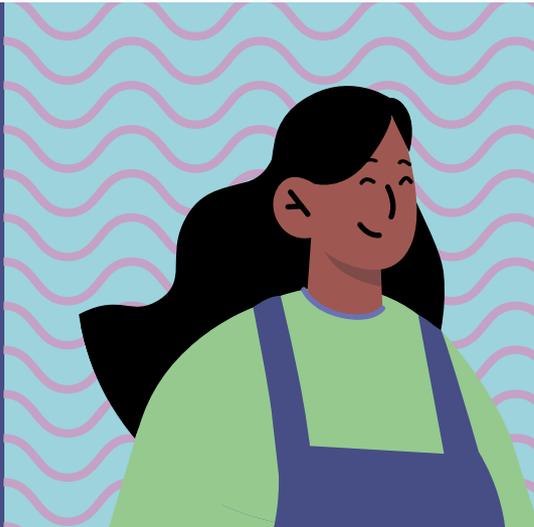




Mujeres Opañel

**ADOLESCENCIA Y VIOLENCIA DE GÉNERO:**  
¿Qué debemos saber?





**ADOLESCENCIA Y VIOLENCIA DE GÉNERO:**  
**¿Qué debemos saber?**

**Edita:** Asociación Mujeres Opañel

**Sede Social:** Plaza de Cantoria, 2 bajo – 28019  
Madrid

**Tel.** 91 472 9540 / 8378  
[amo@amo.org.es](mailto:amo@amo.org.es)  
[www.amo.org.es](http://www.amo.org.es)

© Asociación Mujeres Opañel - Edición 2022

**Subvencionado** por la Dirección General de Programas de Protección Internacional y Atención Humanitaria, Secretaría de Estado de Migraciones perteneciente al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por el Fondo Europeo de Asilo, Migración e Integración.

**Diseño y maquetación:** DIWAP

# Contenido

¿Por qué es importante esta guía? .....	5
01. ¿Qué tenemos en común las mujeres migrantes? .....	7
02. Soy madre y víctima de violencia de género, ¿Qué implica esto? .....	10
03. Si soy víctima de violencia de género, ¿Cómo les afecta a mis hijos e hijas? .....	14
04. ¿Qué mensajes transmitimos a nuestros hijos y a nuestras hijas? Su importancia y efectos. ....	16
05. Mitos del amor romántico, ¿Qué son? ¿Por qué es importante conocerlos? .....	20
06. ¿Puede encontrarse nuestra hija en una relación de violencia de género?.....	24
07. ¿Puede nuestro hijo estar ejerciendo violencia sobre su pareja? .....	26
08. ¿Qué debemos saber de las redes sociales?.....	28
09. ¿Qué puedo hacer en estos casos?.....	34



# ¿Por qué es importante esta guía?

**P**uede que esta guía haya llegado a tus manos por casualidad, o puede que estés preocupada como madre porque notas a tu hija diferente, o quizás no sabes qué le pasa a tu hijo que anda tan agresivo y a “sus cosas” últimamente. Todo son dudas y quizás, posibles culpas sobre si lo estarás haciendo bien o no. Puede que esta guía no te dé todas las respuestas que necesitas, pero te ayudará a entender un poco mejor qué le puede estar ocurriendo a tu hija o hijo y por dónde puedes empezar.

Con frecuencia, las personas adultas creemos que las parejas más jóvenes están más preparadas para identificar posibles relaciones de violencia de género, que a ellos y ellas no les va a pasar y que tienen otras herramientas para afrontarlo. A pesar de que se ha

avanzado mucho en la prevención de la violencia de género, aún toda la población y más especialmente las personas adolescentes, siguen expuestas a factores de riesgo, imitando modelos no igualitarios y reproduciendo roles sexistas.

Esta guía ha sido elaborada por mujeres dedicadas al estudio y a la intervención con víctimas de violencia de género. Queremos reflejar dos realidades distintas pero muy relacionadas. Por una parte, cómo influye la violencia de género, que como madres podemos sufrir, en nuestros hijos e hijas, y por otra, cómo podemos detectar señales en ellas y ellos de que estén siendo víctimas o agresores.

Deseamos y esperamos que te sientas acompañada por nosotras en este momento de tu vida. ¿Empezamos?



# 01. ¿Qué tenemos en común las mujeres migrantes?

Migrar es un acto de valentía, las mujeres migrantes independientemente de donde vengamos, tenemos en común el haber dejado nuestro lugar de origen, lo conocido, para trasladarnos a otro país, en nuestro caso España, buscando una vida mejor. Algunas compartimos el idioma y ciertas costumbres, otras venimos de culturas muy diferentes por nuestra lengua, creencias o hábitos. Somos diversas, diferentes y todas somos valiosas e importantes.

Tomar la decisión de migrar no es sencillo, hay que valorar muchas cosas antes de partir. Qué dejas allí y qué vas a encontrar aquí. Cómo y con quién vamos a dejar a nuestras hijas e hijos, a nuestra familia y calcular cuánto dinero van a necesitar.

Es diferente venir sola que acompañada, tener familia o amistades en España que no tenerlas.

Las mujeres que migran son mujeres decididas, jóvenes y de mediana edad, con estudios, con buena salud, valientes y con ganas de trabajar.

Los motivos por los que se migra son diferentes y condicionan nuestro proceso migratorio:

**1. Motivos económicos:** trabajar para mandar dinero a nuestro país y dar todo lo necesario a nuestra familia.

**2. Motivos personales:** completar los estudios, tener más libertad, buscar nuevas oportunidades, etc.

**3. Motivos familiares:** proyecto familiar común, que nos reagrupe alguien que ya está aquí, porque nuestra pareja u otro familiar quiere que le acompañemos.

