

GUÍA PARA EDUCAR EN IGUALDAD Y PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Dirigida a familias

**ROMPIENDO ROLES
Y ESTEREOTIPOS**

CORRESPONSABILIDAD
IGUALDAD
RESPETO

PREVENIR es la clave para evitar la violencia de género

La **FAMILIA** debe fomentar desde la niñez relaciones de igualdad

La **IGUALDAD** y **EL BUEN TRATO** se enseñan, se construyen y se aprenden

GUÍA PARA EDUCAR EN IGUALDAD Y PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Edición

Concejalía de Igualdad y Ayuntamiento de Jaén

Coordinación Técnica

Rocío Anguita Puerta

Redacción

Rocío Romero García y María Isabel García Fernández

Diseño y Maquetación

Luisa Romero Morante

Han participado en la elaboración de este libro

María José López García, Sergio Ramírez Valdivia, Estefanía Cazalla Liébana y Fernando Gómez de la Torre.

ISBN 978-84-88183-30-9

Consejo Local de Igualdad de la Ciudad de Jaén

PRESENTACIÓN

El Ayuntamiento de Jaén presenta esta “Guía para educar en igualdad y prevenir la violencia de género”, con la satisfacción de un trabajo bien hecho desde la profesionalidad, la ilusión, el compromiso y el convencimiento interior de que la igualdad es el camino para tener una sociedad más justa.

Esta Guía, tratada con un lenguaje sencillo y efectivo para llegar a todas las personas, pretende ser un instrumento útil, dirigido a las familias, a todo tipo de familias: las tradicionales, las monoparentales, las diversas... Familias que quieran introducir un cambio de actitud que favorezca la coeducación en igualdad de niñas, niños y adolescentes.

En las páginas que siguen encontrarán información, conceptos, habilidades y valores pedagógicos que serán una ayuda para trabajar en casa los valores de igualdad, a la vez que aportan conocimientos necesarios para la prevención y detección de la violencia de género.

Animamos a todas las familias a transformar pequeños hábitos cotidianos en su día a día para contribuir a mejorar la calidad de vida de vuestros hijas e hijos, a ser más felices, y construir una sociedad más igualitaria para todas las personas.

**Eva Funes Jiménez,
Concejala de Igualdad.**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
LA FAMILIA COEDUCADORA	13
¿PARA QUÉ EDUCAR EN IGUALDAD?	27
¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?	32
LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA	34
ANEXOS	45

INTRODUCCIÓN

Esta Guía es un instrumento de apoyo dirigido a familias que quieran introducir un cambio de actitud que favorezca la coeducación en igualdad de niñas, niños y adolescentes. Incorpora información, conceptos, habilidades y valores pedagógicos, que sirven para transmitir los valores de igualdad y conocimientos necesarios para la prevención y detección de la violencia de género.

Históricamente hemos vivido bajo un sistema social androcéntrico, que pone al hombre en el centro de la vida, del pensamiento y de la organización de la sociedad. De esta forma se ha mantenido una cultura patriarcal y jerarquizada que ha perpetuado el trato desigual y discriminatorio de las mujeres, relegadas a un papel secundario. A mujeres y hombres se nos han asignado, tradicionalmente, diferentes roles y estereotipos con valores desiguales.

Este modelo ha conllevado consecuencias negativas tanto para mujeres como para hombres.

Los Roles y Estereotipos de Género

Los **Roles** de género: son comportamientos que se esperan de las personas en razón de su sexo. **Tradicionalmente** los roles asignados son los siguientes:

