereotipadas sobre los roles en las relaciones de pareja

CHICA

- * Responsable de que la relación funcione
- * Subordinada
- * Acepta que celos = amor
- * Justifica las respuestas violentas de su pareja
- * Renuncia a sus deseos o intereses



CHICO

- * Toma las decisiones
- * Oculta emociones asociadas a debilidad
- * Protege a su pareja
- * Controla la relación
- * Dominante

El modelo de masculinidad para los chicos perpetúa la visión de los hombres como individuos autónomos, fuertes y no emotivos, que deben demostrar su valentía y fuerza, recurriendo incluso a la violencia como respuesta justificada. Mientras tanto el modelo femenino encasilla a las mujeres como seres dependientes, emotivos y con una gran sensibilidad, por lo que deben mostrar su sumisión y subordinación. Estos roles mantienen relaciones de poder asimétricas, en las que se favorece una disposición dominante en los chicos (toman las decisiones y ejercen el control) y subordinada en las chicas, situando a las adolescentes en una posición vulnerable frente a la violencia de género.

Este tipo de estereotipos sexistas persisten entre los jóvenes, en el ámbito de la identidad de género, las relaciones emocionales y las sexuales, y sobre ellos se construye la violencia de género.

El origen de muchos casos de violencia machista se basa en la necesidad por parte del hombre de controlar el comportamiento o carácter de la mujer.

Las expectativas que estos roles de género arrojan sobre las relaciones de pareja fuerzan comportamientos muy diferentes en chicas y chicos. Algunos de ellos increíblemente normalizados y hasta fomentados por la sociedad, como puede ser el que sean los chicos los que tomen la iniciativa, sean más competitivos, protectores y defiendan sus derechos.

En las chicas se potencia que sus necesidades sean supeditadas a las de los demás, que sus opiniones pasen a un segundo plano, sus deseos sean inhibidos y que dejen que sea el hombre el que tome la iniciativa.

La persistencia de estereotipos de género entre adolescentes se percibe también en la diferencia entre las cualidades que más se valoran en hombres y mujeres. En el caso de los chicos se relacionan con el poder, la fuerza, el valor, la firmeza, la autosuficiencia o la competitividad; mientras que en las chicas son la sensibilidad, la sumisión, la comprensión, generosidad, pasividad, debilidad y dependencia afectiva. Estas cualidades consideradas femeninas anticipan una futura dedicación como cuidadoras, una necesidad de amparo y una falta de seguridad o autoestima que incrementan el riesgo de sufrir violencia de género.

Estas formas de sexismo son continuadas entre adolescentes. Muchos chicos siguen viendo a las mujeres como débiles e inferiores y considerando que son insustituibles en el hogar y en el cuidado de personas, mientras que muchas chicas consideran justificadas las actitudes de control y dominio del hombre o no perciben como maltrato conductas de control, aislamiento social, celos patológicos, coerción sexual, etc.

¡ Evita reforzar estereotipos en los que los chicos son fuertes y las chicas son sensibles y necesitan protección !

En tu hijo:
Refuerza positivamente las manifestaciones de emoción y sensibilidad.

¡ Los chicos también lloran !

En tu hija:
Fomenta la autodeterminación, y la independencia.

¡ Las chicas ya no quieren ser princesas indefensas !

* Test "Juego de roles" pág. 32

* Para ver juntos:
"Super empollonas" (2019) pág. 34

SEXUALIDAD

Para los chicos es una necesidad fisiológica y un mandato social, por lo que es natural que se haga pública y su prestigio aumenta cuanto mayor número de relaciones sexuales tengan. Para las chicas se convierte en un atributo negativo si se sale de una relación estable.



PROMISCUIDAD

En los chicos la promiscuidad se vincula al éxito y alardear es natural, mientras que a las chicas se les recrimina por ello.



ROL EN EL CORTEJO

Se tiende a asumir la idea de que les corresponde a los chicos tomar la iniciativa, relegando a las chicas a un rol pasivo.



INFIDELIDAD

Mientras la infidelidad masculina se considera una conducta instintiva debida a necesidades sexuales que no pueden refrenar, en las mujeres supone traicionar la confianza de la pareja de forma premeditada. La culpa siempre es de la chica que provoca a los hombres.



MITOS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO

TUMBANDO CUENTOS SIN FINAL FELIZ

En torno a esta idea del amor romántico existen una serie de mitos y creencias socialmente aceptados que pueden suponer una tremenda presión para los jóvenes. Se trata de dogmas absolutamente irracionales e imposibles de cumplir, impuestos por su entorno, lo que ven en televisión, la música que escuchan... Muchas veces incluso las propias familias pueden tomar parte en la continuación de estas creencias en la mente del joven.

Algunos de estos mitos erróneos pueden ser:

- **La media naranja:** la creencia de que la pareja estaba predestinada y es “nuestra mitad”, que nos hace estar completos.
- **El príncipe azul:** mantiene que debemos aguardar con paciencia a la persona perfecta que nos va a salvar de nuestra torre y mostrarnos un mundo maravilloso. Implica que las mujeres son “princesas indefensas” y las parejas los príncipes perfectos e ideales de los cuentos de hadas.

- **El emparejamiento como ley de vida:** la convicción de que tener pareja es lo natural y universal, y que la monogamia es la norma que se ha mantenido siempre en todas las culturas.
- **La fidelidad y entrega absoluta:** afirma que es la pareja la única persona que debe satisfacer nuestros deseos pasionales, románticos y eróticos, de forma exclusiva y total, rechazando cualquier tipo de experiencia fuera de la pareja. Dejándolo todo y a todos por él.
- **Los celos como prueba de amor:** argumenta que los celos son un signo de que la pareja nos quiere, y se convierten en un requisito para confirmar que la relación es seria.
- **La perdurabilidad “a lo Disney”:** la fuerte creencia en la omnipotencia del amor, en que “el amor lo puede todo”. Cualquier obstáculo podemos vencerlo si hay verdadero amor.
- **La pasión eterna:** afirma que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia, en un constante estado de “luna de miel”.



- *Entrega absoluta.
- *Idealización del otro.
- *Siempre juntos.
- *Intensidad.
- *Celos.
- *Dependencia.
- *Sacrificio.
- *Unión total.

Este modelo favorece la aparición y el mantenimiento de la violencia de género, ya que justifica los comportamientos controladores y celosos, así como el empeño en continuar en una relación violenta o tóxica.

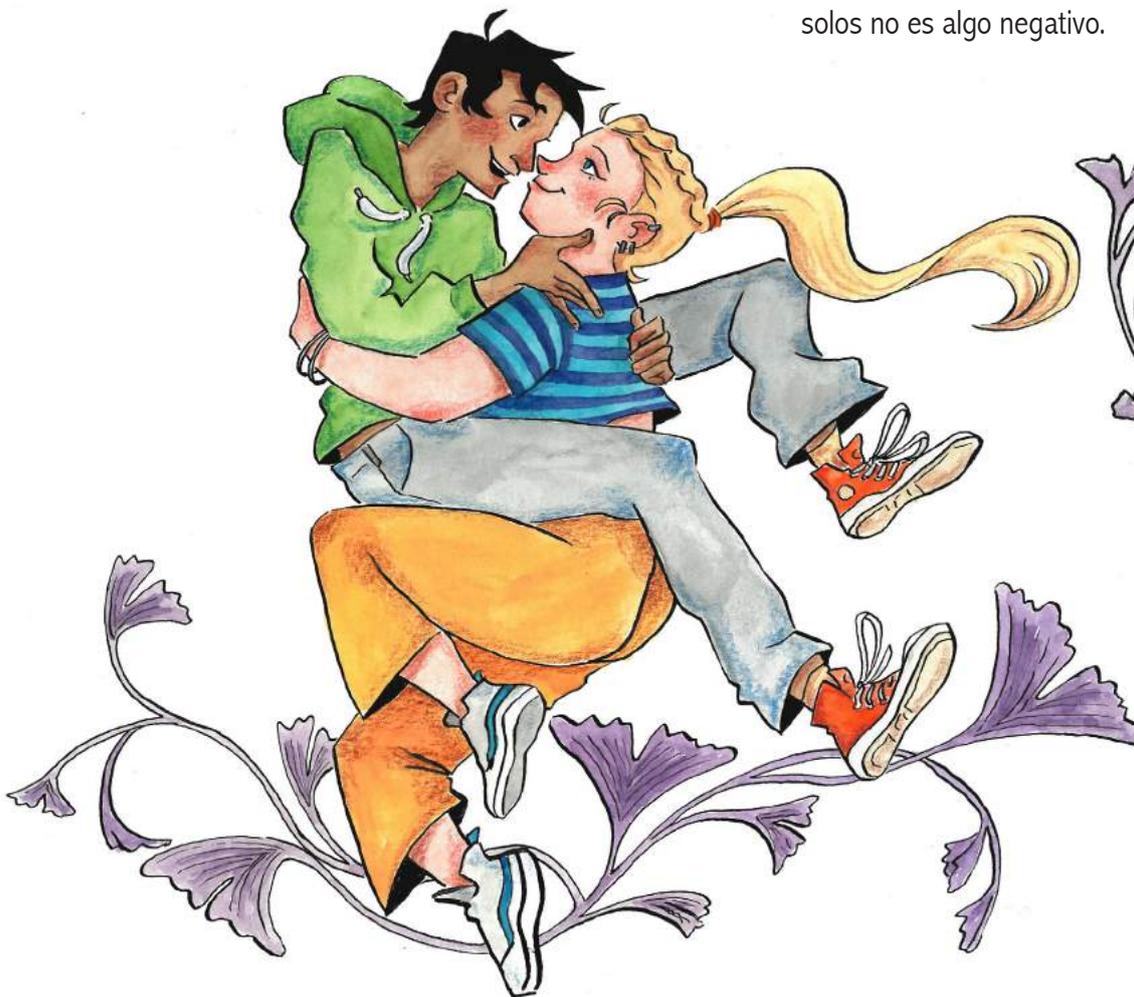
Tu papel como madre o como padre es de vital importancia: tienes en tus manos la capacidad de desarmar los mitos sobre el amor romántico y establecer una alternativa. Reeducar en el concepto del amor y abrir un camino hacia las relaciones positivas, basadas en el respeto, la confianza mutua, el cariño, la libertad y la igualdad.

