

# Enrollate EN Malos Relaciones Guía para elegir una relación sana



Esta guía está dirigida a jóvenes como tú, que estás empezando a tener tus primeras experiencias en el amor. Quizá ahora no tengas pareja o incluso ya hayas tenido tu primer ruptura pero ¡no te desanimes! Aquí encontrarás muchas claves para que tus relaciones sean sanas y felices. Y aunque creas que en esto del amor ya lo controlas todo quizá te lleves más de una sorpresa. Por último, recuerda que para que todo sea agradable y divertido: ¡Enróllate!, pero siempre sin malos rollos.

Enróllate  
**SIN** Malos  
**Rollos**  
Guía para elegir una relación sana

# Índice

1. ¿Cómo aprendemos a amar?	5
2. ¿Rosa o Azul?	6
3. Príncipes azules y medias naranjas	10
4. ¿Qué le pasa a Sara?	14
5. Mente sana, corazón sano	16
6. Sabías que...	20
7. No solo los golpes duelen	22
8. Puede pasarte	26
9. Tú puedes ayudar	28
10. Historia y conceptos	29
11. Recursos	35
12. Bibliografía	54



*Recuerda: el contenido de esta guía tiene uso restringido. Tanto la copia completa como parcial de su contenido debe ser siempre sin fines lucrativos y utilizado de manera educativa. Su distribución debe ser siempre gratuita. Ni la AmpB ni la diseñadora se hacen cargo del uso indebido de las imágenes o del contenido de esta guía.*



EN UNA RELACIÓN SANA NADIE  
MANDA. AMBAS PARTES SE MUESTRAN  
CARIÑO Y SE APOYAN.

## ¿Cómo aprendemos a amar?



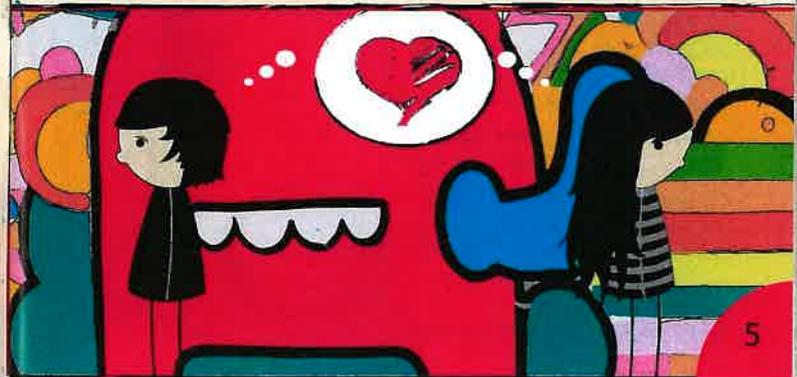
✓ Pensamos que eso del amor lo tenemos claro, pero ¿qué pasa cuando una relación no resulta como pensábamos y nos daña?

En la televisión, el cine, la música, las revistas e incluso algunos libros se nos muestra la interpretación de cómo debería ser una relación pero se nos olvida, o simplemente no queremos ver, que éstas relaciones son ficticias y que el "amor perfecto", tal como se presenta en los cuentos de hadas, NO EXISTE.

No se nos enseña cómo debe ser una relación, sino que, como muchas otras cosas, lo aprendemos por lo que vemos a nuestro alrededor.

Entonces, ¿cómo podemos saber o aprender a tener una relación sana?

***“En una relación REAL ni el chico tiene que ser el más fuerte y el que manda ni la chica tiene que ser salvada o protegida”***



## ¿Rosa o azul?

Desde que nacemos nos educan de forma diferente. A veces de manera visible y a veces de manera indirecta nos clasifican conforme a los roles que nos vienen dispuestos, esto hace que seamos y tengamos comportamientos diferentes.

Según los colores que nos ponen cuando somos bebés (rosa o azul), si nos ponen pendientes, si nos dejan el cabello largo o corto, si nos regalan muñecas o coches de bomberos, o nos comparan

### *Ellas:*

*Son más cariñosas, afectuosas y más dialogantes. Tienen que estar siempre guapas y ser educadas. Toman el papel de indefensas e inocentes. Deben ser padronas y cuidar de ellos.*



con princesas o superhéroes, nuestra conducta se establece en función del sexo con el que nacemos.

Estos roles nos perseguirán y nos limitarán hasta que los cambiemos. Ten en cuenta que es una conducta impuesta y, por lo tanto, son modificables.

### *Ellos:*

*Más competitivos y más independientes, se preocupan más por sus cosas, dan la misma importancia a las novias que a sus amigos, llevan mejor las críticas y los errores.*



Para poder tomar nuestras propias decisiones libremente, debemos prestar atención a las cosas que hacemos y a las que decimos, y analizar, si las hacemos porque nos gustan, porque realmente pensamos así o porque eso es lo que se espera de nuestro sexo.

*¿Te has preguntado alguna vez por qué se ve normal que una mujer sea ama de casa pero no que lo sea un hombre? ¿Te han excluido alguna vez por hacer algo que te gusta pero que no está predestinado para tu sexo; por ejemplo, jugar al fútbol, bailar o cocinar?*

El respeto es la clave de la convivencia y por lo tanto la base de cualquier relación social, y para ello hay que destruir los roles y aceptar las elecciones individuales. Aún hay muchos estereotipos que romper y es necesario que todos y todas nos impliquemos para poder tener las mismas oportunidades.



También a la hora de planear nuestro futuro nos vemos obligados a elegir y así nos limitamos inconscientemente según nuestro rol asignado.

**¿Qué es más importante para ti, crear una familia o tener una carrera profesional brillante?**

Mientras que las chicas tienden a inclinarse más hacia el lado familiar, los chicos, guiados por sus roles de alfas, se preparan para tener éxito y tener una economía independiente.

Cuando nos adaptamos a estos roles y no nos gustan o no se nos da bien, nos puede llegar a causar frustración y ansiedad. Además, nos creará una fuerte dependencia de nuestras parejas, que en el caso de las mujeres amas de casa se refleja sobre todo a nivel económico. No debemos limitarnos a lo "predestinado". Es muy importante que nos valoremos y que valoremos lo que hacemos, pues es esto lo que nos hace realmente libres.



**¿Qué ocurre en tu familia? ¿Crees que algo debería cambiar? ¿La distribución de tareas es justa y equitativa?**

**¡Recuerda!**, no se trata de ayudar, sino de compartir las tareas.

## TEST: ¿✓ o X?

- Los hombres varoniles son los mejores
- A las mujeres se les dan mejor las tareas de casa
- Los hombres son mejores organizadores-jefes
- Las mujeres no son buenas deportistas
- La crianza es cosa de mujeres
- Las buenas mujeres deben ser madres
- Los hombres de verdad no lloran
- Las mujeres necesitan la protección masculina

### SOLUCIONES:

¡Enhorabuena! Tienes los conceptos claros y estás al día en materia de igualdad. Si, por el contrario, no las sabías y/o tienes una o más verdaderas, es importante que te repases la teoría y los conceptos, seguro que sales de todas tus dudas.

# 3 Príncipes azules y medias naranjas

## Rompiendo mitos sobre el amor

¿Y tú, ya has encontrado a tu "príncipe azul" o a tu "media naranja"?

Todas las personas nacemos enteras, pero entonces, ¿por qué cuando crecemos a veces llegamos a sentir que no es así?

Desde la infancia nos han enseñado que para todas las personas, sobre todo si eres chica, hay una persona especial que nos completa y nos da la felicidad. Esta idea hace que giremos nuestras vidas entorno a la búsqueda de esa persona especial y nos sentimos mal cuando vemos que no la encontramos. A su vez, el creer que alguien nos corresponde y que solo tenemos una oportunidad para encontrar el "amor verdadero", hace que idealicemos nuestro concepto del amor, pero la idea del amor romántico ha hecho más mal que bien y muchas veces nos impide ver la realidad.