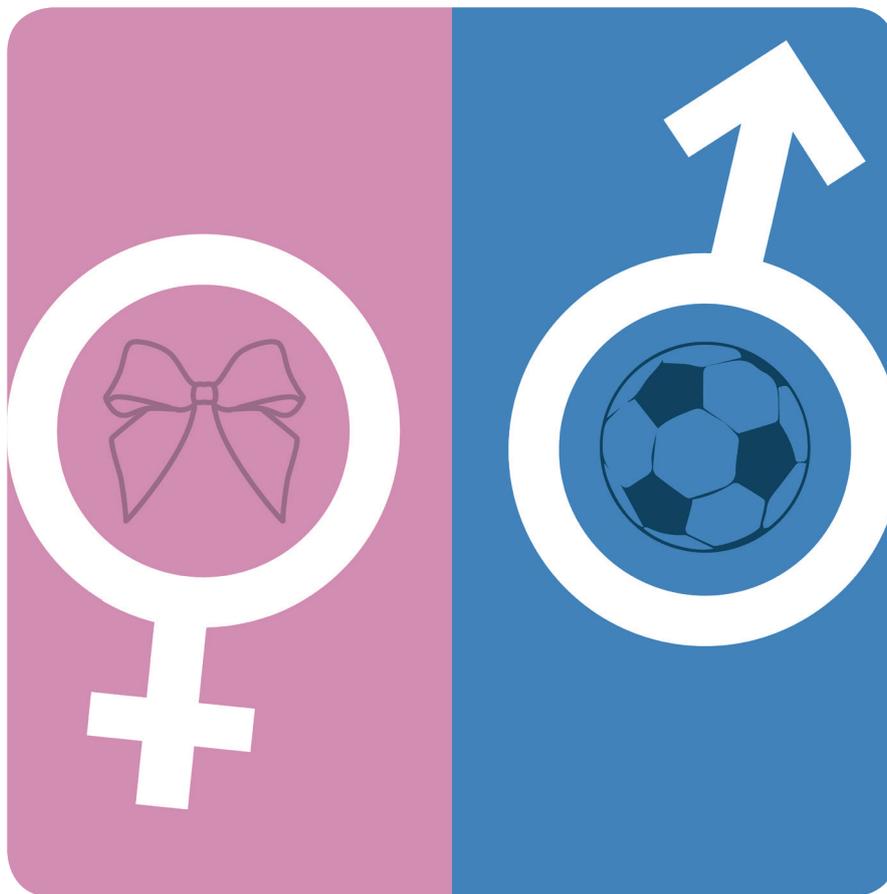
- Mujer “**en el ámbito privado**”, como cuidadora y responsable del mantenimiento doméstico: realización de tareas como la limpieza del hogar, planchar, comprar; cuidado de hijas e hijos, cuidado de personas dependientes y mayores, etc.

- Hombre “**en el ámbito público**”, como sostenimiento económico de la familia y mantenimiento del orden social: empleo remunerado, cabeza y autoridad familiar, tareas de fuerza física, actividades extrafamiliares, política, etc.

Los **Estereotipos** de género: son creencias elaboradas y aceptadas socialmente sobre cómo han de ser mujeres y hombres, por lo que se consideran cualidades:

- **Femeninas:** la ternura, la debilidad física, la intuición, la abnegación, la espontaneidad, la aceptación, sumisión y pasividad; dependencia, docilidad, menor apetencia sexual, etc.

- **Masculinas:** la fuerza física, la inteligencia, la autoridad, el espíritu emprendedor, la tenacidad, la agresividad, el dominio, frialdad emocional, una mayor apetencia sexual, etc.



Estos roles y estereotipos se transmiten, de generación en generación, a través de los agentes de socialización, reforzando la desigualdad entre mujeres y hombres.

La socialización

La socialización es un proceso de aprendizaje a través del cual las personas, desde su infancia y durante toda la vida, aprenden la forma de pensar y actuar de la sociedad en la que viven, integrando un modo concreto de ser mujer y de ser hombre.

Los principales Agentes de Socialización son:

- La familia.
- La escuela.
- El grupo de iguales o las amistades.
- Los medios de comunicación.



La igualdad: se enseña, construye y aprende

La igualdad es un principio jurídico que beneficia a toda la sociedad, garantizando que mujeres y hombres tengan los mismos derechos y oportunidades para participar en todas las esferas de la sociedad, tanto en el ámbito público como en el privado.

A pesar de que la igualdad entre mujeres y hombres está reconocida legalmente, todavía no existe una igualdad real y efectiva, por ello ha de producirse un cambio más profundo en nuestros valores, ideas y formas de vida.

Para romper con este sistema patriarcal es necesario educar en la igualdad desde la infancia y promover un cambio interior en todos los integrantes de la familia:

- Los **adultos**, analizando nuestras ideas y comportamientos desde una mirada de género, cambiando lo que sea necesario, ya que inconscientemente transmitimos valores no igualitarios.
- Las **hijas e hijos**, asumiendo la dinámica familiar con naturalidad y según su edad.

Es una educación constante en los dos sentidos, "aprendiendo mutuamente".



LA FAMILIA COEDUCADORA

La familia (tradicional, monoparental, diversa, etc..) es el principal agente socializador, en ella aprendemos las primeras normas de conducta y es transmisora de ideas, valores y estilos de vida. Es necesario educar en igualdad para tener las mismas oportunidades y desarrollarnos plenamente como personas.



“Nos ponemos las gafas de la igualdad”

COEDUCAR

Coeducar es educar en condiciones de igualdad a niñas y niños, ayudándoles a que desarrollen todas sus capacidades y aptitudes en igualdad de derechos y oportunidades, sin diferenciar los mensajes en función del sexo.

En los primeros años se aprenden y adquieren gran número de hábitos, conductas, aptitudes y actitudes que serán muy difíciles de modificar posteriormente, por esto es importante coeducar desde la infancia.

Cuando la educación es igualitaria se amplían los campos de experiencias de hijos e hijas, lo que les proporcionará seguridad y, por lo tanto, aumentará su autoestima y capacidad para enfrentarse a las distintas situaciones de la vida.