Tu hijo o hija puede entender y valorar las relaciones afectivas de una forma alejada de la sumisión y la dominación, combatiendo la idealización del amor, aprendiendo a buscar vivencias enriquecedoras y relaciones sanas que les permitan vivir su propia vida.

Puedes ayudarle a reestructurar esas ideas, a aceptar con naturalidad la aparición de posibles conflictos en la pareja y a resolverlos de forma conjunta, a conocer que el respeto, la confianza y la comunicación no vienen de serie junto con el amor, que debemos cultivarlos y trabajar en ellos. A evolucionar de una visión infantil basada en historias inventadas y juegos a una acorde a su desarrollo intelectual, físico y social, dejando atrás cuentos basados en una tradición sexista, y encontrando su propio camino.

Querer a una persona implica aceptarla tal y como es, con sus defectos y virtudes, respetando la identidad de cada persona. El amor se basa en la complicidad, el apoyo, el respeto mutuo y la libertad. No es posesión, las personas a las que amamos no nos pertenecen y debemos aceptar que la relación es cambiante y no tiene por qué durar toda la vida.

Las relaciones de pareja se fundan en una decisión libre de ambas partes que, en un momento determinado, deciden compartir aspectos de su vida, pero de ninguna forma es un pacto vitalicio. Cuando uno de los miembros de la pareja no se siente a gusto con la relación lo mejor es romperla, aprendiendo que estar solos no es algo negativo.



- *Libertad.
- *Complicidad.
- *Aceptación.
- *Respeto.
- *Intercambio.
- *Suma.
- *Cambiante.
- *Independencia.

EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

LA DESIGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Al hablar del trato diferente que reciben hombres y mujeres a día de hoy, debemos tener en cuenta los siglos de historia que sustentan un modelo de organización social jerarquizado, que traza una firme división entre los roles de ambos géneros. Esta línea separadora distinguía dos ámbitos en los que podías desarrollar tu vida:

- a) El público: el masculino, en el que se desarrolla la vida social, política y cultural, asociado al trabajo productivo.
- b) El doméstico: el femenino, relacionado con las responsabilidades del hogar, de la crianza de los hijos o hijas y cuidado de personas dependientes.

Esta idea de división de la labor social por género establece determinadas identidades de género, es decir, características que una cultura considera propias de mujeres y hombres, que no responden a diferencias biológicas.

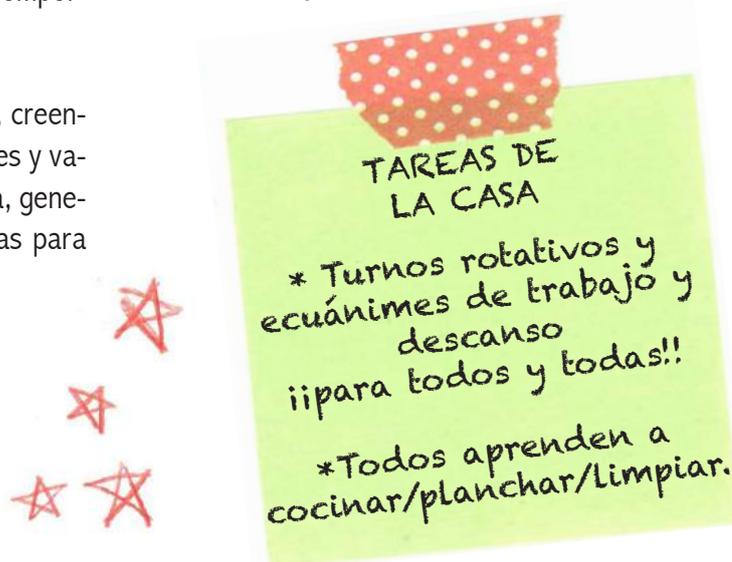
A lo largo de la historia y de los diferentes lugares del mundo estas identidades varían, como podemos ver si comparamos nuestra percepción actual sobre lo que es “apropiado para una chica” con lo que nuestros bisabuelos podían pensar en su época. Así mismo diferentes culturas tienen distintos cánones de comportamiento.

La influencia que esto tiene sobre los valores, creencias, percepciones, actuaciones, leyes, actitudes y valoraciones dentro de una sociedad es inmensa, generando unas estructuras de poder diferenciadas para mujeres y hombres.

Las mujeres y los hombres actuarán desde pequeños según lo que la sociedad establezca como “normal”, ajustándose para encajar en lo que su cultura marca como “correcto”

A esto debemos sumar el concepto de socialización: desde que nacemos entramos en un proceso en el que aprendemos y hacemos nuestras las pautas de comportamiento social que vemos en nuestro entorno. La socialización diferencial entre mujeres y hombres implica que niños y niñas son diferentes “por naturaleza” y van a desempeñar papeles muy diferentes en su vida adulta. Los responsables de esta socialización (el colegio, la familia, los medios de comunicación, los iguales, el lenguaje, la religión...) tienden a implantar en las cabezas de los niños y niñas las asociaciones tradicionales de la masculinidad con el poder, la racionalidad y el ámbito público (trabajo remunerado, política) y la femineidad con la subordinación, la dependencia, lo emocional y el ámbito doméstico (cuidado, afecto).

Es por todo esto por lo que tienes que tratar de evitar que caigan en esta falsa división de roles, empezando por lo que ven en casa con tu ejemplo, no solo con tus palabras: papá y mamá se reparten las tareas de forma equitativa, sus hermanos o hermanas tienen las mismas responsabilidades que ellos independientemente del género, etc.



VIOLENCIA COMO RESPUESTA A CONFLICTOS

Los videojuegos, las series de televisión, las películas, la música... por todas partes vemos y escuchamos insultos, peleas, amenazas, agresiones y muertes. Se nos impermeabiliza a la violencia y esta se normaliza hasta el punto en el que interiorizamos que es la solución natural a los conflictos y desacuerdos personales.

Hoy en día la violencia se banaliza y sus efectos son ignorados, causando una alarmante aceptación social de la misma.

La propia familia puede colaborar a esta concepción al inculcar en sus hijos o hijas que “si alguien te pega tú se la devuelves”, este ojo por ojo puede llevar a los adolescentes a pensar que la violencia está justificada para demostrar quién tiene razón, quién manda o para castigar ofensas personales. Ser asertivo y tener autoestima no justifica ser egoísta y agresivo.

De esta manera se introduce fácilmente la respuesta violenta en las relaciones de pareja, uniéndose a la concepción de los roles de género y al machismo imperante en la sociedad, respaldado por una historia y una cultura que relega a la mujer a un papel subordinado, dando como resultado la violencia causada por motivos de género.



¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

- * Trata de inculcar en tu hijo o hija respuestas no agresivas a los conflictos.
- * Acostúmbrale a dialogar para solucionar los problemas y evita el lenguaje malsonante.
- * Manifiesta tu rechazo a la violencia.

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

Una característica de la violencia de género es su habitualidad: no es cosa de un episodio aislado, sino de una serie de comportamientos de abuso, coacción y dominio que se mantienen a lo largo del tiempo, de forma sistemática e intermitente. No se trata de un continuo estado de angustia y problemas, sino que se van alternando buenos y malos momentos, situaciones terribles y otras tranquilas, incluso felices.

Se alternan momentos de tensión y violencia con otros de calma, tranquilidad y afecto, que son el motivo por el que la víctima permanece con el agresor.

1. Acumulación de la tensión.

Él tiene cambios bruscos de ánimo, enfados, reacciones agresivas. Todo lo que hace ella le molesta, cada vez está más tenso e irritable.

Ella trata de controlar la situación intentando satisfacerle, anticiparse a sus caprichos, procurando no hacer nada que le desagrade. Tiende a encubrirle, excusándole y aislándose de las personas que se preocupan por ella. Minimiza los incidentes, los excusa achacando la tensión a causas externas. Piensa que si “aguanta” un poco más la situación mejorará.