**4. Motivos políticos y por razones humanitarias:** huida de regímenes autoritarios, por persecuciones por “ser mujer”, para conseguir atención médica ante enfermedad, por nuestra identidad de género u orientación sexual, etc.

## ¿Cómo nos afecta el proceso migratorio?

La migración conlleva uno de los cambios más amplios y complicados a los que debe adaptarse una persona. Nuestra vida cotidiana, el barrio, la casa, la vecindad, los olores, la alimentación, la familia, amistades, clima, lengua, cultura, etc. cambian en un tiempo muy corto. Este acomodo al cambio requiere aprender y conocer muchas cosas relacionadas con el nuevo país para facilitar la adaptación.

Estos cambios producen lo que llamamos **duelo migratorio o síndrome de Ulises**, provocado por el estrés que produce la tensión ante situaciones agobiantes que no sabemos cómo solucionar. El duelo es el proceso que vivimos cuando perdemos algo importante. En la migración se habla de 7 duelos: la familia y los seres queridos, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el contacto con el grupo al que pertenecemos y los riesgos para la integridad física.

El proceso hasta obtener la residencia es largo, así como la homologación de nuestros estudios.

## Y el hecho de ser mujer, ¿Qué supone?

El ser mujer afecta de manera importante al proceso migratorio. Mujeres y hombres vivimos la separación de manera diferente, un hombre que envía dinero a su país está cumpliendo con su rol, con lo que se espera de él. Pero las mujeres, cuando dejamos a la familia no podemos “cuidar” de ella como nos gustaría y se espera de nosotras, por lo que surge el “conflicto” y la “culpa”.

Para ejercer nuestra profesión en España, necesitamos tener nuestros títulos convalidados. El proceso de homologación de estudios es largo y caro. El no poder trabajar en nuestro sector nos lleva a ocuparnos en empleos feminizados de cuidados, con condiciones normalmente peores en sueldo y derechos. Esto supone mayor dificultad para encontrar una vivienda y la cobertura de necesidades básicas.

Existe una desigualdad de género evidente y rodeada de violencia, que se da durante el proceso migratorio (forzado o no) y en el país de destino. Estamos más expuestas a sufrir abusos o a ser víctimas de trata, pues

se normaliza la violencia hacia las mujeres migrantes.

### ¿Qué nos puede ocurrir cuando llegamos?

**1. Choque de expectativas:** Lo que encontramos al llegar suele ser diferente a lo que habíamos imaginado o nos habían contado.

**2. Choque cultural:** Tenemos que aprender y desarrollar nuevas habilidades en muy poco tiempo. Tenemos que adaptarnos rápidamente a una nueva cultura, otras costumbres, alimentos, forma de vestir, a un nuevo idioma, etc.

**3. Miedo:** por no saber qué va a ocurrir, a sufrir daño físico, al rechazo, a fracasar en un proyecto en el que hemos invertido mucho, a tener problemas con la documentación, etc.

**4. Desarraigo:** estamos lejos de nuestra tierra con muchos sentimientos de añoranza por nuestras familias, nuestras comidas, nuestros paisajes, por todo. Y no nos sentimos de aquí ni de allí.

**5. Separación de la familia:** el dejar en nuestros países a madres, padres, pareja, hermanas y hermanos y sobre todo hijos e hijas, nos produce sentimientos de tristeza y de culpabilidad, de responsabilidad por lo que les ocurrirá y porque dependen económicamente de nosotras.

**6. Aculturación:** Cuando convivimos con una cultura diferente a la nuestra y que es dominante, podemos sentir una pérdida de nuestra propia cultura. El objetivo sería conseguir el intercambio y la convivencia entre ambas.



## 02. Soy madre y víctima de violencia de género, ¿Qué implica esto?

Estamos seguras de que, si has vivido una situación de violencia de género, has hecho todo lo posible por proteger a tus hijos e hijas. Es importante que sepas que, aunque vuestro hijo o vuestra hija estén o hayan sido testigos de la violencia de género en casa, **NO TIENE POR QUÉ REPRODUCIR Y/O SUFRIR UNA SITUACIÓN SIMILAR EN SUS RELACIONES DE PAREJA**. No obstante, hay muchos factores que influyen y de los cuales es difícil hacerse cargo.





En primer lugar, es importante saber qué es **la violencia de género**.

La LEY ORGÁNICA 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, define la violencia de género como: “la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”.

En otras palabras, este tipo de violencia es un instrumento de control, dominio y sometimiento en el que el hombre intenta imponer unas pautas de comportamiento que considera que debe tener la mujer con la que mantiene una relación, y seguir manteniendo el poder que aprendió que es lo “natural”.

**La violencia de género es un problema de salud pública.**

Este hecho impacta no solo a la salud física y psicológica de las mujeres que la sufren sino también, a sus hijas e hijos, especialmente si, además de ser testigos/as, son o han sido víctimas de ella. (Prado y González, 2011).

Nuestras hijas e hijos pueden ser víctimas de varias formas (Holden, 2003):

1. Exposición antes de nacer a golpes, estrés, falta de descanso y/o reposo de la madre...
2. Protegiendo a la víctima (por ejemplo, que se ponga delante de nosotras para parar una agresión).
3. Siendo también víctima durante una agresión a la madre.
4. Participando, vigilando a la madre, desautorizándola, etc.
5. Siendo testigo de las agresiones.