Cuanto antes aprendas que eres una persona individual y completa, antes vas a poder alcanzar tus metas.

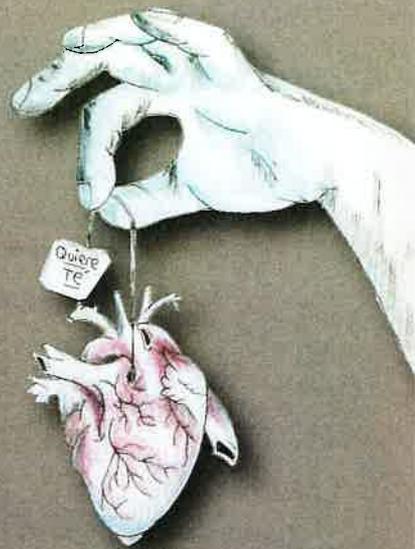
No necesitas a un príncipe azul o una media naranja para ser feliz. Esto no significa que nunca te emparejes, sino que aceptes que tu felicidad no depende de ello.



ERES EL CENTRO DE TU  
UNIVERSO

El pensar que necesitas una persona que te completa no solo es negativo para ti y tu autoestima, sino también hace que recaiga una tarea en la otra persona que no va a poder realizar, ya que nadie puede completar algo que ya está completo. Lo mismo pasa a la inversa, puesto que tú nunca podrás completar a nadie y no debes permitir que se te exija eso.

Tú tienes las riendas de tu vida por lo que solo tú eres responsable de tu felicidad. Es muy importante que tengas esto en cuenta a la hora de entablar una relación, tanto para para empezarla y sentirte bien mientras dura, como para terminarla, si la relación ya no te gusta.



## Cambiando mitos ...

Cuando una mujer dice NO, en realidad quiere decir SI...

Quien bien te quiere, te hará llorar

En el amor y en la guerra  
**TODO VALE**

Los polos opuestos se atraen...

**El Amor es ciego**

Amar es perdonar

**SOLO HAY UN AMOR VERDADERO EN LA VIDA**

*Sin celos no hay amor*

Es mejor sufrir por amor que por no haber amado

**EL AMOR LO PUEDE TODO**

## por verdades

Amar significa no tener que pedir perdón

Disfruta las emociones con todos los sentidos

*Quien te quiere disfruta viéndote libre*

**AMA TANTAS VECES COMO QUIERAS AMAR**

...Pero no se comprenden

*Auto-amarse es un romance para toda la vida*

**NO, siempre es NO.**

Si te quiere no te hará sufrir

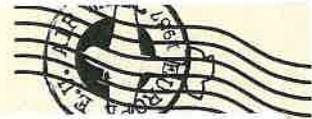
**NO AGUANES TODO EN NOMBRE DEL AMOR**

*El fin no justifica los medios*

## 4 ¿Qué le pasa a Sara?

Hola, me llamo Sara. Tengo 16 años y estoy enamorada.

Mi chico se llama Dani y es de la clase de enfrente. Yo ya lo conocía de verlo por el pasillo el año pasado, pero a principio de este año nos conocimos mejor y congeniamos. Ahora llevamos 4 meses saliendo, sin embargo, algo ha cambiado. Al principio todo era maravilloso. Él era genial y yo estaba super contenta de que se hubiese fijado en mí. Hacíamos un montón de cosas juntos y nos veíamos casi todo el día; antes de clase, en los cambios de hora, en el recreo e incluso después de clase me acompañaba a casa -para que no rapten a mi princesa- me decía. Me parecía tan romántico... Pero ahora no se lo que le pasa. Siempre quiere estar conmigo. Supongo que está también enamorado. Últimamente ya no quedo con mis amigas y cuando hacemos planes siempre decide él lo que hacemos. Yo lo noto tenso y se pone nervioso por cualquier cosa. El otro día incluso me empujó. Luego se disculpó, claro, y me dijo que era porque tiene miedo de perderme.



Ya no se que hacer para que me trate como antes. Incluso ya no uso ese pintalabios rosa que no le gusta, ni hablo con chicos que él no conoce, pero aún así se enfada. Creo que está estresado porque no va muy bien en los estudios o quizá le presionen demasiado en casa. Cuando le pregunto, siempre me dice que no le pasa nada, que son paranoias mías o que yo le pongo nervioso con mis estupideces. No sé, puede que tenga razón y sea yo la que haya cambiado, o puede que realmente solo actúe así porque me quiere...

¿Tú qué piensas, crees que debo seguir con Dani?



## Mente sana, CORAZÓN SANO



Una autoestima alta y respeto mutuo son las bases de una relación sana. Es normal que en una relación de pareja haya conflictos, somos diferentes y tenemos nuestras propias opiniones y formas de ver las cosas, pero es importante que diferenciamos un conflicto del maltrato.

Discutir es comprensible y en muchas ocasiones útil, ya que podemos aprender, pero es importante que los conflictos se arreglen hablando y que las dos partes se impliquen en buscar una solución, esto ayuda a consolidar una relación sana. El maltrato solo tiene una solución, y es poner fin a la relación, ya que es repetitivo y tiende a empeorar. Para que puedas mantener una relación sana y feliz es tan importante que te respetes a ti como a tu pareja.

Casos como el de Sara son cada vez más frecuentes pero más graves de lo que crees.

Si te identificas con Sara o con Dani es muy importante que te plantes y analices tu situación, ya que la relación que llevan no es una relación sana y las consecuencias pueden ser muy graves. Es importante darte cuenta a tiempo, ya que solo así podrás tomar las medidas oportunas.

Llevar una relación tóxica no solo resulta muy cansado psíquicamente, sino que las actitudes que tomamos en ella quedan impregnadas; y si te acostumbras a llevar una relación tóxica, a normalizar la situación, a convertirte en víctima o verdugo te afectará en todos los aspectos de tu vida, tanto en el presente como en el futuro.



Haz TÉ feliz

## Atención Si:

*En ocasiones tu pareja te hace sentir mal, te interrumpe o te ignora cuando hablas. Desconfía de ti, te controla y/o manipula. A tu pareja no le gusta que andes con otras personas o te condiciona para hacerlo. Es una persona celosa y reacciona de manera violenta. Te echa la culpa de las discusiones o problemas. Te amenaza con dejarte o te obliga a hacer cosas que no te gustan. Tienes una relación tóxica como la de Sara.*

**Solúcnalo pronto y si crees que no puedes, busca ayuda.**

*Contestas mal y sin razón a tu pareja, la interrumpes o la ignoras. Crees que tú tienes que decidirlo todo. Controlas y manipulas a tu pareja para que haga lo que tú quieras. Eres una persona celosa y tiendes a reacciones violentas. Crees que la culpa de las discusiones o problemas son solo de tu pareja. La humillas o amenazas. La obligas a hacer cosas que no quiere o que la puedan incomodar. Mantienes una relación tóxica como la de Dani.*

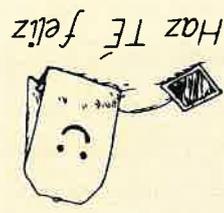
**Es muy importante y necesario que cambies tu comportamiento y si crees que no puedes pide ayuda.**

# Mente sana, Corazón sano



Si te identificas con Sara o con Dani es muy importante que te plantes y analices tu situación, ya que la relación que llevan no es una relación sana y las consecuencias pueden ser muy graves. Es importante darte cuenta a tiempo, ya que solo así podrás tomar las medidas oportunas.