Esta fase puede mantenerse durante períodos largos, ya que ambos quieren evitar la explosión; generalmente será algún elemento externo el que modificará el equilibrio.

2. Explosión de la violencia.

Se descarga la tensión acumulada en la fase anterior, mediante un incidente agudo. Puede ser de forma activa o pasiva: agresiones, gritar, ignorarla, amenazar con abandonarla, romperle el móvil, humillarla, etc.

Él quiere castigar los comportamientos que considera inadecuados, para lograr que ella “aprenda la lección”. Suele culparla de la aparición de esta

explosión, o se justifica ante ella con factores estresantes externos.

Ella vive esta fase como que el enfado de él está fuera de control. No sabe qué le ha provocado, se siente muy vulnerable y sin posibilidad de defenderse. Se siente conmocionada y bloqueada, minimizando o negando el comportamiento de él.

3. “Luna de miel”.

Él pone en juego una manipulación afectiva que disminuye la tensión. Puede pedir perdón y prometer no volver a ser violento. Puede insistir en que necesita que ella lo ayude y que no puede estar sin ella. Puede incluso llegar a realizar amenazas de suicidio si ella lo abandona.

La victimización de ella se profundiza, pues se estrecha la relación de dependencia. Si había tomado la decisión de dejar la relación, abandonará la idea ante el acoso emocional y afectivo de él, por lo que las personas que querían ayudarla se sentirán desesperadas ante la recaída (y muchas veces no volverán a intentar ayudarla, haciendo más difícil que salga del ciclo).

No suele haber un final claro de esta fase, poco a poco el comportamiento cariñoso y la tranquilidad van dejando paso a los enfados y a los cambios del estado de ánimo, iniciando un nuevo ciclo.



La Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, define la violencia de género como la que se ejerce sobre las mujeres como manifestación de la discriminación y la desigualdad en las relaciones de poder entre ambos géneros, y “comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación de libertad.”

VIOLENCIA PSICOLÓGICA DE CONTROL

Se centra en el aislamiento social de la pareja y en el control de todos los aspectos de su vida. Busca reforzar el dominio sobre ella y hacerla totalmente dependiente.

- * Saber todo lo que hace, con quién y dónde.
- * Controlar sus horarios.
- * Decirle qué puede y qué no puede hacer.
- * Controlar su forma de vestir.
- * Impedir que vea a sus amigas o amigos y que se relacione con su familia o parientes, aislándola.
- * Enfadarse si habla con otros y acusarle de forma injustificada de infidelidad.
- * Esperar que le pida permiso para todo.
- * Controlar sus conversaciones y mensajes.



Tendemos a asociar la violencia de género con las agresiones físicas, los moratones y los golpes, pero como vemos hay muchas otras formas de ejercer la violencia, a menudo mucho más difíciles de detectar, puesto que incluso las propias víctimas pueden ser totalmente inconscientes.



VIOLENCIA PSICOLÓGICA EMOCIONAL

Conducta intencionada y prolongada que atenta contra su dignidad personal y su integridad física y emocional, provocando su desvalorización o sufrimiento. Busca imponer pautas de comportamiento, restringiendo su libertad y haciéndole culpable de la violencia de él.

- * Descalificaciones e insultos.
- * Humillaciones y menosprecio delante de gente.
- * Publicar fotos íntimas, difundir datos personales.
- * Socavar su autoestima.
- * Amenazas de abandono o de violencia física.
- * Intimidaciones a través de gritos, rotura de objetos o miradas para causar miedo.
- * Manipulación y chantaje emocional.
- * Indiferencia afectiva y abandono.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Privación intencionada y no justificada de los recursos que la chica precisa para asegurar su bienestar, la limitación en la disposición de los recursos de ella o los compartidos, discriminación en el acceso a los recursos económicos comunes de la pareja.

- * Impedirle tomar decisiones respecto al destino del dinero.
- * No permitirle trabajar o estudiar.
- * Limitarle disponer de su propio dinero o de los recursos económicos compartidos en el ámbito de la pareja.
- * Descalificarla como administradora del dinero.



VIOLENCIA FÍSICA

Cualquier acto no accidental que implique el uso deliberado de la fuerza que provoque lesiones, daños físicos o enfermedad en la mujer, o bien que la coloque en un riesgo grave de padecerla.

- * Empujones.
- * Tirones de pelo
- * Bofetadas.
- * Puñetazos.
- * Patadas.
- * Intentos de asfixia.
- * Quemaduras.
- * Arrojar objetos para hacer daño.
- * Amenazas o agresiones con cuchillos, pistolas u otras armas.



VIOLENCIA SEXUAL

Conducta que conlleva un acto de naturaleza sexual realizado sin el consentimiento de la pareja, incluyendo la exhibición, observación o imposición (mediante violencia, intimidación o manipulación emocional) de relaciones sexuales.

- * Obligarle a mantener relaciones sexuales cuando no quiere.
- * Obligarle a realizar una práctica sexual no deseada o que le resulta degradante o humillante.
- * Ignorar los deseos de ella.
- * Ella accede a mantener relaciones sexuales sin desearlo por miedo a las consecuencias.
- * Obligarle a mantener relaciones recurriendo a la fuerza física.
- * Gestos y comentarios obscenos.

PROGRESIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

1. En un primer momento, en la etapa más temprana de la relación, la violencia aparece como abuso emocional y control. La chica es coaccionada, rompiendo relaciones de amistad y distanciándose de personas cercanas o de la propia familia, si no cumple con lo que la pareja quiere sufre duros golpes a su autoestima, por lo que trata de satisfacer los deseos de él. Estas agresiones psicológicas y emocionales van aumentando de forma progresiva.
2. El agresor convence a su pareja de que va a cambiar y que su comportamiento no va a repetirse y ella le perdona, ya que existe un fuerte vínculo afectivo entre ambos y la creencia de que las cosas mejorarán. Al fin y al cabo, “el amor lo puede todo”... ¿verdad?
3. La violencia aumenta. El vínculo ya no es suficiente, por lo que empiezan las amenazas y el control más extremo. Si sigue progresando puede llegar a agresiones graves e incluso extenderse a amenazas a personas cercanas a ella.

En la actitud del chico, la negación es el denominador común a todas las fases. Siempre minimiza las agresiones y cualquier problema en la relación, culpando a la pareja de exagerar y provocar la situación, “no fue para tanto, solo la empujé un poco porque ella me gritó como una loca, se puso histérica y claro, me cabreó”. Cuanto más lo repite el chico más se lo cree, y más le hace dudar a ella, creándole cierta sensación de culpa, “lo hago porque te quiero”.

Si bien es cierto que sufrir violencia de control o emocional no supone necesariamente que vaya a aparecer violencia física o sexual (es mucho más frecuente que las chicas se enfrenten a violencia psicológica),

es común que se produzca un efecto escalada en el tipo de violencia que ejercen los agresores sobre sus víctimas.

Es importantísimo cortar por lo sano al menor indicio de violencia psicológica, evitando que se produzca una progresión.

Al inicio de una relación no es común que esté presente la violencia física o sexual. Es un avance gradual, que empieza con el aislamiento, la manipulación y las amenazas. El objetivo siempre es el control, por lo que primero el agresor establece un patrón de abuso psicológico, económico y/o sexual, firmemente instalado en la mente de la víctima para cuando aparece el maltrato físico.

Por esto debes tratar de hablar con tu hija si crees que su relación muestra síntomas de violencia de control o emocional. Tolerancia cero.



PELIGROS DE REDES SOCIALES E INTERNET COMO VÍAS PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las nuevas tecnologías son una constante en la vida de las generaciones más jóvenes, en algunas de ellas han estado siempre presentes desde el nacimiento. En esta guía no pretendemos demonizarlas, pero sí debes ser consciente de los peligros que pueden traer consigo en lo que respecta a la violencia de género.

En los adolescentes se da una sobreexposición temprana a demasiada información, internet siempre al alcance de la mano, lo que hace que surja un desinterés general por buscar conocimiento a través de otras fuentes. También ayuda a crear una cierta pasividad e impermeabilidad ante ciertos tipos de violencia y una costumbre a recibir gratificaciones inmediatas, haciendo que los jóvenes se aferren a nuevas identidades creadas a través de internet en un mundo de apariencias, modas y fugacidad.



Internet y las redes sociales incrementan de forma considerable la capacidad de control que el adolescente puede tener sobre su pareja.

Posibilitan nuevas formas de acoso y maltrato, incrementan el daño o los efectos negativos para la víctima debido a la difusión y permanencia en internet, y dificultan que puedan romper la relación, en la que la víctima puede verse inundada con mensajes no deseados.

Debido a la desigualdad a la hora de juzgar comportamientos entre hombres y mujeres en la sociedad, son las chicas las que se ven más afectadas, pudiendo ser humilladas, chantajeadas o acosadas por vídeos, imágenes o conversaciones que han subido a las redes.

El intercambio de contenido personal o erótico se tiene en consideración como “prueba de confianza y amor”, pese a la falsedad de esta afirmación. Este es un concepto normalizado y extendido, por lo que no se ve como algo extraño o alarmante en una relación entre adolescentes, pese a que tú, como padre o como madre, inmediatamente pienses que lo es. Lo más probable es que tu hijo o tu hija lo viva como un paso más en la relación, una muestra de “fe y seguridad” en la pareja.