6. Escuchando las discusiones o altercados.

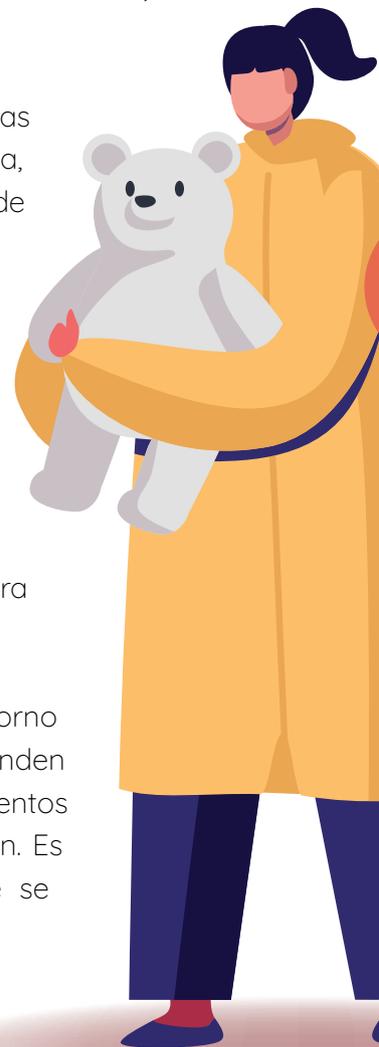
7. Observando las consecuencias inmediatas de la agresión como pueden ser lesiones, objetos rotos, ambulancias, policía...

8. Experimentando las secuelas de dicha situación de violencia, como separaciones, cambios de residencia, instituciones.

9. Escuchando y hablando de lo sucedido.

10. Ignorando lo que ha pasado porque sucedió en ausencia de los y las menores, haciendo como si no hubiera pasado.

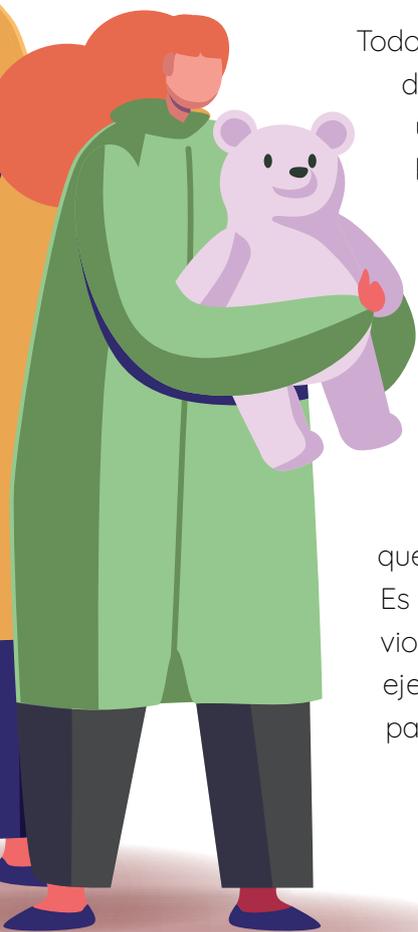
La familia es el primer entorno donde niños y niñas aprenden normas, valores y comportamientos de la sociedad en la que viven. Es en el ámbito familiar donde se



transmiten las formas de relacionarse con la pareja, con hijos e hijas y con los que son semejantes y/o diferentes, las formas de resolver un conflicto o la toma de decisiones cotidianas y excepcionales. Es en la familia donde se aprende a ser persona, tanto de forma individual como parte de un grupo.

Todo lo que ocurra en la familia servirá de modelo y referencia. Cuando en una familia hay roles y papeles basados en la desigualdad y violencia, nuestros hijos e hijas irán formando su personalidad asimilando conductas, falsas creencias y valores como que las mujeres son inferiores al hombre, que la violencia contra ellas es normal y que ser violento hace que las demás personas te respeten. Es decir, aprenden a aceptar la violencia como algo normal, bien ejerciéndola (maltratando) o bien padeciéndola (siendo maltratada).

“ Vivir en la violencia”  
**convierte a nuestros hijos e hijas en víctimas.**



### 03. Si soy víctima de violencia de género, ¿Cómo les afecta a mis hijos e hijas?

Tal y como hemos descrito en el apartado anterior, el ser o haber sido víctima de violencia de género puede conllevar unas consecuencias en nuestros/as hijos e hijas.

Es importante que recuerdes, que el ser o haber sido víctima de violencia de género, NO implica necesariamente que tus hijos e hijas vayan a ser futuros maltratadores o futuras víctimas.

Estas consecuencias dependen de muchas variables y es difícil decir exactamente lo que puede ocurrir. Estas consecuencias dependen de:



No obstante, te invitamos a que observes algunas de las consecuencias que puedes detectar en ellos y ellas. Lo hemos dividido por edades, para que resulte más sencillo tanto identificarlo como entenderlo:

## CONSECUENCIAS

1

### EMBARAZO

Parto prematuro; Bajo peso al nacer; Mortalidad perinatal; menor preparación y participación para el parto; Incremento en el consumo de alcohol y ansiolíticos por la madre.

2

### 1ª INFANCIA (0-3 AÑOS)

Miedo (como no querer irse con su padre u otros hombres); Sentimiento de desamparo e impotencia (llora mucho cuando nos alejamos un momento); Creencia de que pueden morir durante las agresiones; Ansiedad (le cuesta dormir, relajarse, etc); Inseguridad (muy desconfiada/o); Dudas; Actitudes de negación y de regresión (volver a hacerse pis, por ejemplo); Tristeza; Aislamiento (quiere estar siempre con nosotras o en soledad).