Discutir es comprensible y en muchas ocasiones útil, ya que podemos aprender, pero es importante que los conflictos se arreglen hablando y que las dos partes se impliquen en buscar una solución, esto ayuda a consolidar una relación sana. El maltrato solo tiene una solución, y es poner fin a la vida, tanto en el presente como en el futuro.



Haz TE feliz

# Atención Si:

En ocasiones tu pareja te hace sentir mal, Descartas tu pareja cuando hablas. Desconfía de ti, te controla y/o manipula. A tu pareja no le gusta que andes con otras personas o te condiciona para hacerlo. Es una persona celosa y reacciona de manera violenta. Te echa la culpa de las discusiones o problemas. Te amenaza con dejarte o te obliga a hacer cosas que no te gustan. Tienes una relación tóxica como la de Sara.

## Solución pronto y si crees que no puedes, busca ayuda.

Contestas mal y sin razón a tu pareja, la interrumpes o la ignoras. Crees que tú tienes que decidirlo todo. Controlas y manipulas a tu pareja para que haga lo que tú quieres. Eres una persona celosa y tiendes a reacciones violentas. Crees que la culpa de las discusiones o problemas son solo de tu pareja. La humillas o amenazas. La obligas a hacer cosas que no quiere o que la puedan incomodar. Mantienes una relación tóxica como la de Dani.

Es muy importante y necesario que cambies tu comportamiento y si crees que no puedes pide ayuda.



# TEST: ¿cómo es tu relación?

✓  
↓

1. Si tenemos celos es que verdaderamente estamos enamorados. Sin celos no hay amor.

2. Si me quiere sabrá lo que me pasa sin tener que preguntármelo.

3. El amor no es igual a simpatía, hay otras maneras de amar.

4. El amor lo puede todo. Si hay amor todo vale.

5. El amor es perdonar todo cuando te lo piden.

6. Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso.

7. Si estás enamorado/a tienes que compartir todo con tu pareja sin secretos. Tu pareja tiene derecho a saber todo de ti.

8. El amor no implica anteponer las necesidades, intereses y deseos del otro a los tuyos.

9. Tenemos que hacer lo mismo, pensar las mismas cosas y tener los mismos intereses.

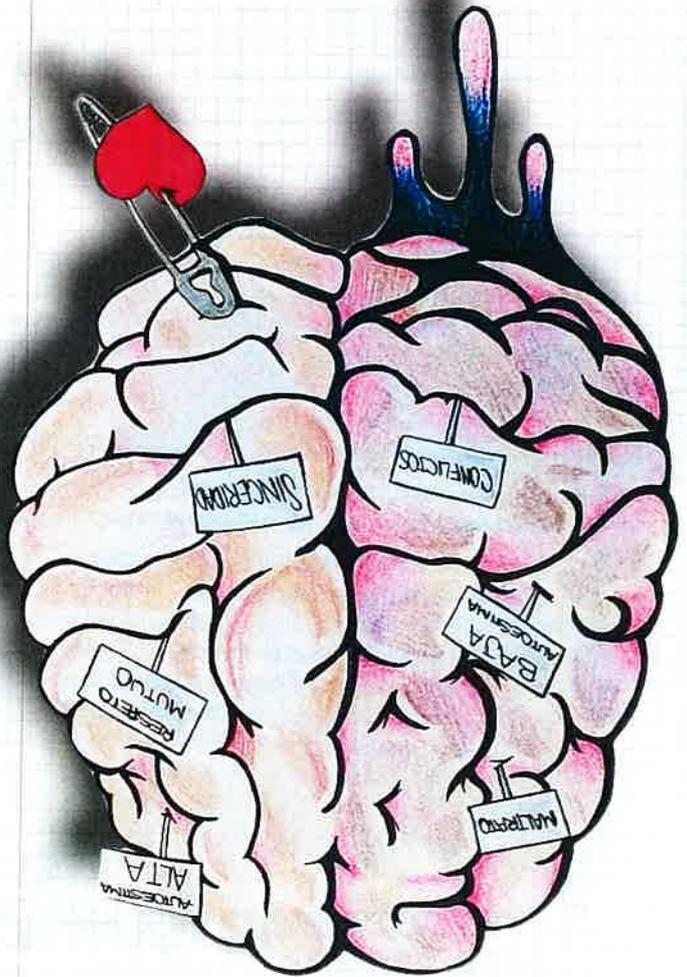
10. Si estás enamorado/a, solo tienes ojos para tu pareja. Si te atraen otras personas es que no sientes amor.

## Análisis de resultados:

**VERDADERO** en las preguntas **3, 8** es muy probable que tengas una relación sana y feliz, tú y tu pareja os sentís libres y os apoyáis mutuamente. **¡Enhorabuena!**

**VERDADERO** en las preguntas **1, 4, 6 o 9** puede que tu relación no sea del todo sana, tienes un concepto sobre lo que es el amor bastante irreal y debes tener cuidado a la hora de entablar tus relaciones. **Consejo:** aumenta tu autoestima y confía más en tu pareja, recuerda que la libertad es necesaria para poder convivir.

**VERDADERO** en las preguntas: **2, 5, 7 o 10** Tienes que estar alerta ya que podrías tener una relación tóxica. Podrías estar asumiendo un papel de víctima o agresor. **Repasa** los consejos sobre relaciones sanas y replantéate las preguntas.



## 6 ¿Sabías qué...

La Violencia de Género, aunque solo sea aquella que se dirige hacia la mujer por ser mujer, es un problema que nos afecta a todos y a todas?

La violencia es un problema cada vez más grave en nuestra sociedad. Cuando aflige a un único colectivo, como en el caso de la VG a las mujeres, es muy grave que aún haya personas que creen que este problema es únicamente de las víctimas y que, por lo tanto, no les atañe.

La VG no solo se da en mujeres mayores y casadas, como se podría pensar, en pleno siglo XXI cada vez más chicas jóvenes sufren en silencio este tipo de violencia. Además, se da en todas las clases sociales y no distingue de estudios o economía.

Esta clase de violencia tiene una relación directa con la desigualdad social, laboral y educativa a la que se tienen que enfrentar las mujeres.

Los hombres, en general, han aprendido que ellos son los protagonistas y que, por lo tanto, sus actividades valen más que las que realizan las mujeres. Incluso algunos de ellos creen en una directa superioridad y llegan a pensar que les pertenecen y que están en su derecho de hacer lo que quieran con las mujeres. Este pensamiento o creencia conlleva abusos y maltrato hacia las mujeres por parte de sus parejas.

Sin ayuda puede resultar muy difícil salir de una situación de Violencia de Género, por eso es muy importante apoyar a las mujeres y chicas, y no mirar hacia otro lado o justificar el comportamiento del agresor.

### ¿Por qué los hombres también tienen que defender la igualdad?

1º Por Justicia (hacia las mujeres)

2º Para dehechar los tópicos que limitan nuestra vida (roles de comportamiento)

3º Para obtener un beneficio mutuo y personal (mejores relaciones, mayor autoestima, libertad de elección...)

## 10 desigualdades en el Mundo

1 de cada 3 mujeres sufre violencia física y/o sexual

El 46% de las noticias refuerzan los estereotipos de género

En los parlamentos solo hay un 22% de diputadas

Las mujeres ganan un 24% menos que los hombres

Por cada hora que dedican los hombres a las tareas domésticas las mujeres dedican tres

Solo un 24% de los puestos de alta dirección en empresas está ocupado por mujeres

Solo un 43% de los países tienen alguna ley para dar permisos de paternidad

Para el 30% de las mujeres, su primera relación fue forzada

Más de 4 millones de mujeres son explotadas sexualmente



## 7 No solo los golpes duelen

Cuando hablamos de Violencia de Género, automáticamente nos suele venir a la cabeza la imagen de una mujer con moratones y aunque ésta sea una grave consecuencia del maltrato, éste se suele dar de formas mucho menos visibles pero igual de dolorosas.