Estas fotos y vídeos de contenido sexual que intercambian con la pareja pueden utilizarse para ser difundidas como una forma de presión, venganza o despecho, tras la ruptura de la relación.

**Se ha conservado el lenguaje malsonante de los mensajes que aparecen en estas páginas para tratar de mantener las conversaciones lo más cercanas a la realidad adolescente posible.*

Algunas formas de violencia de género vía nuevas tecnologías son:

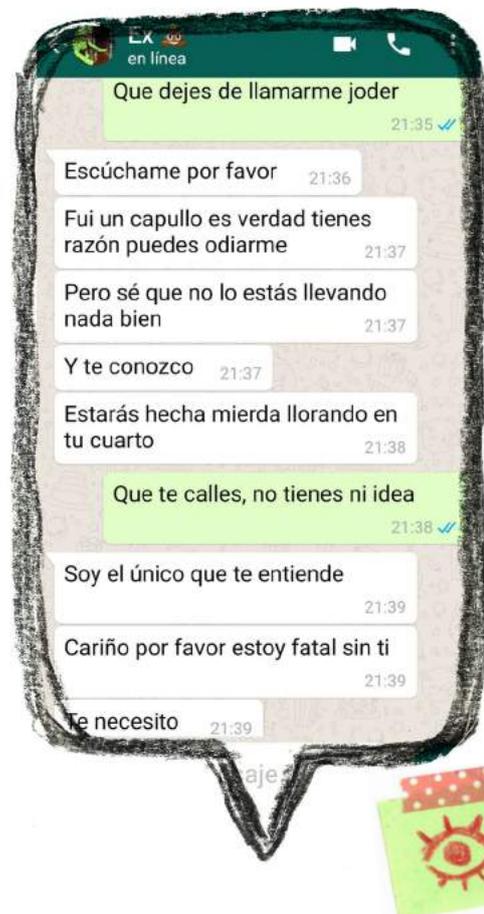
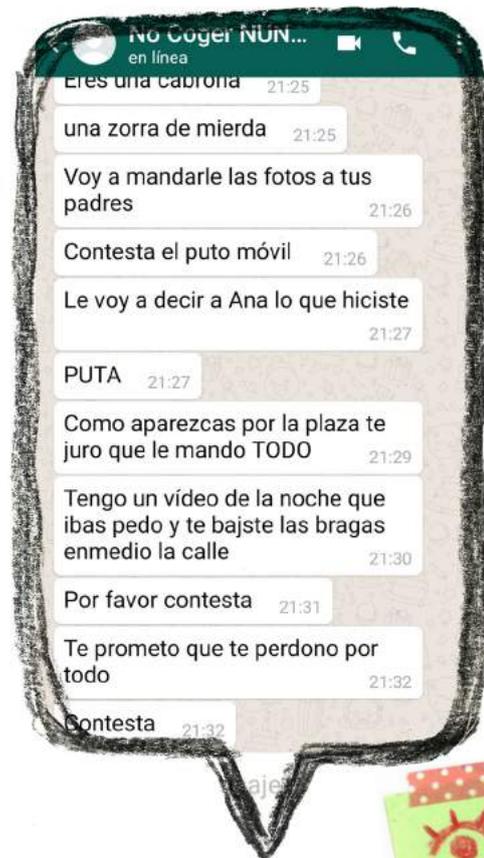
- **Sexting:** difusión de fotos o vídeos de contenido sexual o erótico a través de internet.
- **Grooming:** abuso sexual de menores llevado a cabo por adultos, coaccionando con información e imágenes de contenido sexual obtenidas a través de internet.
- **Suplantación de identidad:** uso fraudulento de contraseñas de otra persona para acceder a datos personales y difundir imágenes o comentarios vejatorios como si fueran realizados por la persona suplantada.
- **Ciberacoso:** insultos, burlas, vejaciones, acusaciones falsas, humillaciones, amenazas, chantajes, difusión de información privada, fotografías y vídeos con contenidos lesivos o difamatorios, etc.

El acosador utiliza internet y las redes sociales para entrar en contacto con la víctima y desarrolla una estrategia basada en el chantaje emocional para lograr que la víctima se replantee su decisión de romper la relación, tratando de mostrar que esa decisión de ella ha tenido efectos negativos en su vida, haciendo que se sienta culpable de la situación.

Lanza insultos y amenazas percibidas como muy reales por la víctima, puesto que la relación previa permite que el acosador conozca los lugares que frecuenta, acentuando el temor al contacto con el acosador en su rutina diaria.

Daña o deteriora la imagen social de la víctima, atacando su reputación mediante falsas acusaciones, información privada, imágenes denigrantes o comprometedoras, etc. Puede difundir esto a un número ilimitado de gente, incluidos los amigos de ella.

Estas agresiones provocan daños psicológicos y emocionales, que abarcan desde depresiones, miedo o ansiedad hasta el asilamiento social. También pueden generar desigualdad y exclusión social, sobre todo de forma digital, lo que puede resultar devastador para la adolescente.



GESTIÓN EMOCIONAL PARA LA FAMILIA

El mundo de las emociones y sentimientos ha sido relegado a un segundo plano durante siglos, considerándose por debajo de los saberes racionales. Pero hoy en día podemos afirmar que el mundo de las emociones es igual o más importante que cualquier otra competencia humana.

En esta guía partimos de la base de que si tú logras manejar de forma positiva tus emociones y sentimientos, tu hijo o tu hija tendrá muchas más posibilidades de hacerlo. El primer paso es desmontar algunas tendencias fáciles y habituales que pueden desarrollarse en tu familia a la hora de tratar con el adolescente:

• **Juicio, moralización.** “Tienes que dejar de ir con ellos, no te convienen”. Dar órdenes autoritarias sobre lo que es, debe de hacer y no hacer. La reacción es que siente que no le entienden y que no puede cuestionar nada. El cambio de conducta no nace de él o ella, por lo que no es duradero.

• **Ridiculización, sarcasmo, ironía.** “¡Qué maduro, si hasta sabe hacer un huevo frito!” Pueden colocar al joven en un estado de inferioridad, ridículo e incompreensión, pudiendo parecer condescendiente.

• **Etiquetación.** “Eres una vaga”. Convertir un comportamiento concreto en un rasgo de personalidad y juzgarlo negativamente, cogiendo la parte por el todo. Genera rechazo en el o la adolescente y dificulta el entendimiento entre ambos.

• **Negativismo.** “No haces nada a derechas, no vas a llegar a ninguna parte si sigues así”. Captar sólo lo negativo genera prejuicios respecto a lo que puede o no puede hacer, llevando hacia posturas pesimistas que invalidan al adolescente.

• **Momento o lugar inadecuado.** Comentarios y observaciones acertadas en momentos o espacios inapropiados. Provoca que no retengan la conversación o el mensaje.

Estos estilos no nacen de una mala intención por tu parte, y todos tenemos malos momentos, pero sí es tu responsabilidad tratar de relacionarte de la mejor manera con tu hijo o hija. Tienes que intentar ser consciente y eficaz en el modo en que interactúas con él o ella, evitando caer en respuestas automáticas que, a veces, resultan dañinas para las personas que más quieres.

- 
- Acostumbrale a hablar de emociones.
 - Enseñale a identificar y nombrar las emociones.
 - Evita realizar juicios acerca de las emociones del otro.
 - Practicad la escucha activa.

Al educar y guiar a tu hijo o hija pueden hacerse presentes experiencias de tu pasado o de tu propia adolescencia, llevándote a recordar hechos que creías olvidados. Es importante tomar conciencia de la influencia de estos sentimientos sobre tu forma de tratar con el o la adolescente, de lo contrario, no es extraño que desarrolles patrones educativos que se contradicen con lo que quieres transmitir, repitiendo estilos educativos que tú mismo o misma odiabas de adolescente de forma inconsciente, o manifestando reacciones desproporcionadas y poco apropiadas para las necesidades de tu hijo o hija.

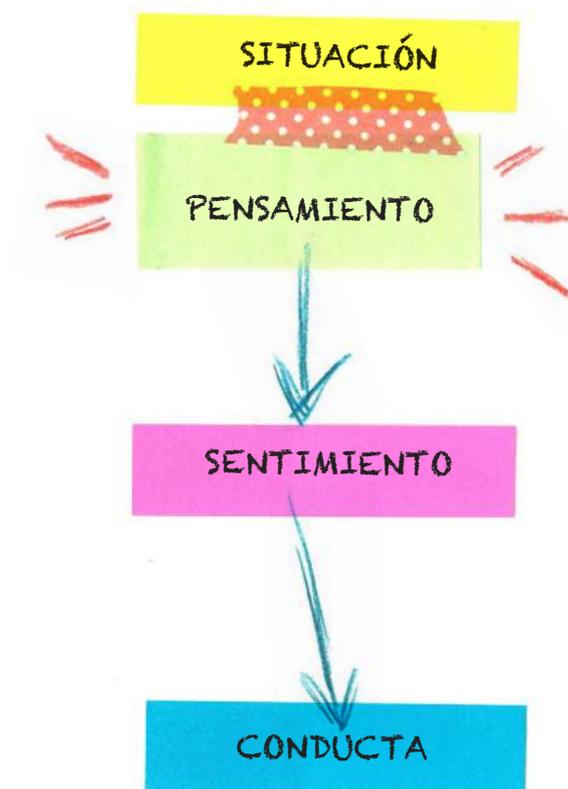
El autocontrol emocional consiste en reconocer, dirigir y canalizar las reacciones emocionales intensas. El objetivo es mantenerse en un clima emocional donde lo que sientas nunca llegue a manifestarse como una conducta indeseada.