3

### INFANCIA MEDIA (3-5 AÑOS)

Dificultades de comprensión y asimilación de los problemas; Ansiedad; Depresión; Pensamiento mágico; Alianzas con uno de los progenitores.

4

### ETAPA ESCOLAR Y PREADOLESCENTE (6-11 AÑOS)

Sentimientos de frustración y desamparo; Comportamientos violentos y antisociales; Mala conducta escolar; Conducta provocadora y agresiva (suelen identificarse con el agresor); Conductas de evitación en las relaciones (suelen identificarse con la víctima); Posiciones prematuramente adultas de protección a sus madres y hermanos/as.

5

### ADOLESCENCIA (12-17 AÑOS)

Actitudes de responsabilidad excesiva en el hogar; Protector/a activo/a, pudiendo llegar a interponerse entre la madre y su agresor, recibiendo el mismo maltrato o agrediendo ellos/as; Bajos niveles de autoestima; Altos niveles de ansiedad y depresión; Problemas académicos; Cambios radicales en sus estilos de vida; Evasión de la realidad mediante el sexo, delincuencia o drogas; Embotamiento emocional, frialdad e indiferencia.

Todas estas consecuencias psicológicas comentadas anteriormente, pueden influir en el ámbito escolar. Puede que veas problemas a la hora de rendir académicamente, puede que falten a las clases, que no les veas motivación para estudiar, que les falle la atención y la concentración, etc.

## 04. ¿Qué mensajes transmitimos a nuestros hijos y a nuestras hijas?

### Su importancia y efectos.

Si nos preguntasen si educamos a nuestros hijos e hijas de manera desigual, si somos sexistas o tratamos diferente a hijos e hijas, seguramente responderíamos con un claro y alto NO, pero ¿y si lo hacemos sin darnos cuenta? Desafortunadamente, es fácil caer en la educación desigual. Esto se debe a que desde que nacemos y en todas nuestras etapas vitales aprendemos, actuamos y transmitimos unos valores, conductas y actitudes basadas en roles desiguales.

El bebé se desarrolla viendo cómo actúan y piensan las personas que tiene alrededor. Esto recibe el nombre de Aprendizaje Vicario, el cual se realiza a través de la imitación, o, dicho de otra manera, es absorber formas de desenvolvernarnos en la vida viendo lo que hace el resto, tomándolo como un

modelo. A veces, nuestras conductas tienen unas consecuencias en nuestros hijos e hijas diferentes a las que pensábamos. Por ejemplo, puedo desear que mi hijo/a no fume y puedo decirle: "No fumes, porque es malo para la salud", mientras tengo un cigarrillo en la mano. Con esto, no pretendemos cuestionar si nuestra forma de educar es correcta o incorrecta, sino señalar cuál es el origen de estas conductas.





-En el hogar, ¿quién toma las decisiones económicas?, ¿quién se encarga de hacer la compra? ¿y de pensar la lista de la compra o de qué vamos a comer?, ¿del mantenimiento del coche? ¿y del bricolaje? Habitualmente las tareas domésticas no se reparten de forma igualitaria, recayendo las tareas de la casa y del cuidado de las personas en las mujeres y las tareas de mantenimiento en los hombres.

- ¿Cómo nos relacionamos? ¿Qué actitud tenemos? El modo en el que nos relacionamos y el estado de ánimo en el que estamos es muy importante, ya que, si por ejemplo nuestro trato es hostil, nuestro hijo o hija aprenderá que este es el modo correcto de actuar.

-Hoy día siguen existiendo juguetes diferentes para niños y niñas. ¿Ofrecemos a los niños juguetes y juegos de superhéroes, vaqueros, deportistas?, ¿Y a las niñas?, ¿Necesitan amplios espacios para jugar? ¿Qué juguetes son los más comunes en las niñas?, ¿Qué espacios ocupan ellas? ¿Nos planteamos estas cuestiones a la hora de ofrecer juguetes y juegos a nuestras hijas e hijos? Los juguetes y los juegos son los principales instrumentos de aprendizaje durante la infancia y sin darnos cuenta podemos estar enseñando unos roles sexistas a niñas y niños.

- ¿Qué profesiones animamos a ejercer a nuestros hijos e hijas? Todavía las niñas se inclinan más por carreras asociadas a los cuidados y los niños por profesiones más científicas y técnicas, reproduciendo también en este ámbito los roles desiguales aprendidos.

-Nosotras, como familias, deseamos un mundo justo para nuestras hijas e hijos, sin limitar sus posibilidades vitales ni coartar su futuro, por ello es preciso tener actitudes que nos lleven desde la reflexión hasta la acción. ¡No desesperes, es un largo camino con muchas victorias!