LA COEDUCACIÓN CONLLEVA:

- Corresponsabilidad en la familia
- Educar con el ejemplo
- Dialogar y comunicarse asertivamente
- Promover la educación en valores
- Gestión de las emociones
- Trabajar la autoestima
- Negociación familiar y resolución de conflictos

PARA SUPERAR ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO, REFLEXIONAMOS SOBRE:

- Ropa y colores
- Juguetes
- Cuentos y lecturas
- Canciones y música
- Cine, televisión y videojuegos
- Ocio en familia
- Horarios/límites
- Redes sociales, internet, móvil
- Vocación formativa y profesional

LA COEDUCACIÓN CONLLEVA:

Corresponsabilidad en la familia

Debemos organizarnos para el reparto de tareas domésticas como: comprar, cocinar, limpiar, etc. Y para el cuidado de menores y personas dependientes implicando a nuestras hijas e hijos desde pequeños, sin distinción de sexos, para que aprendan a asumir su responsabilidad y a ser autónomos.



Supone un cambio de actitud y pasar del “*¿te ayudo?*” al “*es nuestra tarea*”.

Educar con el ejemplo

El ejemplo que vean las hijas e hijos en sus familias les servirá en el futuro para ser personas independientes y que no perpetúen los roles de género. Para ello, el comportamiento de sus madres y padres en el día a día es la mejor forma de educarles.



Dialogar y comunicarse asertivamente

La comunicación en la familia debe ser mutua, fluida y adaptada al nivel intelectual y a la edad de sus miembros.

Es fundamental desde jóvenes trabajar la asertividad que es la habilidad de comunicarnos y relacionarnos desde el respeto para que aprendan que tanto mujeres como hombres somos iguales.

10 CLAVES PARA COMUNICARTE CON TU HIJA/O

- 1 Encuentra el momento y lugar adecuado
- 2 Crea un clima de confianza y tranquilidad
- 3 Muestra interés por lo que te dice
- 4 Ten paciencia y sé tolerante
- 5 Dedicar tiempo para conversar juntos
- 6 Hazles partícipes de las decisiones que se tomen en la familia
- 7 Habla de todo sin tabús
- 8 Pregúntales su opinión
- 9 Ten en cuenta sus intereses
- 10 Ponte en su lugar



Educar en valores

Hemos de transmitir a nuestras hijas e hijos valores de igualdad y respeto para que aprendan a relacionarse con los demás, evitando utilizar clichés machistas o sexistas.



¿Cómo te sientes?



Gestión de las emociones

Enseñarles a identificar y expresar sus emociones permitirá a hijos e hijas manifestar sus propios deseos, derechos y opiniones y gestionarlas adecuadamente para prevenir comportamientos violentos y canalizar la frustración.

Trabajar la autoestima

Hay que ayudar a nuestras hijas e hijos a aceptarse y quererse tal y como son, con sus virtudes y sus defectos, para que sean capaces de prevenir, detectar y decir “**NO**” ante una relación tóxica sin sentirse culpables ni egoístas por ello.

LA AUTOESTIMA ES...

Conocerse
Aceptarse
Valorarse
Cuidarse
Quererse
Decir **NO**,
sin sentirse **MAL**

Negociación familiar y resolución de conflictos

Aprender a llegar a acuerdos es una buena técnica de prevención y de resolución de conflictos. El objetivo de la negociación es conseguir que dos partes con intereses diferentes lleguen a un acuerdo en el que ambas salgan ganando.



PARA SUPERAR ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO, REFLEXIONAMOS SOBRE:

Ropa y colores

No hay colores de niño o niña, solo etiquetas sexistas que limitan su creatividad. Por ello, es importante inculcar desde la infancia que todas y todos pueden usar los colores que prefieran sin condicionamientos según el sexo.



Juguetes

Los juegos y juguetes son un importante elemento educativo para la infancia. Hay que fomentar que sean cooperativos, creativos y no sexistas, ya que así contribuiremos a un desarrollo igualitario. No debemos imponer un juguete concreto según el sexo.



Cuentos y lecturas

Los cuentos y lecturas son una manera creativa y divertida de transmitir valores; por ello, hay que buscar que no sean sexistas y formen a nuestros hijos e hijas en igualdad.



Canciones y música

Desde el hogar, hay que reflexionar sobre las letras de las canciones que escuchan nuestras hijas e hijos, ya que algunas letras perpetúan la cultura patriarcal, sostienen prácticas sexistas que cosifican a la mujer y la devalúan como persona. No podemos evitar que escuchen determinada música, pero sí podemos enseñarles a reflexionar sobre las letras desde una perspectiva de género.