El maltrato se produce de manera repetitiva, deliberada y con la intención de provocar daños, pero no siempre es una agresión física. Mientras que el maltrato físico es bastante evidente y relativamente fácil de detectar ya que hay un contacto físico, el maltrato psicológico se presenta de manera mucho más sutil y se suele fundamentar en los celos, el control, la extorsión y/o las amenazas.

La violencia psicológica se da cada vez más a menudo y es la más frecuente entre jóvenes.

Muchas veces se presenta de manera tan sutil que se ignoran

los síntomas y se normaliza la situación, pero con el tiempo, el comportamiento agresivo tiende a empeorar, pasando del control o malas palabras a las agresiones físicas.

Es importante que sepamos detectar los signos de VG a tiempo ya que estamos en una etapa de aprendizaje y el comportamiento de agresor o de víctima que asimilemos ahora, posiblemente nos afecte también en nuestras relaciones futuras.



## también es maltrato

*Burlarse en público o delante de amistades*

*Obligar a mantener relaciones sexuales*

*Controlar el móvil o las redes sociales*

*Criticar su forma de vestir*

*Controlar lo que gasta y en qué*

*Amenazar con cortar la relación*

*Anular sus decisiones*

*Entadarte si no avisa donde va*

*Decir cosas que sabes que hieren*



# TEST: ¿Ya te lo sabes?



Seguro que a estas alturas ya sabes los que es la violencia de género, pero, sabrías distinguir realmente los casos?

Marca con una X los casos que crees que son VG.

1. Un padre que le pega a su hija.
2. Un chico que viola a una chica.
3. Un joven que publica un sextape de su ex.
4. Un chico que piropea a una chica en la calle.
5. Una chica que insulta a su novio.
6. Una madre que le grita a su hijo.
7. Un chico que espía el móvil de su novia.
8. Un hombre que abusa de un niño.
9. Un chico que controla la ropa de su novia.
10. Un chico que besa a la fuerza a su novia.

## SOLUCIONES:

Si no tienes seguro el por qué es así, mira en la sección de conceptos.

Violencia sexual: 2, 4, 8, 10

Violencia de género por ley: 3, 7, 9

Violencia doméstica o intrafamiliar: 1, 5, 6

siquiera para profesionales. En este caso tenemos tres tipos de violencia.

Seguro que ha sido más difícil de lo que pensabas y como habrás notado todos los casos son casos de violencia, pero distinguir los casos de VG no es fácil, a veces, ni

UN PÁJARO POSADO EN UN ÁRBOL, NUNCA TIENE MIEDO A QUE LA RAMA SE ROMPA, PORQUE SU CONFIANZA NO ESTA EN LA RAMA SINO EN SUS PROPIAS ALAS.



## ¿Puede pasarte Tu experiencia también cuenta

**Si eres mujer** y tienes entre 12 y 80 años es importante que comprendas que, sin ni siquiera darte cuenta, puedes convertirte en víctima.

Es primordial que aprendas a reconocer los signos de VG a tiempo y sepas enfrentarte correctamente a ella. Debes tener claro que nadie a parte de ti tiene derecho a decidir sobre tu cuerpo, tu forma de vestir, con quién andas o lo que haces o dejas de hacer, por el hecho de ser mujer. Eres tan libre como cualquier otra persona. Es importante que no tengas miedo a actuar.

**Si eres hombre** y tienes entre 12 y 80 años es importante que comprendas que, sin ni siquiera darte cuenta, puedes convertirte en agresor.

Aunque la sociedad, la historia, la TV, etc. te hayan moldeado para actuar como un "macho", este comportamiento no es positivo para ti ni para las personas que te rodean. No estás por encima de nadie ni tampoco por debajo y si no quieres convertirte en agresor y que la sociedad te establezca una conducta que no te gusta y no te beneficia, cámbialo. Está en tu mano.



**y sobre todo....  
No dejes que te pase**

*Si crees que estás en una situación de VG o conoces a alguien que lo esté, es muy importante que seas valiente y que no te de vergüenza pedir ayuda. Tu experiencia cuenta.*



## RECETA: BUEN AMOR

¡Está delicioso! Pero cuando se acaba o los ingredientes no han sido los adecuados lo mejor que se puede hacer es aceptar que no salió la receta. ¿Sabes? Hay quien opina que es necesario añadirle alguna cucharada de celos, pero te aseguro que amarga. Hay veces que incluso nos empeñamos en comer, a pesar de que sabemos que la confianza ya estaba caducada, o que la comunicación era en grano en vez de en polvo, o que en el tarro de la pasión no quedaba ni una gota. En estos casos el plato nos puede sentar mal y hacer daño al estómago. No hay que seguir comiendo de un plato que no sienta bien.



### INGREDIENTES:

- 3/4 KG DE RESPETO.
- 1/2 KG DE CONFIANZA.
- 1L DE COMUNICACIÓN.
- 4 CUCHARADAS DE ATRACCIÓN.
- 1 PIZCA DE IMAGINACIÓN.
- 1 CHORRO CONSTANTE DE PASIÓN, AFECTO Y COMPENSIÓN.



### ELABORACIÓN

- SE MEZCLAN TODOS LOS INGREDIENTES, DEJANDO RESERVADAS LA IMAGINACIÓN Y LA PASIÓN. SE REMUEVE HASTA QUE QUEDA UNA MASA FLUIDA PERO CON TEXTURA.
- SE AÑADE LA IMAGINACIÓN PARA AIREARLA UN POCO Y SE METER EN EL HORNO A 200°C LOS PRIMEROS MOMENTOS. REvisa cada poco para ver si todo marcha bien y cuando ya está al gusto se saca del horno.
- SE DEJA REPOSAR A TEMPERATURA AMBIENTE Y SE ESPolvorea con la PASIÓN

## ¡QUE APROVECHE!

## 9 Tu puedes ayudar

Nunca pienses que es un problema de pareja. Ella te necesita aunque no te lo pida, es probable que tenga miedo.

Es necesario que le muestres tu intención de ayudar. Debes escucharla, creerte lo que te dice, consolarla y dejar que se desahogue contigo. No la juzgues por estar aguantando en la relación. El hecho de que te lo cuente, no quiere decir que haya decidido romper la relación, por eso, debes estar cuando te necesite.

Cuéntale lo de la escalera de la violencia para que aprenda a verlo en su relación y haz que no se sienta sola.

Si ha decidido romper la relación pero tiene miedo, ayúdala a hacer un plan para superarlo.

### ¡Recuerda!

Aunque te diga que no se lo cuentes a nadie, debes buscar ayuda para saber qué se puede hacer en su situación.



Basado en: *Voces tras los datos* de Carmen Ruiz Repullo, Instituto andaluz de la Mujer.

## 10 Para saber más

### Historia y conceptos

#### Érase una vez...

Hace varios miles de años, los humanos, organizados en pequeños grupos de cazadores y recolectores, sobrevivían adaptándose al medio. Todos contribuían, pero las actividades se repartían dependiendo de la ventaja comparativa que cada individuo ofrecía. Cazar y pescar eran, habitualmente, tareas masculinas mientras que las mujeres recogían agua y frutos silvestres. De esta manera, el estatus de la mujer estaba condicionado por su biología y el entorno. En las regiones tropicales, donde la dieta consistía en frutos silvestres, raíces y tubérculos, el género no parece que fuera algo trascendente.