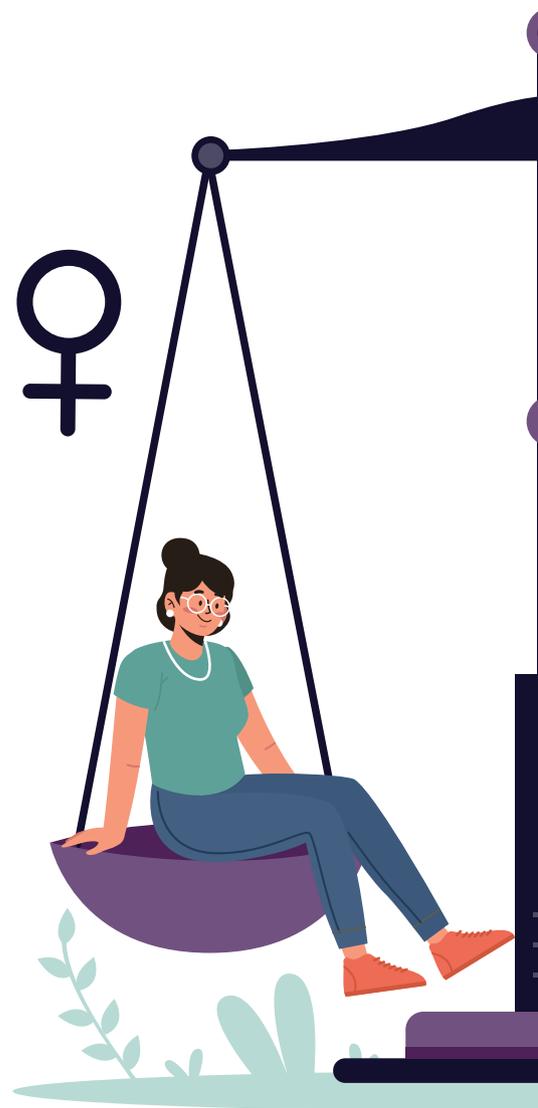
Os dejamos algunas recomendaciones para educar a nuestras criaturas en igualdad en el mismo entorno:

-Saber identificar nuestras emociones, saber nombrarlas, saber expresarlas de manera pacífica, compartirlas y también, saber contarlas.

-Tomar conciencia de que las tareas domésticas y de cuidados son imprescindibles y deben compartirse de forma igualitaria entre hombres y mujeres. ¡Quitémonos de la cabeza el término “ayudar”! cuando realmente queremos hablar de ser corresponsable. Así, respetarán los tiempos propios y las responsabilidades compartidas, acercándose a relaciones menos conflictivas y más felices. Apunta: siempre que la edad sea la apropiada, encarga a tu hijo las tareas de cocinar, poner la lavadora o cualquier otra tarea destinada tradicionalmente al rol femenino, y a tu hija que se responsabilice de cambiar una bombilla, ayudar a arreglar algo o montar algún mueble.

-Nuestras hijas e hijos van a tener que enfrentarse en la vida a muchas situaciones complicadas, que requieran de habilidades específicas. Si tu hijo se pelea o expresa sentimientos de forma agresiva, enséñale que esa no es la manera que tenemos las personas para resolver los conflictos ni de expresarnos. Dale herramientas para que aprenda a negociar y resolver de otra manera y puedan manejar sus emociones.

-Nuestras hijas e hijos deben tomar conciencia y desarrollar las competencias necesarias para ocupar de forma compartida los espacios públicos y privados, potenciando la autoestima y la seguridad en las niñas en el plano público y la participación responsable de los niños en el ámbito privado.





-Cuidemos las preferencias de ocio y moda. Es importante detectar dibujos animados, películas, series, etc, con contenidos sexistas, y sustituirlos por materiales con contenido igualitario. Por ejemplo, anima a leer cuentos, libros o ver películas en las que haya protagonistas femeninas que solucionen situaciones, en los que el amor romántico no sea la opción principal.

-Anima a las niñas a probar deportes tradicionalmente “masculinos” y al revés. Hacer ejercicio no tiene género y ningún deporte debería asociarse a ningún sexo en concreto.

-Al hablar de un tema o materia, darles referencias con modelos femeninos y masculinos.

-Animemos a nuestros hijos e hijas hacia profesiones y ocupaciones guiándonos por su interés, capacidad, habilidad, independientemente del sexo que tengan.

- Hablemos de sexualidad, es decir, de quiénes somos, cómo somos, qué sentimos, cómo nos relacionamos, cómo vivimos. Es importante que reconozcamos y respetemos las diferencias y el desarrollo de hábitos de bienestar y cuidado corporal, adaptándonos a las necesidades de cada edad. Incorporemos los afectos como eje de la sexualidad, porque somos seres que sentimos y nos emocionamos de la misma manera que nos alimentamos o respiramos.

-Estemos atentas a los pequeños detalles. Respetemos sus cualidades y preferencias, independientemente de que sean chicas o chicos, huyendo de prejuicios y evitando el lenguaje sexista.

## 05. Mitos del amor romántico, ¿Qué son? ¿Por qué es importante conocerlos?

Nos gustaría que conocieras otro punto importante y que influye a la hora de establecer relaciones de pareja basadas en la violencia de género, y son los mitos del amor romántico. Estos mitos se basan en una serie de creencias irracionales y sesgadas respecto a lo que significa amar. Señalan los papeles que hombres y mujeres deben desempeñar en las relaciones de pareja, basados en prácticas desiguales y poco saludables que generan frustraciones y malestar y reproducen desigualdades de género en las relaciones.

Ejemplos de estos mitos del amor romántico pueden ser que el amor conlleva sufrimiento y que es suficiente para hacer frente a todas las dificultades, que existe un alma gemela predestinada para cada persona, que los celos son una prueba de amor, que la felicidad está supeditada a la tenencia de pareja, que el amor es compatible con los malos tratos, entre otros.

Como hemos comentado anteriormente, la adolescencia es un período en el que nuestros hijos e hijas se alejan de la familia para buscar otras relaciones sociales, y es en este momento donde estos mitos orientan más que nunca los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos en las relaciones de pareja.