Reflexión ante las letras de las canciones

Ocio en familia

Pasar el tiempo libre y de ocio en familia ayuda a fortalecer los lazos de unión entre sus miembros. Se deben fomentar actividades sanas, positivas y que no conduzcan a la desigualdad entre la mujer y el hombre.



Horarios/límites

Poner los mismos límites, horarios y condiciones a nuestros hijos e hijas es importante para que interioricen que tienen iguales derechos y obligaciones.



Cine, televisión y videojuegos

Los dibujos animados, la televisión, los anuncios publicitarios, las películas, los videojuegos, etc. transmiten imágenes y comportamientos que en ocasiones son sexistas. Por ello, hay que seleccionar los contenidos que ven nuestros hijos e hijas, de acuerdo con su edad, cuidando que transmitan mensajes que fomenten la igualdad de género y excluyan la violencia. Además, es importante dialogar en familia sobre lo que hemos visto.



Redes sociales, internet y móvil

En la adolescencia, las redes sociales y las amistades adquieren más protagonismo frente al papel socializador de la familia. Los adultos debemos enseñar a nuestros hijos e hijas el uso adecuado de las redes sociales, internet y móvil, así como los peligros que conlleva su mal uso, con el fin de prevenir la violencia de género.



Vocación formativa y profesional

No debemos limitar la orientación formativa y profesional de nuestras hijas e hijos, sino que debemos abrir el abanico de posibilidades no sexistas en su libre elección, rompiendo así con roles y estereotipos de género que afectan a su futuro profesional.

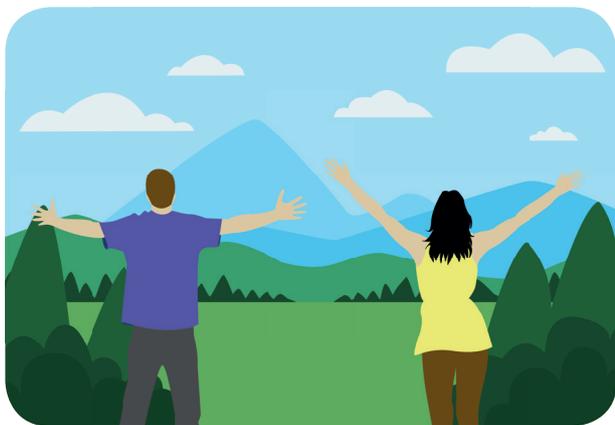
LAS PROFESIONES NO TIENEN GÉNERO



¿PARA QUÉ EDUCAR EN IGUALDAD?

Personas libres, plenas y completas

La educación en igualdad hace posible crecer y relacionarse de manera igualitaria, respetuosa y crítica con todo tipo de discriminación por razón de sexo. Así, nuestras hijas e hijos serán plenamente libres para desarrollar su proyecto vital en igualdad, independientemente de su sexo.



Independencia económica

A nuestros hijos y, especialmente, a nuestras hijas, hay que enseñarles la importancia que tiene la independencia económica. El empleo permite que las mujeres tengan las herramientas necesarias para alcanzar sus propias metas, ser independientes y, de ser necesario, puedan romper una relación tóxica o de violencia de género.



Personas autónomas y autosuficientes

La autonomía de una persona es un proceso que requiere del aprendizaje. Debemos enseñar desde la infancia capacidades y habilidades en el ámbito doméstico (especialmente a los niños) y público (especialmente a las niñas) para que, en el futuro, sean personas autónomas y autosuficientes sin depender de nadie.



Tener una sana autoestima para ser capaces de salir de la violencia de género

El autoconocimiento, la autoaceptación, y, por lo tanto, una sana autoestima deben trabajarse con nuestras hijas e hijos desde la infancia para:

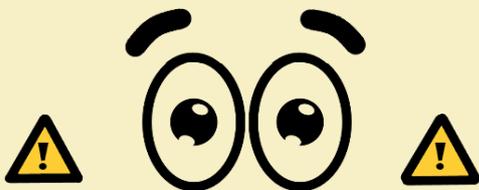
- Ayudar a los hijos a lograr una mayor asertividad, autocontrol y adecuada gestión de sus emociones.
- Ayudar a las hijas a valorarse a sí mismas para poder enfrentarse a las situaciones de violencia de género desde los primeros indicios.



Detección de las primeras manifestaciones de conductas violentas

Hay varias señales de alarma que nos hacen sospechar que en la relación de pareja de nuestras hijas e hijos comienzan las desconfianzas, celos, reproches, etc.

¡ABRE LOS OJOS!



Algunas de estas señales son:

En la chica: moratones o rasguños que intenta ocultar o justificar, aislamiento, cambios en el rendimiento académico, cambios en su forma de relacionarse con la familia y amistades, tendencia a desvalorizarse, actitud de miedo o alerta constante, ansiedad y profunda tristeza, etc.