Con el sedentarismo, la práctica de agricultura, ganadería y los cambios tecnológicos e institucionales, se reforzó el vínculo de consanguinidad y por lo tanto, la familia.

La propiedad comunal continuó siendo importante en el medio rural, pero la propiedad privada demandó unos mecanismos de gestión y transmisión. En este contexto, se acentuó la faceta reproductiva de la mujer ya que se necesitaba mucha mano de obra y la mortalidad era elevada. Con el paso del tiempo, costumbres y normas sociales se convirtieron en leyes, y la desigualdad de género se formalizó, como por ejemplo, en La Ley Sálica. La subordinación legal de la mujer era cada vez más apreciable.

Desde estos inicios, el hombre ha sido siempre el protagonista de la historia, y como tal, la ha escrito y creado. Y por si esto fuera poco, las principales religiones del mundo se basan en un dios aparentemente masculino.

La cultura y la tradición son quienes han otorgado el poder de decisión a los hombres, dejando a las mujeres en un segundo plano.

Gracias al movimiento feminista ya se han conseguido grandes cambios; ahora podemos ver mujeres en puestos de poder, pero su número, respecto al de los hombres, es mínimo y no, porque no haya mujeres cualificadas para esos puestos, como opinan algunas personas. Simplemente es así, porque nuestra sociedad aún está jerarquizada patriarcalmente, en donde las mujeres tienen que esforzarse más y superar más barreras por conseguir la misma aceptación social, sueldo o responsabilidades que los hombres.



## CONCEPTOS

**Acoso sexual:** Comportamiento sexual, verbal o físico, no deseado por la persona acosada, llevado a cabo en la vida cotidiana.

**Androcentrismo:** Visión del mundo desde el punto de vista teórico en el que los hombres son el centro y la medida, ocultando o invisibilizando las aportaciones de las mujeres.

**Construcción social:** Toda idea, actitud o costumbre que es creada colectivamente a través de la interacción de los miembros de una sociedad. Por ejemplo, los estereotipos de género. Hay posibilidad de deconstrucción a través de la revisión de ideas y preconceptos propios asumidos como naturales.

**Diversidad:** Se da cuando existen diferencias entre los componentes de un conjunto. Los humanos nacemos con una especificidad genética, pero la cultura, las relaciones y las ideas, nos hacen diversos, únicos e irrepetibles.

**Empoderamiento:** Proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, su confianza, visión y protagonismo para impulsar cambios positivos.

**Equidad de género:** Propone un tratamiento diferenciado a mujeres y hombres de acuerdo a las desigualdades existentes, con el objetivo de alcanzar una igualdad real en materia de oportunidades, capacidades, acceso y control de los recursos.



**Estereotipos:** Son las ideas, opiniones, prejuicios, y creencias preconcebidas impuestas por la sociedad y la cultura y que se aplican de forma general a todas las personas en referencia a su nacionalidad, etnia, edad, sexo o religión. Si estos modelos de conducta definen como deben ser, actuar, pensar o sentir los hombres y las mujeres en una sociedad, se llaman estereotipos de género.

**Feminismo:** Es un movimiento político, económico, cultural y social que tiene como objetivo las reivindicaciones de las mujeres (Voto, igualdad salarial, derechos reproductivos, etc.)

**Género:** Características que cada sociedad asigna a hombres y mujeres. (comportamientos, roles, actividades...) VER: Sexo

**Igualdad de Género:** Parte de que los comportamientos, las aspiraciones y las necesidades de mujeres y hombres se consideren, promuevan y valoren de igual manera.

**Machismo:** Comportamiento o pensamiento desvalorizante hacia las mujeres. caracterizado por el énfasis de la virilidad, la fuerza y el desinterés respecto a los roles asignados socialmente como femeninos. Cuando esta práctica es casi imperceptible se denomina micromachismo.



**Masculino-femenino:** Visión atribuida a la naturaleza que no permite apreciar que tanto hombres como mujeres son perfectamente capaces de realizar cualquier tipo de tarea independientemente de su sexo.



**Normalidad:** Que se ajusta a las normas. Lo "normal" en una sociedad o Era puede no serlo en otra (ejm. la homosexualidad) La normalidad es arbitraria cuando se basa en mitos, creencias o intereses de grupos que buscan discriminar a otras personas.

**Patriarcado:** Organización social en la que la autoridad es ejercida por el varón, por ejemplo, como cabeza de familia o dueño de patrimonio.

**Perspectiva de género:** Punto de vista o instrumento de análisis de la realidad que cuestiona las relaciones de poder que hay entre hombres y mujeres.

**Roles de género:** Aluden al conjunto de normas sociales percibidas como apropiadas para hombres y mujeres en función de la construcción social que se tiene de la masculinidad y la feminidad.

**Sexismo:** Conjunto de prácticas sociales que mantienen en situación de subordinación y explotación a un sexo, valorando positivamente al otro.

**Sexo:** Es el condicionamiento biológico-fundamentado en las diferencias genéticas, hormonales y anatómicas, que distinguen entre machos y hembras de una especie. Esta es una definición dicotómica (dos sexos diferentes y únicos) que ya cuestiona.



**Sistema sexo-género:** Explica las formas vigentes de relación entre hombres y mujeres. Se sostiene en una relación desigual de poder y se traduce en una distribución desigual de recursos, conocimientos y competencias.

**Socialización:** Es el proceso de aprender e interiorizar normas, valores y formas de percibir la realidad. Los agentes sociales más representativos son la familia, la escuela y los medios.

**Violencia de Género:** Cualquier acto violento enfocado hacia las mujeres basado en la pertenencia al sexo femenino. Tiene o puede tener como resultado un daño o sufrimiento físico, psicológico o sexual, incluidas las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad tanto si se producen en la vía pública como en la privada.

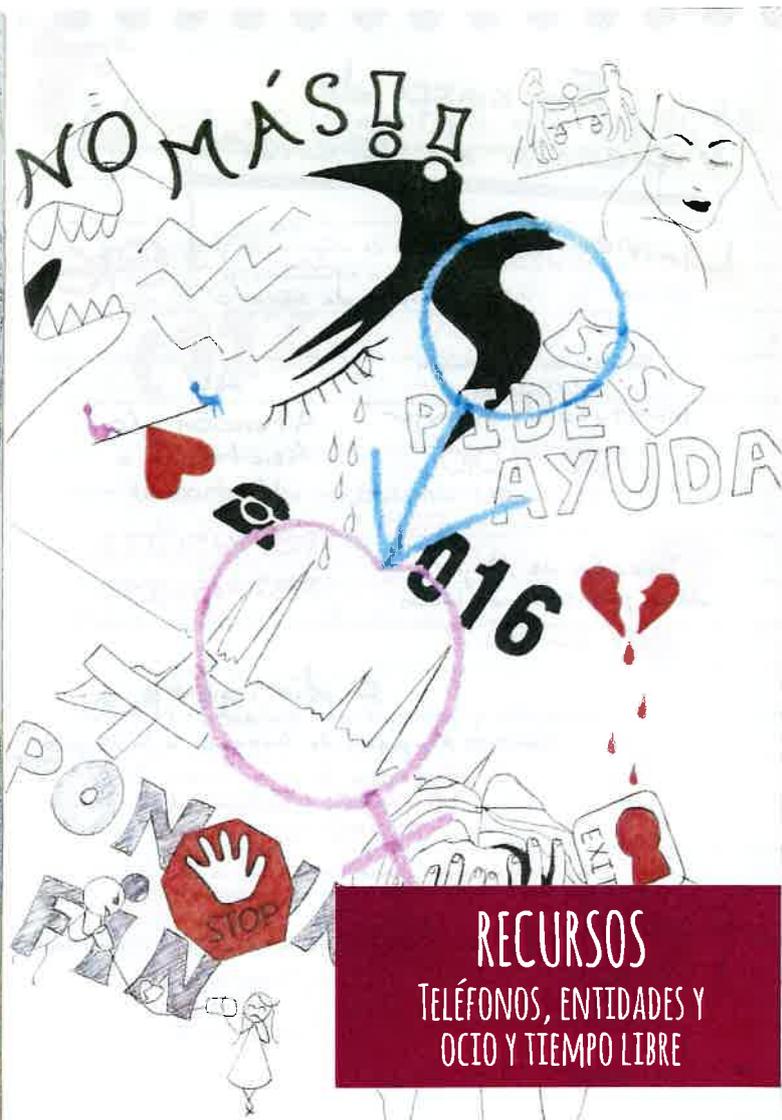
**Violencia Doméstica:** También llamada violencia intrafamiliar, es aquella ejercida en el terreno de la convivencia familiar, por uno de sus miembros hacia otros (incluye la violencia dirigida hacia el hombre, contra padres o abuelos maltrato infantil...)