Algunos de los mitos más frecuentes son (Ruiz, 2016):

**1. Mito de la media naranja:** creer que existe una pareja predestinada como única elección posible. Se basa en la creencia de que nuestras vidas (sobre todo las mujeres), no estarán completas hasta que encontremos la otra mitad. Esto puede llevar a “conformarnos” con lo que no nos agrada, por el simple hecho de tener pareja.





**2. Mito de los celos:** se cree que los celos son señal de un verdadero amor y que es un ingrediente imprescindible en las relaciones de pareja, porque si no, no hay verdadero amor. Esta creencia puede llevar a comportamientos egoístas e incluso violentos y es un verdadero problema en relación con la violencia de género, pues en nombre del amor, se ejercen formas de dominio y poder.

**3. Mito de la omnipotencia:** entiende que el amor es suficiente para hacer frente a los distintos obstáculos de la relación, bajo la creencia de que “el amor todo lo puede”. Esto suele usarse como excusa para evitar modificar comportamientos o actitudes, negando los conflictos y dificultando su afrontamiento.

**4. Falacia del cambio por amor:** creencia de que el amor puede hacer cambiar a una persona. Va dirigido principalmente a las chicas: creen que con su amor pueden luchar para salvar a los hombres convirtiéndose en salvadoras de sus novios. Esta falacia las sitúa en un continuo sentimiento de esperanza.

**5. Normalización del conflicto:** creer que los conflictos iniciales no tienen importancia, ya que, es una forma de adaptarse a la pareja, y que una vez que se consiga dicha adaptación, desaparecerán. Esto puede llevar a aceptar conductas que son inaceptables en cualquier momento de la relación.

**6. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato:** creer que el amor es compatible con dañar a la otra persona. Esto se refleja en frases como “los que se pelean se desean” o “quien bien te quiere te hará llorar”. Lo que hace este tipo de creencias es permitir cualquier comportamiento dañino o violento en nombre del amor romántico.

**7. Creer que cuando se ama de verdad, el otro debe ser lo fundamental:** con esta creencia se sitúa en un lugar secundario y totalmente prescindible a todo lo que no esté relacionado con nuestra pareja, como pueden ser las amistades, nuestras aficiones, la familia, el trabajo o los estudios...



#### **8. Si se ama debe renunciar a la intimidad:**

creencia que lleva a pensar que no debe haber secretos en la pareja y que ambos deben saber todo de la otra persona.

Puede que te preguntes, cómo pueden aprender nuestros hijos e hijas (o nosotras) estos mitos. Seguro que además piensas, que nunca nadie te ha dicho esto tan claramente, y lo cierto es que no los aprendemos de forma directa ni consciente. Aparecen reflejados en numerosos sitios, como pueden ser películas en las que las mujeres dejan todo cuando aparece su “príncipe azul”; en programas de televisión

señalando la importancia en mujeres famosas de sus matrimonios, pero no de sus éxitos profesionales; o con comentarios a pie de calle como por ejemplo “en un matrimonio hay que aguantar” o “los que se pelean se desean”.

Es importante que conozcas estos mitos para tenerlos en cuenta a la hora de detectar una posible relación de violencia de género, porque puede que formen parte de la base sobre la que nuestros hijos e hijas construyen su relación de pareja, a la vez, que pudieron y pueden influirnos a nosotras en nuestras relaciones.

## 06. ¿Puede encontrarse nuestra hija en una relación de violencia de género?

La adolescencia, como hemos comentado anteriormente, es una etapa de muchos cambios y detectar posibles señales de alarma resulta con frecuencia complicado. Además, muchas veces las víctimas son las últimas en darse cuenta que están inmersas en una relación violenta. Es frecuente que las primeras señales empiecen a detectarse

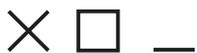
por amistades y la familia, aunque esto no resulta siempre tan fácil. Las relaciones afectivas en la adolescencia pueden estar salpicadas de comportamientos de control, de abuso, de aislamiento que no son fáciles de detectar, porque al principio son muy sutiles y suelen confundirse con muestras de cariño o gestos de amor.

### ¿Cómo podemos detectar estas señales?

Signos que pueden indicar que NUESTRA hija sufre violencia de género.

Contesta a las siguientes preguntas:

-  ¿Ha cambiado su actitud en casa? ¿La encontramos irritable, ansiosa y con cambios de humor constantes?
-  ¿Ha dejado de relacionarse con sus amistades de siempre para pasar a relacionarse prácticamente solo con él?
-  ¿Ha cambiado su forma de vestir, de maquillarse, desde que está con él?
-  ¿Está continuamente en contacto con él a través del móvil o redes sociales, sea la hora que sea?
-  ¿Nuestra hija ha dejado sus aficiones y sus gustos para pasar a centrarse solamente en las de él?
-  ¿Justifica sus comportamientos machistas? ¿Nos dice que él hace cosas porque “se preocupa por ella” o “porque la quiere mucho”?



✓ Es habitual que una adolescente que esté en esta situación no quiera hablar de ello, al menos al principio, pero es muy importante que os tratéis de acercar a ella, le preguntéis como se encuentra y le manifestéis vuestro **apoyo**, comprensión y afecto.

✓ La resistencia de vuestra hija a contar lo que le pasa o su negativa a aceptar que sufre violencia es parte del proceso para salir de esa relación.

✓ Cread un ambiente que le transmita tranquilidad, seguridad y **confianza**.