En el chico: control y posesión en las relaciones interpersonales, problemas para gestionar la frustración, dificultad del manejo emocional, llegando a estallar de forma violenta; imposición de su criterio, estilo de pensamiento rígido e inflexible, justificando la violencia propia o ajena; culpar a otros de los resultados de sus acciones, etc.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

“Es la que se comete contra las mujeres, por sus parejas o exparejas, por el simple hecho de ser mujeres y su objetivo es el control y el poder. Los tipos de violencia son: física, psicológica, económica y sexual”. (Gracia Rodríguez Velasco, Fiscal de la Audiencia Provincial de Jaén y responsable de la Sección contra la Violencia sobre la Mujer).



¿CÓMO SE PUEDE DETECTAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Las familias deben explicar a sus hijas e hijos la diferencia entre una relación sana y una relación tóxica para que puedan identificar y no permitir, en sus parejas, comportamientos inadecuados. La relación de pareja ha de ser sana e igualitaria; sin embargo, a veces, se dan por normales ciertas actitudes o comportamientos que no deberían producirse. Ayudarles a detectar actitudes tóxicas, tanto propias como de la pareja, es fundamental en la prevención de la violencia de género.

RELACIONES DE BUEN TRATO

Cuando en la familia existen relaciones de buen trato entre sus miembros, las hijas e hijos aprenden que esta es la forma más adecuada de relación. El buen trato en la pareja es la pieza clave para una relación sana, pues es necesario sentir que nuestra pareja nos respeta, comprende y apoya.

Relación

TÓXICA VS SANA

- Ignora tus problemas
- Te miente
- Critica tu apariencia
- Te hace comentarios hirientes
- Tienes que ocultarle información para evitar discusiones
- Dice que te quiere, pero no lo demuestra
- Te hace sentir culpable
- Es celoso, incluso con amigos y familiares
- Te apoya en tus problemas
- Es sincero contigo
- Le gustas tal y como eres
- Se dirige a ti con respeto
- Puedes contarle lo que quieras, sin miedo
- Te demuestra que te quiere con sus actos
- Evita que lo pases mal
- Confía en ti plenamente

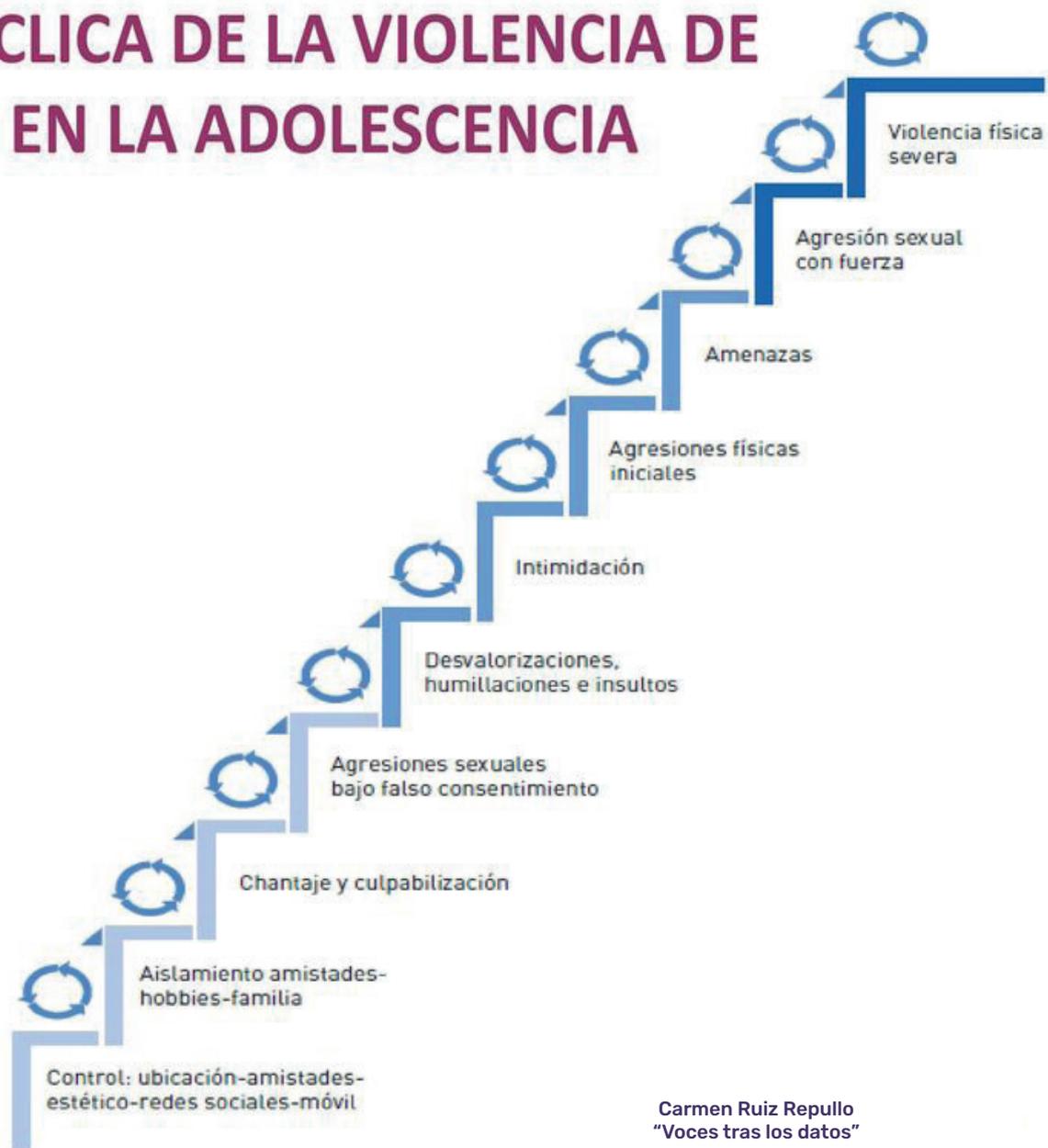
LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA

La escalera de la violencia es un proceso continuado en el que la violencia aumenta progresivamente, se trata de una estrategia de dominio y control que busca el sometimiento. La víctima justifica la violencia que su pareja ejerce sobre ella, “es que me quiere tanto”, y comienza a aceptar niveles de violencia mayores como “prueba de amor verdadero”.

Es importante que la familia sepa detectar la violencia de género en parejas adolescentes y tome conciencia de los riesgos que conlleva, ya que el miedo, la dependencia y el aislamiento provocan:

- Muchas chicas, aun sabiendo que están sufriendo violencia, no puedan hablar sobre ello ni mucho menos salir de la relación.
- Otras chicas, no se dan cuenta ni pueden detectar que están sufriendo violencia de género.

ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA



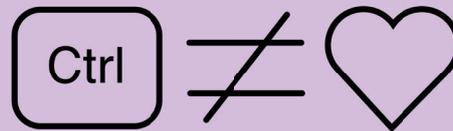
Carmen Ruiz Repullo
"Voces tras los datos"
2016

PELDAÑO 1

Control del móvil, de la ubicación, de su estética, de las redes sociales y de las amistades

El control es uno de los primeros indicadores de violencia de género. El chico pretende controlar a la chica en todos los ámbitos de su vida (amistades, hobbies, ropa, móvil, etc.), justificándose por el amor que le tiene.

La desconfianza se transforma en control, el miedo se apodera de la chica, consiguiendo que obedezca en todo. Este control es ejercido de forma directa (órdenes, voces, prohibiciones, etc.) o indirecta (enfados, silencios, distancia emocional, etc.).



**El control no
es amor**

PELDAÑO 2

Aislamiento de las amistades, de los hobbies y de la familia

El chico intenta apartar a la chica de cualquier situación que a ella le enriquezca (hobbies, familia, actividades de ocio o cualquier otra cosa que no tenga relación con él). Para lograrlo impone su voluntad, provocando en ella especial vulnerabilidad.

Para conseguir este aislamiento:

- Desvaloriza sus aficiones y/o hobbies. Busca cualquier excusa para quedar con ella el día que tiene estas actividades.
- La pone en contra de sus amistades o le prohíbe expresamente salir con ellas.
- Cuando la familia quiere ayudarla a salir de la relación, él los desprestigia poniendo a la chica en su contra.

¡No salgas con tus amigas!

Mejor
quédate
conmigo

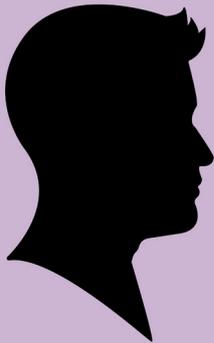


PELDAÑO 3

Chantaje y culpabilización

El chantaje se utiliza como un mecanismo para evitar que la chica rompa con la relación, utilizando todo tipo de estrategias para que se sientan culpables.

Si tu pareja...



Te responsabiliza de su comportamiento y sus emociones

Deja de hablarte para mostrar su enfado

Te hace sentir culpable por todo

Te amenaza con hacerse daño si lo dejas

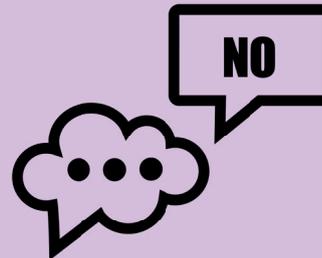
¡Te chantajea!