Las emociones contienen energía, tanta que a veces esto puede desembocar en conductas no deseadas. La clave de la inteligencia emocional no es la de

conducir los sentimientos hacia la represión, sino en lograr que la fuerza de tus sentimientos se alinee con tus valores, tus deseos y metas, especialmente cuando estos afectan directamente a tu hija o hijo.

1. El primer paso es tomar conciencia de la emoción que estás experimentando.
2. Dar nombre a la emoción. Así te adueñas de tu propio sentimiento, evitando generalizaciones o descripciones muy vagas.
3. Aceptar el sentimiento, sin valoraciones o juicios prematuros. Nadie puede ser juzgado por un sentimiento sobre el que no ha actuado en ningún modo.
4. Integrar el sentimiento como parte de ti y aprovecharlo para impulsar la conducta deseada, acorde con la auténtica motivación y valores que tengas para actuar.

Resulta igualmente importante lograr identificar los pensamientos que subyacen a la experiencia emocional. Los sentimientos no obran de forma ajena a tu voluntad, sobre ellos influye la interpretación que haces de lo que te sucede y el significado que le atribuyes.



La cercanía a tu hijo o hija no debe estar reñida con la necesaria distinción de los roles que cada uno representa en la familia, de lo contrario podemos estar generando confusión, ausencia de dirección y firmeza en su educación. La empatía supone que intentas hacer el esfuerzo por tomar el punto de vista de tu hijo o hija, salvando las distancias y situándote por un momento en el lugar de él o ella para ver el mundo con sus ojos. Así puedes lograr:

- Mejor capacidad de autoconocimiento y autocomprensión de su realidad personal.
- Toma de conciencia de sus problemas, metas y recursos.
- Adquisición de responsabilidad sobre su situación.
- Aumento de la autoconfianza a partir de la confianza de los padres.
- Sentimiento de afinidad hacia la familia.
- Mejor participación y colaboración en las actividades familiares.
- Promoción de la empatía, base de la solidaridad.

Si hablamos de las relaciones afectivas y las relaciones sexuales, la inteligencia emocional es clave.

Cuando la intimidad emocional acompaña a estas relaciones, surgen conflictos entre sentimientos, razonamientos y conductas. Es fundamental identificar las emociones en la relación con el otro, nombrar e integrar estos nuevos e intensos sentimientos, manejar las emociones de acuerdo con los valores e integrar la propia sexualidad.

La familia constituye un entorno en el que el adolescente ha cultivado habilidades con las que valerse a la hora de tomar decisiones y utilizar los recursos aprendidos en lo que se refiere a la afectividad. La familia contribuye a reproducir valores, comportamientos y actitudes sexistas que están en el origen de la

violencia de género, pero también tiene la capacidad para educar en la igualdad y en el uso de estrategias no violentas para resolver conflictos, convirtiéndose en una pieza esencial para prevenir la violencia de género.

Si un o una joven ha vivido en una familia en la que la manifestación de sentimientos era rechazada, lo más probable es que reprima la expresión de emociones con otras personas, incluida su pareja. Si al contrario, la familia valoraba la importancia de expresar las emociones, así lo hará él o ella cuando se relacione con otras personas.

Tu hijo o hija quiere sentirse respetado, entendido y no juzgado. No es posible negar la sexualidad del adolescente bajo el pretexto de que es demasiado joven para experimentar determinadas cosas. Rechazar la dimensión sexual no hará sino alejarte del acompañamiento en la madurez integral de tu hijo o hija.

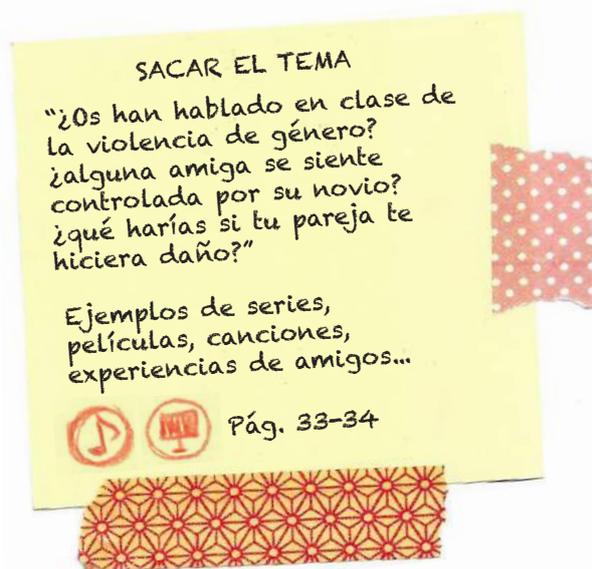
Estar disponible para aclaraciones o exposiciones de dudas y reflexiones, ser sensible a preguntas relacionadas con la sexualidad es muy importante. Tu hijo o hija utilizará estas cuestiones a modo de tanteo, por lo que es necesario que asumas con naturalidad y apertura una conversación sobre este tema, evitando la utilización de la burla, la broma, la moralización o el sarcasmo, tal y como hemos visto.

El objetivo es ayudarles a elaborar sus propias ideas y valores en torno a las relaciones afectivas. La expresión coherente y responsable de sus valores puede ser la principal herramienta de la que dispondrá tu hijo o hija para afrontar relaciones afectivas a lo largo en su vida, así como un elemento clave para la prevención de problemas relacionados con la violencia de género.



PREVENCIÓN

- 1. Hablarlo cuanto antes mejor.** Trata este tema con tu hija o hijo de forma temprana. Nunca es demasiado pronto, procura hacerlo antes de que tenga su primera relación afectiva.
- 2. Mente abierta, sin prejuicios.** Mantén una actitud abierta al diálogo con el adolescente, respetando vuestras diferencias de opinión.
- 3. ¡NO! a la violencia.** Deja claro tu rechazo a cualquier forma de violencia o control en las relaciones de pareja.
- 4. “Estoy aquí para ti, hablemos”.** Ofrécete a hablar sobre las relaciones afectivas y sexuales. Explica lo que son relaciones saludables y tóxicas, en las que aparece abuso o maltrato verbal, emocional, físico, sexual o una combinación de éstos; si son objeto de alguna forma de violencia en la relación lo que tienen que hacer es abandonarla de inmediato.



- 5. Ármate de paciencia.** Espera el momento adecuado para hablar del tema. Trata de no forzar el diálogo si notas que tu hijo o hija se muestra reticente en un momento determinado, ya tendrás otra ocasión para hablarlo.

- 6. Marca una guía.** Ayúdale a identificar conductas no saludables y patrones violentos en sus relaciones. Recalca que las relaciones afectivas deben ser gratificantes para ambos, que no deben sentirse incómodos o incómodas en ellas y mucho menos sentir miedo o temor hacia la pareja.

- 7. Dónde están los límites.** Ayúdale a establecer una serie de líneas rojas que jamás debe traspasar la pareja.

- ★ Es celoso.
- ★ Intenta controlarla.
- ★ Trata de aislarla de amigos y familiares.
- ★ Es posesivo.
- ★ No controla bien sus impulsos.
- ★ Sufre episodios de ira explosiva desproporcionada.
- ★ Sufre cambios bruscos de humor sin motivo.
- ★ Cuando se enfada actúa de forma violenta.
- ★ Tiene una visión tradicional de los roles de género.
- ★ Culpa a los demás de sus problemas o sentimientos.
- ★ Amenaza con el uso de la violencia o recurre a la misma dentro de la relación.
- ★ Maltrató a parejas anteriores.