**Violencia Económica:** Toda acción u omisión que afecta la supervivencia económica de la víctima (control de ingresos, menor salario...)

**Violencia Física:** Invasión del espacio físico de otra persona. Se manifiesta por medio del contacto directo con el cuerpo (golpes, bofetadas...), ya sea directamente, mediante un arma o limitando sus movimientos (agarrar, encerrar...). Su máxima manifestación es el asesinato.

**Violencia Psicológica:** Toda conducta pasiva o activa basada en descrédito, menosprecio o deshonra de la víctima. Afecta la autoestima y perjudica el desarrollo. (Insultos, amenazas, manipulaciones...)

**Violencia Sexual:** Forzamiento o manipulación de una persona para realizar una actividad sexual no deseada o sin su permiso ya sea por miedo, edad, enfermedad, discapacidad o influencia de alcohol o drogas. (Violación, incesto, pedofilia, explotación sexual...)



## RECURSOS

TELÉFONOS, ENTIDADES Y  
OCIO Y TIEMPO LIBRE

## En caso de Violencia de Género

### Llama a

Servicio de información y  
atención a situaciones de  
violencia de género **016**  
24h (Gratis)

Servicio de información  
telefónico del  
Instituto de la mujer

**900 191 010**  
(Gratis)

Sección de Mujer  
de la provincia de León

**987 25 66 12**

**AV**  
Atención y/o  
Asistencia a  
Victimas

**987 451 272**

**987 451 294**

### o dirígete a

Centro Municipal de Atención a la Mujer:

C/ Esteban de la Puente, S/N  
24400 Ponferrada  
Tf. 987 428 462

(Número de Cita para los CEAS de Ponferrada)



Juzgados. Oficina de atención a víctimas:  
Avda. Huertas del Sacramento, S/N  
24400 Ponferrada  
Tf. 987 451 249

## otros contactos de interés

Emergencias  
24h (Gratis)  
**112**

ANUR  
Atención al menor  
**900 20 20 10**  
24h (gratis)  
Desde Europa 116 111

Atención a la ciudadanía  
**012** o **983 327 850**  
Lunes - viernes: 8,00 a 22,00 h  
Sábados: 10:00 a 15:00  
Fuera de horario: Buzón de voz



UFAM (Unidad de familia y Mujer)

Protección: **987 409 234**

Investigación: **987 409 159**



UPAM - Policía Municipal  
(Unidad de protección y  
apoyo a la Mujer)

**092**



"NO HAY BARRERA, CERRADURA NI CERROJO QUE PUEDAS IMPONER A LA LIBERTAD DE MI MENTE."

*Virginia Woolf*

## ENTIDADES

### ACCIÓN EN RED DE CYL

ONG formada colectivos y personas a las que une una aspiración compartida dirigida a contribuir con cambios en nuestras sociedades.



C/ Monasterio de Compludo 1, 1ªA  
24400 Ponferrada  
Telf.: 622 773 691  
accionenredbierzo@gmail.com

### ADAVAS

ONG que ofrece información y asistencia psicológica y jurídica gratuitas a víctimas de violencia sexual o malos tratos.



Avda. Gran Vía de San Marcos, 4  
24002 León  
Tlf: 987 23 00 62  
Adavasleón@gmail.com

### AMPB

Es una entidad sin ánimo de lucro formada por voluntarias y personal técnico especializado, que trabaja fundamentalmente en cinco vías: apoyo psicosocial, inserción laboral, Violencia de Género, sensibilización y formación.



C/ Monasterio de Compludo 1, 1ªA  
24400 Ponferrada  
Telf.: 987 42 83 18  
Ampb29@hotmail.com

### BANCO DE ALIMENTOS

Practicamos la solidaridad con personas que se encuentren en situación de precariedad. Nos dedicamos a paliar, en la medida de nuestras posibilidades, la deficiencia o ausencia de alimentos. Con inmediatez y premura.



Toralín S/n  
24400 Ponferrada  
Teléfono: 987419516

### C.A.D.

Centro de atención a personas drogodependientes.

**C.A.D**

Logotipo no disponible

C/ La Chopera S/n  
24400 Ponferrada  
Telf.: 987 411 300  
cad@ccbierzo.com

### CARACOL

Asociación de apoyo a Personas con VIH/SIDA. Información y orientación, campañas de prevención, atención telefónica, apoyo y acompañamiento a personas afectadas.



Toralín, Local 8,  
Ponferrada (León)  
Telf: 987 4143 49  
caracolorg@gmail.com

### CARITAS

Cáritas desarrolla dentro de España una importante labor de apoyo y promoción social a diversos grupos sociales en situación de precariedad y/o exclusión social.



C/ Real, 63  
24400 Ponferrada  
Telf.: 987 410 324

### CIMA

Centro de Información Juvenil formado por profesionales de diferentes áreas, servicio de orientación y asesoramiento a jóvenes.



Parque del Temple  
Avda. Portugal s/n  
24400 Ponferrada  
Telf.: 987 428 583  
cimainforma@ponferrada.org

## COCEMFE LEÓN PONFERRADA

Promoción y reivindicación de los derechos de personas con discapacidad física y orgánica. Agrupa 13 Asociaciones.



Toralín, Local 3,  
Ponferrada (León)  
Telf.: 987 42 67 01  
cocemfeleon@gmail.com

## COMISIONES OBRERAS

Organización sindical que voluntaria y solidariamente se une para defender sus intereses desde el punto de vista laboral y social.



C/ Dr. Fleming, 19  
24402 Ponferrada  
987 42 52 51  
www.castillayleon.ccoo.es

## CONSEJO LOCAL DE LA JUVENTUD

Pretende llevar las propuestas y proyectos de las asociaciones juveniles que lo forman, hasta la administración local y también hacer oír la voz de la juventud Ponferradina.



Avda. de Asturias s/n,  
24402 Ponferrada (León)  
Telf.: 987401100  
www.cjponferrada.com  
cjponferrada@cjponferrada.com

## CRUZ ROJA DE LA JUVENTUD

Sección juvenil de Cruz Roja Española, formada por jóvenes de entre 8 y 30 años con el objetivo de obtener una sociedad más justa y respetuosa a través de la educación en valores y en el proceso de integración.



Avda. Compostilla, s/n  
24400 Ponferrada (León)  
987 42 70 13  
Urgencias: 987 42 90 90  
ponferrada@cruzroja.es

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Servicio que facilita asesoramiento y asistencia médica en materia de sexualidad y anticoncepción.