PELDAÑO 4

Agresiones sexuales bajo falso consentimiento

En este escalón se producen agresiones sexuales, sin que la chica dé su consentimiento. Para ello la manipula o presiona con el fin de hacer algo que ella no desea: la chantajea para practicar sexo o la utiliza sexualmente.

Si no te dice SÍ, es NO



PELDAÑO 5

Desvaloraciones, humillaciones e insultos

Este tipo de violencia psicológica suele pasar desapercibida y afecta a la autoestima y la capacidad de decisión; por ello, es tan importante trabajarla desde la infancia.

Las manifestaciones más comunes son: desautorización, infravaloración, menosprecio de sus capacidades, etc. haciéndola sentir inútil.



PELDAÑO 6

Intimidación

El chico pretende provocar el sentimiento de miedo y terror mediante la intimidación. Tras una discusión, suele comenzar a ponerse agresivo e incluso golpear cosas materiales. La chica, para evitar estas reacciones, prefiere callarse. La intimidación se convierte en una “forma de estar” en la relación, viviendo el noviazgo desde el miedo.



PELDAÑO 7

Agresiones físicas iniciales

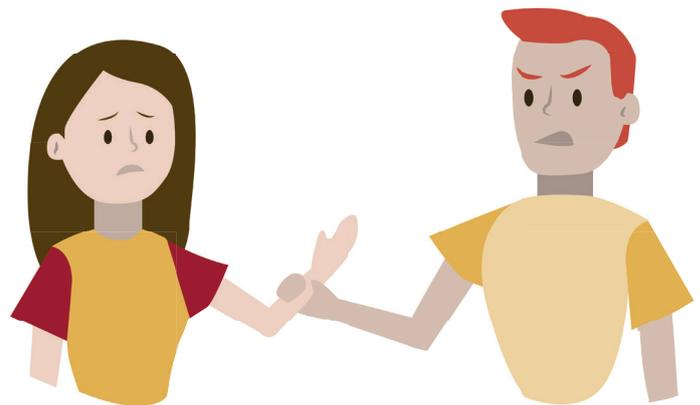
La violencia física se convierte en la señal más evidente y suele ser el detonante para que ella tome conciencia de la violencia que está sufriendo.

En este peldaño, aparecen las primeras agresiones físicas como: un tirón de pelo, un empujón, agarrar fuerte, un golpe en la cabeza... cuando esto ocurre la chica tiende a justificarlas, normalizando este tipo de agresiones.

PELDAÑO 8

Amenazas

Las amenazas, pueden dirigirse hacia la propia chica (amenazándola con hacerle daño), hacia él mismo (*“me mato si me dejas”*) y, en último lugar, hacia los familiares directos de la chica (*“si les pasa algo, tú eres la culpable”*).



PELDAÑO 9

Agresión sexual con fuerza

En la medida en que la relación va convirtiéndose en una relación violenta, las relaciones afectivo-sexuales se convierten en una imposición. El chico se siente con derecho para practicar relaciones sexuales cuando le apetece, aun siendo consciente de que ella no las desea, forzándola.



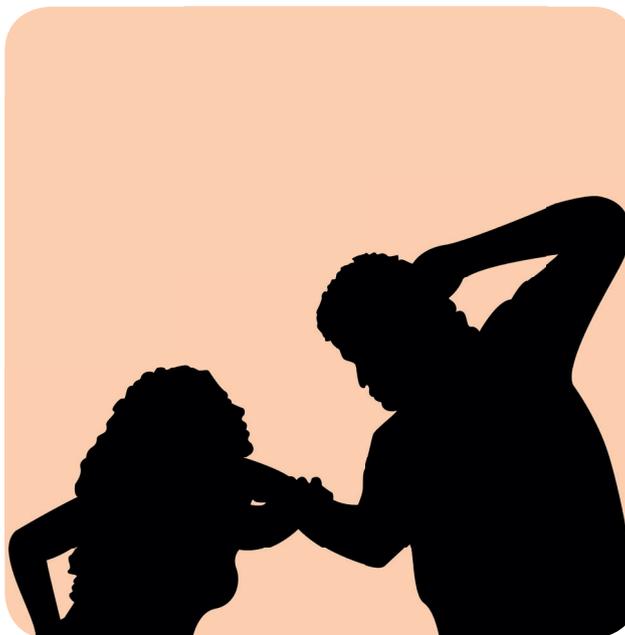
PELDAÑO 10

Violencia física severa

Llegar a este peldaño de la escalera no tiene que ver con el tiempo de relación de pareja sino con la rapidez con la que se van subiendo los peldaños.

Este tipo de violencia provoca fracturas (que es posible que la chica tienda a justificar ante su familia), lesiones muy graves, ingresos hospitalarios, entre otros; poniendo en peligro la vida de la víctima, e incluso llevandola a la muerte.

La manifestación más grave y cruel de la violencia de género es el asesinato.