✓ **Tened paciencia**, no la presionéis, escuchadla de manera activa, poned interés en lo que os cuenta. Es importante que mantengáis una comunicación positiva con ella y que vuestro apoyo sea permanente, aunque os dé a entender que no confía en vosotros o que no os necesita.

✓ Dejad que ella **participe** de manera activa en las decisiones y los pasos que vayáis dando para hacer frente al problema.

✓ **Buscad ayuda profesional**.

Existen muchos recursos a los que podéis acudir para solicitar ayuda u orientación acerca de cómo podéis ayudar a vuestra hija.



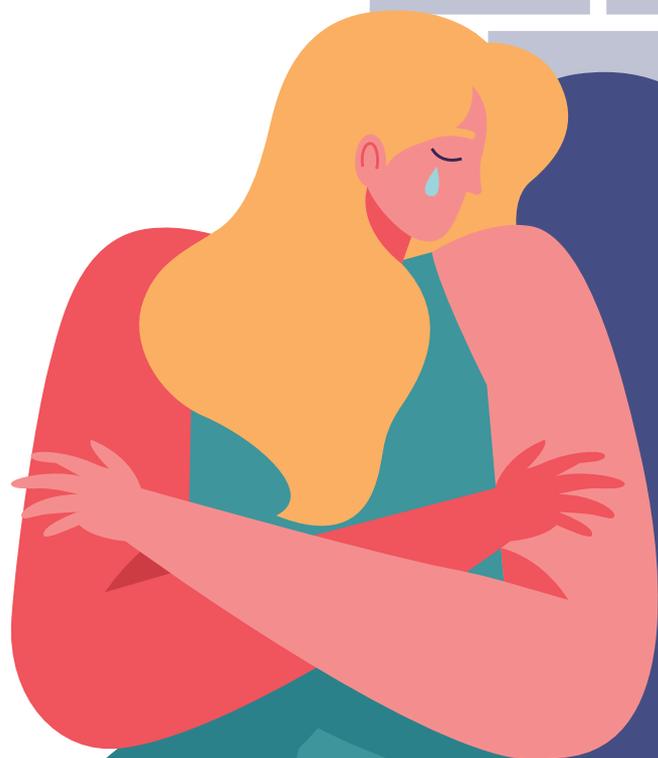
Si habéis contestado afirmativamente a la mayoría de las preguntas anteriores puede ser un signo de que nuestra hija está sufriendo violencia de género por parte de su pareja.



## 07. ¿Puede nuestro hijo estar ejerciendo violencia sobre su pareja?

¿Alguna vez nos hemos preguntado si nuestro hijo puede estar teniendo comportamientos machistas?

Al igual que es importante preguntarnos si nuestra hija puede estar en riesgo de sufrir violencia a manos de su pareja, también lo es cuestionarnos si nuestro hijo puede estar manifestando comportamientos machistas.



Existen una serie de señales o signos que pueden indicarnos que nuestro hijo mantiene una relación no saludable o no igualitaria con su pareja:

Os hace comentarios sobre como su pareja debería vestirse o comportarse o habéis visto como se lo dice a ella.

Se muestra muy celoso e inseguro además de ser muy posesivo con ella. La llama a menudo para ver qué está haciendo, con quién está... Le pide que le mande fotos...

La vigila y la controla continuamente, mirando su móvil o diciéndole que no lo apague para que esté siempre disponible por si él quiere comunicarse con ella.

Hace comentarios despectivos de las mujeres en general y también de ella en particular, considerándola inferior a él.

Habla de manera negativa de las amistades de la familia de su pareja y trata de que se relacione lo menos posible con ellas/os.

La culpa de todos los problemas que puedan aparecer, él nunca es responsable de lo que ocurre, siempre es ella.

Utiliza la violencia en casa cuando está enfadado o frustrado o suele tener cambios de humor bruscos.

Si reconocemos algunas de estas señales en nuestro hijo, puede ser que esté teniendo una relación abusiva con su pareja. En este caso, es importante hablar con él, no mirar hacia otro lado.

## ¿Cómo podemos hacerlo?

Haciendo que nuestro hijo **asuma su responsabilidad**, sin excusas. Dejándole claro que los comportamientos abusivos hacia su pareja son inaceptables al igual que lo es el uso de la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

No permitiendo que nuestro hijo realice comentarios irrespetuosos hacia su pareja y las mujeres en general.

Es fundamental trabajar con él el concepto de masculinidad y las relaciones igualitarias.

Buscando la manera de que nuestro hijo desarrolle habilidades relacionadas con el control emocional y resolución de conflictos. Consulta con profesionales si tienes dudas.

Revisando qué mensajes estamos transmitiéndoles. Podemos, sin darnos cuenta, estar reforzando valores desiguales.

## 08. ¿Qué debemos saber de las redes sociales?

Las redes sociales se han constituido como un nuevo espacio para la violencia de género donde los agresores ejercen de forma efectiva, continuada y directa mecanismos de control, de acoso, censura, etc. La alta incidencia de violencia hacia las mujeres en estos espacios requiere de especial atención por la gravedad que tiene y por lo difícil que resulta detectarla, en especial, entre la población joven.

### Algunos mecanismos para proteger a nuestras hijas e hijos de posibles abusos:

#### Control parental

El **control parental** consiste en medidas tecnológicas que permiten a las madres y padres monitorizar, restringir y limitar el uso de los dispositivos como ordenadores, tablets o móviles. Suele decirse que es mejor que usen el ordenador o la tablet en presencia de personas adultas, pero esto no siempre es posible.