Hospital Comarcal de El Bierzo  
Calle Médicos sin Fronteras, 7, Fuentesnuevas  
Ponferrada (León)  
Telf.: 987 45 52 00

## PROYECTO HOMBRE BIERZO LEÓN

Atención integral a personas con dependencias adictivas, y la prevención y la erradicación de dichas conductas



C/ Medicos sin Fronteras, 8  
24411 Fuentesnuevas / Ponferrada  
comunicacion@proyctohombreleon.org  
Tel. 987 455 120

## RED MADRE

Asesoramiento y orientación ante un embarazo inesperado con problemas o no deseado.



Avenida Independencia, 14, 1º  
24003 Leon  
REDMADRE Bierzo: 636113625  
redmadrebierzo@gmail.es  
http://www.redmadre.es

## UGT

Organización sindical obrera española. Fundada en 1888, comparte origen histórico con el Partido Socialista Obrero Español (PSOE) evolucionando desde el clásico marxismo hacia una orientación socialdemócrata.



Avda. de Valdés, 36  
24402 PONFERRADA  
Teléfono: 987 417 664  
Fax: 987 426 889  
adminbierzo@leon.ugt.org



AAAAHHHHH!!



¿por qué los pintan a ellos siempre como los fuertes? Ni qué nosotras no lo fuésemos...



¿Estas bien Cari?



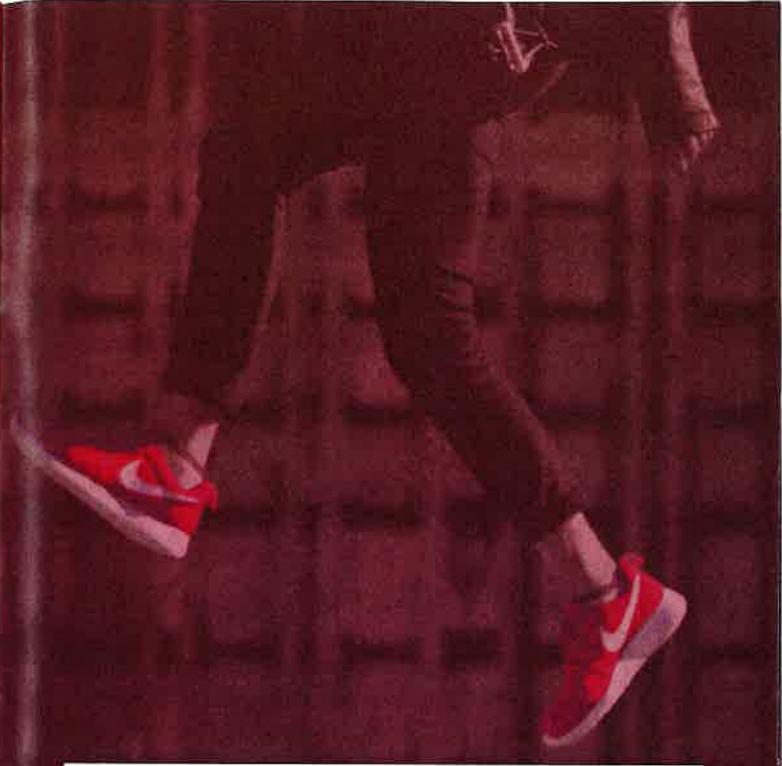
Hay una araña en el baño otra vez...



¡splash!



Pues a mi me gusta más así.



**RECURSOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE**  
*Usa tu tiempo libre para hacer cosas que te gustan. No permitas que nadie te robe tu libertad.*

## LITERATURA

**¿Amar o depender?** Walter Riso. Barcelona: Planeta, 2008. Si

**Amar sin sufrir** M<sup>a</sup> Jesús Álava Reyes. Madrid: Sal Terrae, 2007.

**Juntos pero no atados** Jaume Soler, M. Mercè Conangla. Barcelona: Amat Editorial, 2005.

**Manual de la perfecta cabrona** Elizabeth Hiltz. Madrid: Aguilar, 2004.

**Mujeres Malqueridas** Mariela Michelena. Madrid: La Esfera de los libros, 2007.

**Ya no sufro por amor** Lucía Etxebarría. Barcelona: Martínez Roca, 2007.

### Especial para ti

**Penélope o las trampas del amor.** Charo Altable. Nao llibres Valencia, 2005

**El normal caos del amor.** Beck, Ulrich & Elisabeth. Paidós Iberica, 2001

**Amor, razón, violencia.** M<sup>a</sup> J. Miranda López, M.D. Martín-palomo, B. Marugán Pintos. Catarata, 2009

**Casa de Muñecas.** Adaptación de la obra de Henrik Ibsen. Madrid: Alianza Editorial, 2002.

**El diario azul de Carlota.** Gemma Lienas. Barcelona: El Aleph, 2006.

**La cenicienta que no quería comer perdices** Nunila López Salamero. ilustraciones de Myriam Cameros Sierra.

**La princesa que creía en los cuentos de hadas,** Marcia Grad. Editorial Obelisco, 2008.

**Diario juego de aventuras. Las decisiones de Sandra,** Silbisse Rodríguez.

### Y en compañía

**El sí de las niñas,** Adaptación de la obra de Leandro Fernández de Moratín. Madrid: Alianza, 1999. Con Guía Didáctica de Apoyo al Profesorado

**SOS: Mi chico me pega pero yo le quiero.** Fernando Galligo Estevez, Pirámide, 2009

**150 canciones para trabajar la prevención de la violencia de género en el marco educativo.** Ana Llorens Mellado, Ayto. de Valencia, 2003

**Un mapa del mundo afectivo: el viaje de la violencia al buen trato.** Pepa Horno Goicoechea, Boira Editorial; 2012

**Guía "Desconecta" del maltrato,** Norma Vázquez, Itziar Cantera y Iñire Estébanez, ilustraciones de Iker Dieguez,

**Una mujer sin importancia,** Adaptación de la obra de Oscar Wilde.

## PELÍCULAS

**A las cinco de la tarde:** Se desarrolla en Afganistán, donde las tradiciones y el régimen machista siguen muy anclados en la vida social del país.

**Brave:** La protagonista rechaza el papel que le ha tocado vivir. Esta película de animación nos enseña que las princesas no tienen que ser débiles y pasivas.

**Buda explotó por vergüenza:** una niña afgana de seis años cuyo único deseo es aprender a leer.

**Cicatrices:** Un matrimonio vive una situación de monotonía y desamor, donde el principal afectado es su hijo.

**La sonrisa de Mona Lisa:** Una profesora ayuda a sus alumnas para que piensen por sí mismas.

**Las mujeres de verdad, tienen curvas:** Nos cuenta la historia de una joven dividida entre sus ambiciones personales y su cultura.

**Persépolis:** Autobiografía de una niña iraní que crece en pleno apogeo del fundamentalismo islámico. Cine animado.

**Precios:** Historia de una obesa adolescente que espera su 2º hijo de su propio padre.

**Quiero ser como Beckham:** Su protagonista sueña con ser una jugadora profesional de fútbol.

**Solas:** Una joven embarazada de un hombre que la abandonó, convive junto a su madre en un conflictivo barrio de una gran ciudad.

**Solo mía:** Amor a primera vista. Ambos se sintieron dichosos hasta la llegada del primer reproche, el primer grito y la primera bofetada.

**Te doy mis ojos:** Un duro relato, sobre una mujer maltratada por su marido.

**Whale rider:** La historia de Pai, una niña de 11 años que cree que está destinada a ser la nueva líder de su tribu, un puesto que está únicamente reservado a los varones.



## APPS

Recuerda: El control de tu móvil, facebook, correo electrónico u otras redes sociales también es violencia. Ten en cuenta que este control lo pueden estar haciendo sin que te des cuenta, así que presta atención, lo que compartes en las redes lo puede ver cualquiera... Diviértete usando las nuevas tecnologías, pero siempre con responsabilidad.