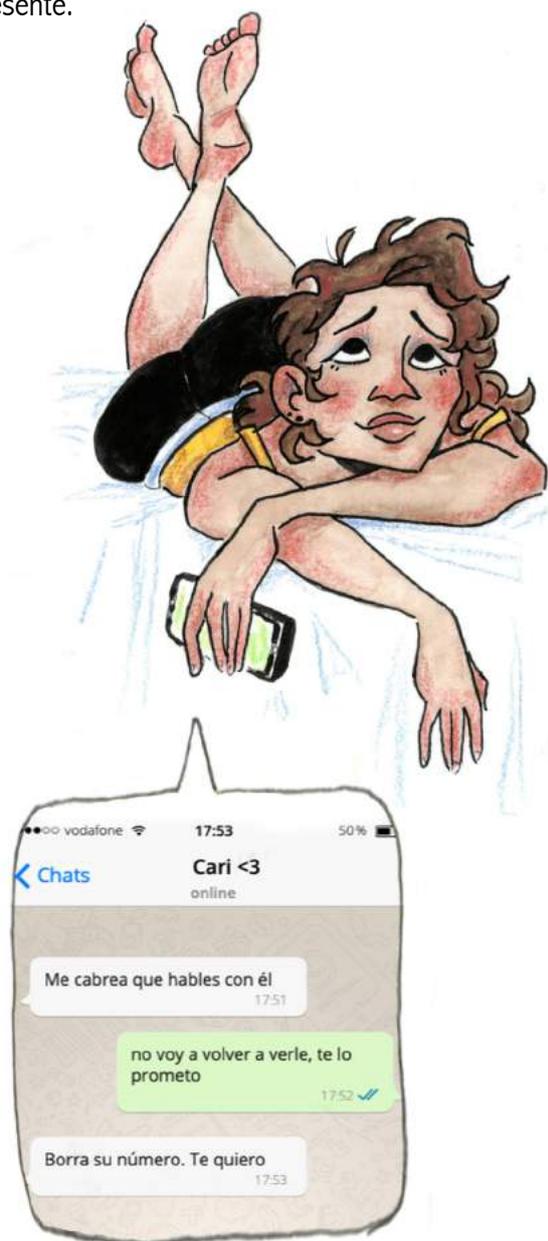
- 8. Red de seguridad.** Deja claro a tu hijo o hija que cuenta con tu apoyo incondicional para hacer frente al problema, que recibirá tu comprensión, cariño y ayuda en la búsqueda de soluciones

¿CÓMO SABER SI TU HIJA SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es crucial que madres y padres conozcan que la violencia más usada es la violencia psicológica, que no deja huellas evidentes en las adolescentes que la sufren, aunque puede ser tan o más dañina que la violencia física.

Es importante que no te paralice la culpa o la vergüenza por no haberlo detectado antes.

Es necesario conocer los mecanismos de dominio y abuso que la pareja puede estar empleando sobre tu hija y las señales que podrían aparecer. También es importante no dejarse convencer por la imagen que el novio transmite o por cómo ves que la trata estando tú presente.



Los signos más evidentes que pueden indicar que tu hija está atrapada en una relación en la que sufre Violencia de Género son:

- Está irritable y suele padecer ansiedad casi a diario, no parece alegre o contenta pese a estar en una relación.
- Deja de relacionarse con amigos para no incomodar a su pareja y esconde cuando queda con sus amigas.
- O sale con él o no sale.
- Ha cambiado su forma de vestirse y maquillarse desde que está con él.
- Recibe mensajes controladores de su pareja, preguntándole con quién está, qué hace, con quién habla.
- Muestra signos de haber llorado cuando no estás delante.
- Disculpa la conducta de su novio, justificándole ante cualquier comentario que ponga en duda la relación o su forma de tratarla.
- Si se llega al extremo, es posible que tenga marcas o moratones por haber sido agredida. Tu hija tratará por todos los medios de ocultar la verdad y excusará los golpes como lesiones accidentales.

FRASES EXCUSA

"No es que él no quiera que esté con mis amigas, es que prefiere que estemos los dos solos."

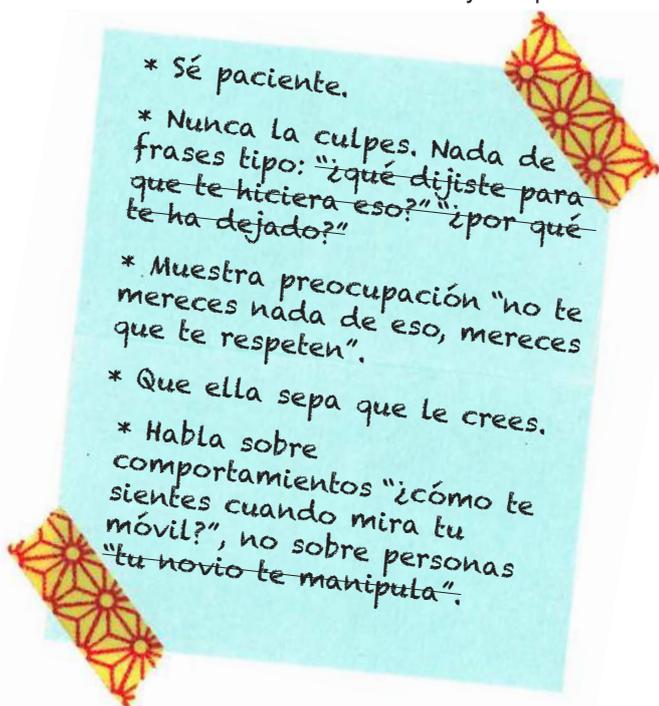
"Lo hace porque me quiere."

"Solo es algo celoso."

Esta es una situación difícil que puede prolongarse bastante tiempo, por lo que debes estar preparado o preparada para un largo proceso de apoyo y negociación hasta que tu hija decida poner fin a la relación con el agresor. Y por supuesto, pedir la ayuda de un servicio especializado.

Lo más importante es que conserves la calma y que, ante todo, muestres apoyo y comprensión, que escuches a tu hija sin juicios ni medidas precipitadas o unilaterales.

1. Escúchale. Con actitud abierta y comprensión.



2. Deja claro que tiene tu apoyo incondicional. "Estaré a tu lado todo el camino".

3. Anímale a pasar más tiempo con la familia y con sus amigos y amigas. De esta forma rompe su aislamiento y fortalece sus apoyos.

4. No le des ultimátums ni actúes por tu cuenta. No le prohíbas ver al agresor hasta que ella misma decida cortar la relación. Es normal que

sientas ansiedad o enfado, pero lo más importante es que tu hija confíe en ti. Espera a que esté preparada para así evitar que sufra el riesgo de volver con el agresor.

5. Acuerda un plan con tu hija. Pregunta qué quiere hacer y explícale los recursos que existen, estableciendo unos pasos a seguir de forma conjunta. Tienes que tener en cuenta la opinión de tu hija, pero no delegues en ella exclusivamente la toma de decisiones, es posible que sienta indefensión debido al abuso sufrido. Es muy importante que decidáis si denunciar. En caso de maltrato grave, en especial cuando existe riesgo para ella (existen antecedentes, la ha amenazado o agredido físicamente), es aconsejable adoptar alguna medida de protección, incluso si tu hija se opone.

6. Refuerza su autoestima y confianza en sí misma. Recuérdale que es fuerte y capaz.

7. Espera a que ella decida romper la relación (excepto si supone un claro riesgo a su integridad). Lo normal es que sienta dependencia emocional hacia el abusador y que todavía exista un vínculo afectivo hacia él, por lo que puede ser un paso complicado, pero es algo que debe decidir ella para que sea efectivo.

8. Busca ayuda profesional. Los servicios especializados existen para ayudaros en vuestra situación.

RECURSOS SOCIALES

Pág. 30



9. Ayúdale a dejar atrás el abuso. Normalizad vuestras vidas. Tu hija ha sufrido una experiencia traumática, ir a clase, relacionarse con otros adolescentes, divertirse o salir de fiesta le ayudará a retomar el control sobre su vida. Sus amigos y amigas van a ser muy importantes en su recuperación. No caigas en la sobreprotección, que puede ser percibida como un castigo.

SI ELLA TE LO CUENTA

Lo más probable es que la relación de violencia esté bastante avanzada, que tenga miedo o esté bloqueada y se sienta receptiva para recibir ayuda.

- * Aunque te pille por sorpresa no te bloques.
- * Actúa con la mayor rapidez posible.
- * Agradece la confianza depositada en ti.
- * No la juzgues por no haber pedido ayuda antes.
- * No la presiones para contarle todo, deja que decida.
- * Busca ayuda profesional.



SI NO PARTE DE ELLA PEDIR AYUDA PERO RECONOCE QUE TIENE UN PROBLEMA

Aunque sólo lo reconozca porque es un hecho evidente y señalado por la gente de su entorno, puede ser un buen momento para hablar con ella.

- * Evita abordar directamente el hecho de que sea víctima de violencia de género.
- * Se siente confusa y bloqueada por los mitos del amor romántico.
- * Escúchala, dile que la comprendes.
- * No la juzgues, no la hagas sentir culpable.
- * No le digas nada malo de él, intenta que sea ella la que lo diga.
- * Sugiere ayuda profesional.



SI NO RECONOCE QUE ESTÁ TENIENDO DIFICULTADES Y NO QUIERE ACTUAR

Si a pesar de existir hechos que demuestran lo contrario tu hija no reconoce que está sufriendo violencia, el principal objetivo en este momento es recuperar el buen clima familiar.

- * Si vuestra relación está deteriorada trata de recobrar la confianza.
- * Haz de vuestra casa un lugar donde se sienta segura y tranquila.
- * Seguramente él la haya convencido de que no queréis que sea feliz o que la tratáis como una niña o que la odiáis.
- * Acude a un servicio especializado de atención familiar.
- * El objetivo es que acabe reconociendo el problema.



De la misma manera que te preguntarías si tu hija puede estar en riesgo de sufrir violencia de género a manos de su pareja, es necesario que te cuestiones si tu hijo tiene comportamientos machistas, si podría llegar a ejercer violencia de género sobre su pareja. Se trata de una pregunta igualmente dura y complicada, y esta guía pretende ayudarte a afrontarla con los recursos necesarios para que puedas sentirte más preparado o preparada.