Esta guía pretende ofrecer a las familias claves para educar en igualdad y prevenir la violencia de género.

En caso de que se produzca violencia de género, saber cómo funciona para detectarla a tiempo.



ANEXOS

ANEXO I

RECURSOS DE APOYO

Ayuntamiento de Jaén

 **953 219 202**

 **concejaliaigualdad@aytojaen.es**

En nuestro enlace de Facebook encontrarás información de los recursos a tu disposición:

<https://www.facebook.com/IGUALDADJAEN/>

¿A QUIÉN ACUDIR ANTE UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

Grupo Alba-Policía Local de Jaén

 **673 664 899**

 **673 665 155**

Ministerio de Igualdad

 **016**

 **016-online@mscbs.es**

De emergencias **112**

Guardia Civil **062**

Policía Nacional **091**

Atención para Mujeres con Diversidad
Auditiva y de Habla

 **900 115 016**

Servicio de Apoyo Emocional Inmediato
Vía Whatsapp

 **682 916 136 / 682 508 507**

En caso de que no sea posible realizar una llamada, puedes utilizar la **APP ALERTCOPS**, desde la que se enviará una señal de alerta a la Policía con tu localización.

Instituto de la mujer. Centro Provincial de la mujer

 **900 200 999 / 953 003 300**

 **cmujer.iam@juntadeandalucia.es**

Si estas en peligro, en tu farmacia pide "MASCARILLA19"

SAVA (Servicio de Asistencia a Víctimas en Andalucía)

 **953 331 375 / 76**

 **jaen.sava.iuse@juntadeandalucia.es**

ANEXO II

DETECCIÓN PRECOZ DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN PAREJAS ADOLESCENTES

NO ES AMOR SI...

Me controla la ropa que me pongo: “no me gusta esa falda tan corta”, “con esa blusa lo enseñas todo”.

Me presiona para que renuncie a la forma en la que me gusta arreglarme. Yo tengo mis propios gustos y no debo cambiarlos por nadie.

Me mira el móvil y me pide las contraseñas de mis redes sociales.

Es una forma de controlarme. Yo tengo derecho a mi propio espacio .

Me reprocha que estudio demasiado y no paso tiempo con él.

No debo sentirme culpable por realizar otras actividades distintas a estar con él.

Me habla mal, me insulta, aunque luego me pida perdón.

Que me pida perdón, no significa que vaya a cambiar. Merezco que me trate con respeto.

Crítica a mis amistades, no quiere que salga con ellas.

Me quiere aislar de los demás, y que sólo me relacione con él. Tengo derecho a tener mis amistades.

Por celos, me pide que no mire a nadie.

Lo hace por su inseguridad y como forma de posesión. Los celos no son amor.

Me llama y mensajea continuamente para saber qué hago, dónde estoy y con quién.

Me trata como algo suyo, cree que le pertenezco. Soy una persona libre y no voy a permitir que me controle.

Me dice que no puede estar sin mí, que no vaya al viaje de fin de curso o de vacaciones con mi familia.

Me está quitando mi libertad a través del chantaje.

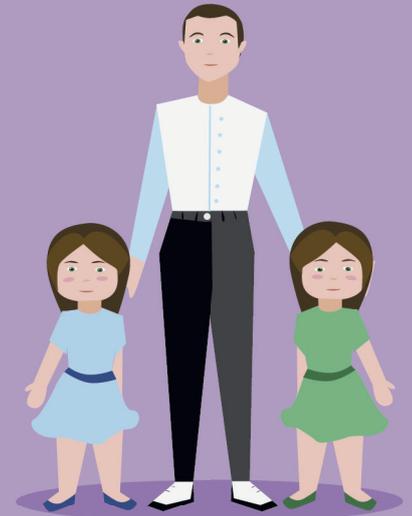
Me chantajea para mantener relaciones sexuales que no deseo, porque si no se va con otra.

Me obliga a hacer algo que no quiero. Debo sentirme libre para decir NO a lo que no quiero.

ANEXO III

REPARTO TAREAS FAMILIARES

Tareas Domesticas	Madre	Padre	Hija	Hijo	Otra/o
Hacer la comida					
Ir al Supermercado					
Cuidado de Personas					
Ayudar con los deberes					
Conducir y mantener el coche					
Limpiar el baño					
Sacar la basura					
Poner la lavadora					
Tender					
Hacer la cama					
Arreglar grifos, enchufes...					
Fregar los platos					
Poner y quitar la mesa					
Barrer y fregar el suelo					
Planchar					
Cuidar mascotas					
Otras tareas...					





CONCEJALÍA DE
IGUALDAD, PARTICIPACIÓN CIUDADANA
UNIVERSIDAD POPULAR, JUVENTUD
COOPERACIÓN INTERNACIONAL
Y VOLUNTARIADO