## LIBRES

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Acceso mediante un falso icono para evitar el control de utilización. Incluye un test de reconocimiento, llamada directa al 016, videos y reportajes de RTVE, testimonios de mujeres, medidas de autoprotección y una guía sobre cómo actuar en caso de agresión.



## ENRÉDATE SIN MACHISMO

La Consejería de Juventud, Educación e Igualdad y el Instituto Insular de Atención Social Sanitaria del Cabildo Insular de Tenerife. Combatir la violencia de género entre la juventud a través de un juego. Incluye una guía "para ver si algo en tu relación no anda bien".



## PILLADA POR TI

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Comic para la sensibilización de la violencia de género que muestra el día a día de una relación abusiva.



## RELACIÓN SANA

Consejería de Presidencia del Gobierno Autónomo de Murcia. Detecta y previene la violencia de género en las relaciones fomenta la igualdad. Incluye un cuestionario, consejos y una guía sobre relaciones sanas y de cómo actuar ante una situación de maltrato.



## SMS AMOR 3.0

Instituto Canario de Igualdad. Herramienta para poder verificar el machismo y desmentir los mitos y mentiras.



## PÁGINAS WEB

**Adolescentes SIN Violencia de Género.** Opiniones, Redes sociales, Indicadores, Iniciativas, Videos y canciones  
[adolescentesinviolenciadegenero.com](http://adolescentesinviolenciadegenero.com)

**ANAR, Fundación.** Para la promoción y defensa de los derechos en la niñez y adolescencia.  
[www.anar.org](http://www.anar.org)

**AHIGE, Asociación de Hombres por la Igualdad de Género.** Grupo de hombres interesados en la gestión de género y la condición masculina.  
[www.ahige.org](http://www.ahige.org)

**Educando en Igualdad.** De UGT. Formación del profesorado, materiales didácticos, investigación, campañas...  
[www.educandoenigualdad.com](http://www.educandoenigualdad.com)

*Muy interesante: Educar en el amor*  
[www.educandoenigualdad.com/antiguaweb/spip.php?article492](http://www.educandoenigualdad.com/antiguaweb/spip.php?article492)

**Fundación Mujeres.** Ofrecen ayuda para la formulación, seguimiento y evaluación de proyectos.  
[www.fundacionmujeres.es](http://www.fundacionmujeres.es)

**Hombres por la Igualdad.** Hombres con compromiso activo por la igualdad, contra el sexismo, y contra todo tipo de violencia hacia las mujeres  
[www.hombresigualdad.com](http://www.hombresigualdad.com)

**Instituto de la Mujer y para la igualdad de oportunidades.** Promoción y fomento de la igualdad real y efectiva de mujeres y hombres, así como la plena participación de la mujer en la vida política, cultural, económica y social.  
[www.inmujer.gob.es](http://www.inmujer.gob.es)

**La Red Forma Joven.** Información y formación para ayudar a decidir en la elección de las respuestas más saludables.  
[www.formajoven.org](http://www.formajoven.org)

**Me han violado.** Ayuda e info sobre agresiones sexuales.  
[www.mehanviolado.com](http://www.mehanviolado.com)

**Mi novio me controla... lo normal.** Para chicas confundidas por el amor; y personas que quieren ayudar a desconfundir.  
[minoviomecontrola.blogspot.com.es](http://minoviomecontrola.blogspot.com.es)

**Mujeres en Red.** Periódico feminista. Espacio de información, solidaridad, apoyo, sobre y para las mujeres en el mundo. Información sobre países, temas, coeducación, agenda.  
[www.nodo50/mujeresred](http://www.nodo50/mujeresred)

**Observatorio Violencia.** Recopilatorio sobre estadísticas, informes e investigaciones, guías, legislación  
[www.observatorioviolencia.org](http://www.observatorioviolencia.org)

**ONU Mujeres.** Organización de las Naciones Unidas dedicada a promover la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres  
[www.unwomen.org/es](http://www.unwomen.org/es)



## 12. Bibliografía

- Bernárdez, A. (Ed). *Violencia de Género y Sociedad: una cuestión de poder*. Instituto de Investigaciones Feministas y Área de Promoción de la Igualdad y Empleo del Ayuntamiento de Madrid, 2001.
- Bonino M., Luis. *Micromachismos, el poder masculino en la pareja moderna*. Editorial Chema Espada, 2008
- Cantera, I., Estebañez, I., Vazquez, N. *Violencia contra las mujeres jóvenes*. Editorial Emakunde, 2009
- Caro, Coral. *Un amor a tu medida*. Revista de estudios de Juventud, 2008
- De la Peña, Eva. *Fórmulas para la igualdad, proyecto NEMESIS*. Mancomunidad de municipios Valle de Guadiato, 2007
- Díaz Aguado, M.J. *La violencia contra las Mujeres construyendo la igualdad (Programa para educación Secundaria)*. Instituto de la Mujer, 2002.
- Durán, Cristina - Giner Bou, Miguel. *Guiado por ti*. Ministerio de Sanidad, política social e igualdad
- Guía de buen trato y prevención de la violencia de género*. Junta de Andalucía
- Guía de intervención con menores víctimas de violencia de género*. Instituto Canario de Igualdad, 2012
- Guía de los buenos amores*. Consejo de la juventud de Navarra, 2011
- Guía de prevención de la violencia de género en adolescentes*. Ayto. Boadilla del Monte. Concejalía de Mujer, Formación y Empleo, 2008.
- Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. I. Andaluz de la Mujer, 2014
- Herrera, Coral. *La construcción sociocultural del amor romántico*. Fundamentos, 2011.
- Llorente, Miguel. *Los nuevos hombres nuevos*. Ed. Destino, 2009
- Luzón, Jose M<sup>a</sup>. *Estudio Detecta*. Instituto Andaluz de la Mujer, 2011
- Manual de Ayuda a Mujeres*. Mancomunidades Intermunicipal de Servicios Sociales "Las Vegas", 2001.
- Manual sobre la Violencia contra las Mujeres*. Generalitat Valenciana, 2001.
- Miedzian, Miriam. *Chicos son, hombres serán*. Cuadernos Inacabados (17). Editorial Horas y Horas.

- Prevención de Violencia de Género para Adolescentes*. Cruz Roja., 2001.
- Propuesta de intervención en materia de coeducación y prevención de la violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer, 2015
- Rubio, Ana. *Los chicos héroes y las chicas malas*. Revista de estudios de Juventud, 2009
- Ruiz Repullo, Carmen. *Abre los ojos*. Instituto Andaluz de la Mujer, 2009.
- Voces tras los datos*. Instituto Andaluz de la Mujer, 2016.
- Siete rompecuentos para siete noches*. Dirección General de la Mujer. Gobierno de Cantabria, 2009
- Urruzola Zabalza, María José. *Guía para Chicas*. Ed. Maite Canal, 1992.
- Guía para chicas*. Instituto andaluz de la Mujer, 2003; *No te lles con los chicos malos*, 2005

Imágenes y fotografías obtenidas en webs:

[www.freepik.es](http://www.freepik.es)  
[www.flickr.com](http://www.flickr.com)  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)  
[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

Diseño y Montaje:  
Ewa Luna B. Nisar

*Queremos agradecer al alumnado de 2º de la ESO del Instituto "Gil y Carrasco" de Ponferrada, por aportar gran parte de las imágenes que contiene esta guía. Sin su esfuerzo y dedicación no habríamos conseguido un resultado tan impresionante y en especial agradecemos a su profesora, su participación e interés.*

*Muchas gracias.*