Características que incrementan el riesgo de que el adolescente tenga relaciones de pareja no saludables o abusivas:

- * Cree que amenazar o agredir para salirse con la suya es aceptable.
- * Se identifica con normas tradicionales de género.
- * No controla la ira o la frustración.
- * Sus amigos muestran conductas violentas hacia personas o animales, o han ejercido alguna forma de violencia de género.
- * No es considerado con los sentimientos de los demás.
- * No sabes con quién sale ni qué hace porque no quiere contarlo.
- * Ha sido o es testigo o víctima de violencia en casa o en la comunidad donde reside.
- * Ha participado o se ha visto involucrado en situaciones de agresión o de intimidación a otras personas.

Tu primer instinto puede ser negarte a contemplar la idea de que tu hijo pueda ser capaz de algo así. Pero el interés mayor siempre será su bienestar y, por lo tanto, el de sus relaciones, asegurándote de que sean sanas y positivas.

Por eso es importante estar atento o atenta a señales de alerta en su comportamiento con la pareja, para de este modo poder intervenir a tiempo.

Comportamientos con su pareja que debes considerar alarmantes:

- Tu hijo la vigila y controla, no respeta su privacidad (revisa sus conversaciones en el móvil o sus posts en redes sociales).
- Le pide que no apague el móvil, que esté siempre localizable (incluso con la geolocalización), le llama para saber qué hace, dónde y con quién.
- Le dice qué hacer, cómo comportarse o cómo vestirse.
- La humilla en público y la considera inferior a él, realizando comentarios despectivos hacia las mujeres.
- Destruye su confianza en sí misma, reduciendo progresivamente su autoestima, culpándola de todo.
- Se muestra extremadamente celoso o inseguro respecto a su pareja, es posesivo y considera que ella le pertenece.
- Trata de aislarla de sus familiares o amigos.
- Presenta un comportamiento agresivo hacia la familia y amigos de ella.

¿QUÉ HACER SI TU HIJO

EJERCE VIOLENCIA HACIA SU PAREJA?

Lo más importante a la hora de abordar el tema con tu hijo es que le dejes claro que se debe responsabilizar de la erradicación de la violencia que ejerce, debe ser consciente de lo que está haciendo y querer cambiar, de modo que no se repita el ciclo. Según las circunstancias de cada caso, es posible que debas solicitar ayuda profesional para ello.

Es fundamental que no mires hacia otro lado. Si sabes, incluso si sospechas, que tu hijo está abusando de su pareja, debes actuar, por el bien de ambos.

1. Que tu hijo reconozca estos episodios violentos.

“¿Por qué la tratas así? ¿crees que está bien?” “¿por qué crees que sientes tanta agresividad?” Hazle saber que su comportamiento para controlar a su pareja o los comentarios denigrantes son una forma de violencia de género, además de un delito, y son inexcusables.

2. Tu hijo debe asumir la responsabilidad, sin excusas.

No hay justificación que valga, no permitas que culpe o responsabilice de su conducta a su pareja. Deja claro a tu hijo que él es el único responsable, que sus actitudes y comportamientos abusivos hacia la pareja son inaceptables, al igual que su tendencia a justificar o utilizar la violencia.

3. Trabaja con él en la reparación de su concepto de masculinidad y en otras formas de relacionarse.

Debe saber que sus actitudes y comportamientos le impedirán mantener una relación de pareja saludable. Es fundamental restaurar su concepto de la identidad de género, así como instaurar un patrón de relaciones positivas.

RECURSOS SOCIALES

Pág. 30    

4. Habilidades positivas para mantener relaciones igualitarias.

Mejora la capacidad de tu hijo para no perder el control en situaciones de tensión, conflicto o que le produzcan malestar y contener la rabia, la hostilidad o la ansiedad.

- Comunicación de emociones.
- Empatía.
- Autoconcepto sano y positivo.
- Resolución no violenta de conflictos. Diálogo.
- Confianza.

5. Círculo social distinto, buen ejemplo.

Trata de conseguir que cambie su círculo de amistades si está claro que no eran buena influencia. Sé un modelo de relación saludable e igualitaria en tu propia pareja si la tienes.

Algunas técnicas sencillas para enseñar a tu hijo a manejar su autocontrol:

- Pensar antes de actuar: ¿qué te molesta? ¿cuál es la mejor manera de reaccionar?
- Buscar otras alternativas: ¿qué opciones tienes?
- Aprender de los errores: ¿qué consecuencias se derivaron de la reacción que tuviste?
- Contar hasta 10: respira profundo, ¿cómo es la situación que te altera? ¿cuál es la mejor respuesta?
- Aprender a tolerar la frustración: así evitas reacciones impulsivas.
- Realizar actividades físicas: ayudan a liberar tensiones acumuladas y a reducir el estrés.

Orientador escolar de tu centro educativo

Su papel es detectar cualquier problemática educativa o personal en los alumnos, asesorar al profesorado y a las familias.

Es un profesional capacitado para facilitar apoyo, información y recursos al adolescente y a la familia a la hora de abordar la violencia de género.

Centro asesor de la mujer

Horario: de lunes a viernes de 9:00h a 14:00h
Atención presencial: concertando cita previa.
Av. Gran Vía Rey Juan Carlos I, 7, 5º Logroño

Servicio gratuito del Gobierno de La Rioja. Información legal sobre los derechos de las mujeres, acciones y recursos, atención psicológica y social.

- Servicio de Asesoramiento Social
- Servicio de intervención Psicológica
- Servicio de Información y Asesoría Jurídica

 941 29 45 50

 centroasesormujer@larioja.org

Programa de prevención e intervención para hombres con riesgo de violencia familiar

Dirigido a hombres mayores de 16 años. Programa gratuito del Centro Asesor de la Mujer.

El objetivo es enseñar al hombre a vivir su vida conyugal o de pareja de forma distinta, a través de terapia individual y/o grupal y mejorar la calidad de vida de las mujeres con las que conviven.

Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito

Logroño

Marqués de Murrieta, 45-47. Palacio de Justicia
 941 29 63 65

Calahorra

Avenida Numancia, 26
 941 14 53 48/6 Sede de Juzgados

Haro

Edificio Cid Paternina, Sede de Juzgados
 941 30 56 25/6

Servicio público y gratuito dependiente del Gobierno de La Rioja para proteger y defender los derechos de la víctima y disminuir el sentimiento de desprotección. Intervención de carácter interdisciplinar y asesoramiento.

 oficina.victima@larioja.org

 **900 711 010**
información a la mujer

Recurso del Gobierno de La Rioja, operativo 24/7, inmediato y confidencial. Información sobre temas relacionados con la violencia de género.

 **016** **violencia de género**

Gratuito, 24/7, garantiza la confidencialidad. Consultas relacionadas con casos específicos de violencia de género, facilita información sobre recursos y derechos de las víctimas, además de asesoramiento jurídico.

 016-online@igualdad.gob.es

RECURSOS EN SITUACIÓN DE URGENCIA



112 emergencias

App My112

Aplicación oficial de emergencias de España, gratuita, permite la localización del llamante mediante las coordenadas desde donde se está realizando la llamada.

AlertCops

Aplicación impulsada por el Gobierno de España de apoyo a la lucha contra la violencia contra la mujer, que proporciona acceso directo con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado como medidas de apoyo adicional de atención.



091
policía nacional



092
policía local



062
guardia civil

WEBS



Servicio de información y recursos para jóvenes info.lojuven.es



Recursos contra la violencia de género de la Delegación del Gobierno <https://violenciagero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/home.htm>



Instituto de la Mujer e Igualdad de Oportunidades (IMIO) <https://www.inmujer.es/>



Centro de documentación de la mujer de La Rioja <https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/mujer/centro-documentacion-mujer>



Recursos para docentes, familias y alumnado del Gobierno de La Rioja. <https://buenostratos.larioja.org/>



Casos de malos tratos o acoso en el ámbito escolar. www.anar.org



Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito <https://www.larioja.org/atencion-victimas/es>





TEST: JUEGO DE ROLES

¿Verdadero o falso? Todo es falso, por supuesto, pero es un buen ejercicio para darnos cuenta de los estereotipos y prejuicios de género.

 **LAS CHICAS**

- Son más sensibles y lloran más
- No son buenas líderes ni jefas en el trabajo
- No conducen bien
- Son malas en matemáticas
- Son más cotillas
- No sirven para política
- Son peores en deportes


 **LOS CHICOS**

- No deberían llorar
- Son más eficientes
- No deben hablar de sentimientos
- Deben ser fuertes
- No tienen que saber cocinar ni tareas de casa
- Se orientan mejor
- No hablan tanto como ellas



LIBROS Y CÓMICS

Sabemos que la lectura no tiende a ser el pasatiempo preferido de los adolescentes hoy en día, pero aquí tienes una pequeña lista de libros y novelas gráficas que podéis encontrar interesantes:

El Priorato del Naranja, Samantha Shannon (2019): fantasía épica con mujeres protagonistas, diversidad sexual y dragones.

Cómo se hace una chica, Caitlin Moran (2014): el día a día de la protagonista frente al mundo. Trata las expectativas sociales y las relaciones amorosas.

Persépolis, Marjane Satrapi (2000): una novela gráfica que se ha convertido en un clásico. La niñez de la protagonista en Teherán durante la revolución islámica y su entrada en la vida adulta en Europa.

This one summer, Mariko Tamaki y Jillian Tamaki (2014): una novela gráfica sobre dos amigas adolescentes, sus relaciones con la familia y la mayoría de edad. La diversidad es un eje central y es fácil que tu hijo o hija empatice.



VIDEOJUEGOS

Puede que este apartado convenza más a tu hijo o hija. Esta selección tiene fantásticos personajes femeninos en papeles protagonistas:

Horizon Zero Dawn (2017): ambientado en un futuro post-apocalíptico y protagonizado por la guerrera Aloy. Apto para mayores de 16 años (PEGI).

Child of Light (2014): protagonizado por Aurora, una niña atrapada en un mundo fantástico, una alegoría a la depresión, que quiere regresar a casa. Apto para mayores de 7 años (PEGI).

Celeste (2018): videojuego de plataformas que desarrolla temas como la ansiedad y la superación de los miedos. Una historia interesante y una protagonista compleja y creíble. Apto para mayores de 7 años (PEGI).

What Remains of Edith Finch (2017): con tono poético y melancólico, se centra en Edith, la última heredera de una extraña maldición familiar. Trata temas duros, como el suicidio y la pérdida de seres queridos. Apto para mayores de 16 años (PEGI).



PELÍCULAS Y SERIES PARA VER EN FAMILIA

No hay mejor excusa para hablar de un tema peliagudo que comentando lo que les pasa a personajes ficticios. Por eso ponemos a tu disposición una lista de pelis y series que podéis ver juntos o juntas:

 **La maravillosa Señora Maisel** (2017): una serie ambientada en los años 50 sobre una mujer judía que entra en un divorcio y en el mundo de la comedia a la vez. Muy divertida e irreverente, toca temas como el sexismo, la llegada de la mujer al mundo laboral, o el sexo, todo sin pelos en la lengua.



 **She-Ra y las princesas del poder** (2018): una serie de animación que redefine los estereotipos de género. Aquí las guerreras protagonistas (y antagonistas) son las chicas.

 **Hit** (2020): una serie española muy actual sobre un grupo de alumnos disruptivos y su polémico profesor. Toca muchos temas pesados, como el suicidio, el abuso sexual, etc.

 **Big Little Lies** (2017): una serie dramática sobre un grupo de madres cuyas vidas supuestamente perfectas se desmoronan hasta el punto de llegar al asesinato. Trata la violencia de género y las expectativas sobre la mujer.

 **Sex Education** (2019): una serie actual y desenfadada de comedia dramática, la protagonizan dos chicos y una chica adolescentes que abren una “consulta sexual” en su instituto. Una excusa fantástica para hablar de sexo, estereotipos de género, sexualidad y relaciones afectivas.

 **El cuento de la criada** (2017): una serie distópica sobre una mujer obligada a la esclavitud sexual que lucha por sobrevivir. Esta fantasía postapocalíptica no queda tan lejos de algunas realidades.

😊 **Mustang** (2015): una película dramática sobre cinco hermanas turcas obligadas a casarse en una sociedad tradicional. El ritmo pausado y real invita a la reflexión sobre la libertad, el sexismo y las expectativas sociales sobre las mujeres.

😊 **Wonder Woman** (2017): la clásica película de superhéroes pero aquí las chicas son guerreras. Una buena elección para ver algo de acción sin sobredosis de testosterona.

😊 **La fuente de las mujeres** (2011): una película sobre un grupo de mujeres que amenazan con una huelga de sexo a los hombres de su aldea de cultura musulmana si se niegan a ayudar a traer agua de un pozo. El tema de la igualdad es central, aunque se trate con cierto romanticismo.

😊 **La novia** (2015): una película española basada en las “Bodas de sangre” de Lorca. Perfecta para plantear una crítica a la pasión desmedida, los celos y el peso de las expectativas sociales.

😊 **Una rubia muy legal** (2001): una comedia fácil que ya tiene unos años, pero tiene un trasfondo de temas feministas bastante interesante. La protagonista se propone triunfar estudiando derecho en Harvard sin su ex-novio.

😊 **Súper empollonas** (2019): una comedia sobre dos amigas en su último año de instituto que rompe con todos los tópicos. Trata la sexualidad, los estereotipos y los miedos adolescentes.

😊 **Birds of Prey** (2020): antiheroínas en acción. Otra película cargada de adrenalina protagonizada por mujeres. Además el personaje principal está pasando por la ruptura de una relación abusiva, aunque el tono de la historia no deja de ser divertido y frenético.

¿Pasan el Test de Bechdel?

1. Aparecen al menos dos personajes femeninos,
2. las cuales hablan entre ellas,
3. sobre algo distinto a un hombre.





MÚSICA CON MENSAJE

Te ofrecemos algunas alternativas musicales de géneros variados que pueden ayudarte a hablar de estos temas con tu hijo o hija. Varias tratan directamente la violencia de género y la desigualdad desde distintas perspectivas (irónicas, denunciadoras, empoderadas...). Otras hablan de la ruptura de los roles de género, las relaciones positivas y la reafirmación y aceptación de uno mismo.

Contigo, La Otra

“Nadie nos dijo que fuese a ser fácil sacarse de dentro los cuentos de un príncipe azul. La luna me dice que puedo ser bruja, ser fea, violenta y matar a algún rey, romper los esquemas, quebrar el sistema, coger una escoba y en vez de barrer lanzarme a volar en la noche”

I say no, Heathers (musical)

“Hasta aquí, echa el freno, por fin estoy despierta. Déjame ser, déjame ir (...) ¡no! no digas ni una palabra, tú hablas y yo cedo. Manipularás la verdad otra vez y estarás bajo mi piel. Dijiste que cambiarías y yo creí en ti (...) Empezaré de nuevo en otro lugar, lejos de tíos guays como tú, así que adiós, porque ahora digo ¡NO!”

Ella, Bebe

“Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti. Que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño. Hoy vas a comprender que el miedo se puede romper con un solo portazo”

Balance ton quoi, Angèle

“Debería ser posible romper las reglas, que una chica lo haga debería ser normal. Denuncia a quién ya tú sabes, tal vez un día todo cambiará”

La Puerta Violeta, Rozalén

“Pero dibujé una puerta violeta en la pared y al entrar me liberé, como se despliega la vela de un barco. Desperté en un prado verde muy lejos de aquí. Corrí, grité, reí. Sé lo que no quiero, ahora estoy a salvo”

If I were a boy, Beyoncé

“Si fuera un chico, aunque fuera solo un día, me levantaría de la cama y me pondría lo que quisiera, bebería cerveza con mis amigos y ligaría con chicas y nunca nadie me cuestionaría”

The man, Taylor Swift

“Sería un líder sin miedos, un alfa. Cuando todo el mundo te cree ¿cómo es eso? (...) Si fuese un hombre (...) no sacudirían las cabezas ni se cuestionarían si me merezco esto, lo que llevaba puesto o si fui maleducada ¿podría separarse todo eso de mis buenas ideas?”

Los hombres no lloran, Moral distraída

“Quién te dijo a ti, que los hombres no lloramos. Quién te dijo a ti, que tu no puedes vestirse de rosado. Que un buen macho no habla de sus sentimientos”

I'd rather be me, Mean girls (musical)

“Se supone que todas debemos ser señoritas, ser cariñosas y preocuparnos, ¿es eso justo? ¡los chicos pueden pelearse y nosotras tenemos que compartir! (...) aquí está mi dedo corazón a cómo las chicas deberían comportarse, porque a veces lo que intenta romperte solo te hace valiente”

Tu no eres mi papi, Tremenda jauría

“Mujeres valientes dando un paso al frente, tomando escenarios no vamos a parar. Y en la pista nos vas a encontrar. Yo decido qué canto y qué bailo”

Me manipulaste, Monterrosa

“Me manipulaste, lograste crear la necesidad de verme triunfante, de seguir patrones para hacer de mí alguien interesante”

I AM Woman, TRİBE

“Soy fuerte, soy invencible, soy una mujer. Escúchame rugir, números demasiados como para ignorarlos”

Soy yo, Bomba Estéreo

“Y no te preocupes si no te aprueban, cuando te critiquen, tú solo di Soy yo”

Je veux, Zaz

“Vamos a descubrir juntos mi libertad. Olvidáte, entonces, de todos tus clichés. Bienvenido a mi realidad”

This is me, The Greatest Showman (película)

“Cuando sus palabras afiladas quieran cortarme, voy a enviar una marea, voy a ahogarlas. Soy valiente, estoy magullada, pero soy quien debo ser ¡esta soy yo!”

Respect, Aretha Franklin

“Todo lo que pido es un poco de respeto”

"y con la venda de
los ojos me hice un
lazo en el pelo.
Ahora estoy más
guapa y menos
ciega."

Sara Búho
(poeta gaditana)