#### Móvil SÍ o NO

Suele ser una de las primeras dudas, **¿cuál es la edad adecuada para tener móvil?**

Puede ser una decisión complicada. Al deseo de nuestra hija o hijo de tener móvil se suma nuestro propio interés. Hoy en día tenemos obligaciones u horarios laborales que no siempre son compatibles con la vida familiar. Niñas y niños van y vienen solos del colegio o pasan tiempo en casa sin el cuidado de personas adultas. El móvil nos permite saber que han llegado bien y que nos contacten si necesitan algo.

Como todo en tecnología, el móvil es un buen instrumento siempre que se use de manera adecuada. Es importante tener en cuenta la madurez emocional y nivel de autonomía del menor.

**Confianza.** Es imprescindible para el buen desarrollo de la niña o niño. También ha de darse en el uso del móvil, debemos explicarles lo que vamos a hacer y que no se trata de espiar a nadie sino de proteger, de promover actitudes reflexivas.

## ¿Qué podemos hacer?

- Establecer horarios y limitar el tiempo de uso.
- Conocer la navegación a través de Internet.
- Intentar evitar que nuestros hijos e hijas visiten sitios web inapropiados.
- Evitar el contacto con desconocidos que puedan dar lugar a acciones peligrosas.
- Restringir el uso de determinadas aplicaciones.
- Evitar que realicen compras de aplicaciones.
- Bloqueo de llamadas, botón de emergencias que envíe una señal a nuestro móvil...

**IMPORTANTE:** El mecanismo de control ha de instalarse en cada uno de los dispositivos. Si la niña o niño cambia de un móvil a otro, sea móvil, ordenador o tableta, ha de instalarse de nuevo.

## Cómo activar el control parental.

Todas las aplicaciones en internet ofrecen la posibilidad de limitar el acceso a contenidos que puedan ser inadecuados para ciertas edades, bien por su carácter violento, pornográfico, plataformas de compra y de juego online.

Para activarlos, busca en Google o en tu navegador habitual Control Parental. Encontrarás múltiples enlaces a las distintas plataformas, redes sociales y marcas de dispositivos móviles con vídeos ilustrativos fáciles de seguir.



## Algunos consejos para promover el uso seguro de Internet...

Hemos de preservar nuestra privacidad en redes sociales al igual que en nuestra vida cotidiana mantenemos espacios privados que sólo compartimos con quien queremos.

### Para ello...

- Usa contraseñas fuertes de al menos 8 caracteres, intercala letras mayúsculas, minúsculas y números
- No uses la misma contraseña para distintas aplicaciones.
- No compartas tus contraseñas.
- Revisa las configuraciones de privacidad y seguridad de las redes sociales.
- Utiliza un método de bloqueo de pantalla para proteger tu dispositivo.
- Revisa las Apps que hay en tu teléfono y asegúrate de haber instalado todas voluntariamente.
- Recuerda que hay virus, no abras cualquier enlace.



## Y, ¿qué pasa con las fotos que se suben a internet?

### Para reflexionar:

Marta, de 13 años, se siente muy guapa hoy y ha decidido hacerse algunas fotos en ropa interior delante del espejo de su madre, como hacen muchas influencers a las que sigue en las redes sociales. Tras hacerse diversas fotos, se da cuenta de que no puede colgarlas ya que su madre controla su perfil, así que las envía a varias compañeras y compañeros de clase por WhatsApp. Al cabo de unas horas, el padre de un compañero llama a la madre de Marta y le explica lo que esta acaba de hacer. Le dice que controle a su hija o llamará a la policía si vuelve a recibir material pornográfico.

En el momento en que una fotografía sale de nuestros dispositivos, perdemos el control sobre ella. Un hecho aparentemente inocente como subir una foto o un selfie de nuestra familia, puede dar información de dónde estamos, con qué personas, de cómo es nuestra casa, de qué cosas tenemos, etc.

Es habitual que madres y padres compartamos fotos de nuestras hijas e hijos, esta acción se conoce como Sharenting, palabra que viene del inglés share (compartir) y parenting (paternidad). Es común escuchar quejas de adolescentes, porque alguien de su grupo ha encontrado una foto de cuando era pequeño y que ahora no le gusta o le da vergüenza.

Una foto que se sube a internet, (WhatsApp, Instagram, Facebook, YouTube, etc.) se queda ahí, en la “nube” aunque la eliminemos de nuestro teléfono u ordenador. Hay quienes saben rastrear estas fotos y pueden utilizarlas en contra nuestra.



## Internet y las redes sociales

Desde la implantación de internet, y la aparición de las redes sociales, nunca había sido tan fácil ni tan intensa la comunicación entre unas personas y otras. Para nosotras, que venimos de otros países, supone el poder hablar y ver a nuestra familia y amistades casi a diario. Terminaron los tiempos de las cartas y las llamadas semanales. Sin embargo, para quien tiene la intención de controlar a otra persona, resulta muy fácil hacerlo a través de WhatsApp, Instagram, Facebook, Telegram, etc.

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable en la que la presión de grupo es grande. Esto puede llevar a una chica a intercambiar contenido personal o de fotos sexis con su pareja como “prueba de confianza y amor”. Estas fotos y vídeos de contenido sexual, pueden difundirse tras la ruptura de la relación y ser utilizadas como chantaje o extorsión.

Formas comunes de violencia de género a través de redes sociales:

**CIBERACOSO:** amenazar, insultar, difundir rumores...

**SEXPREADING:** difusión de contenido íntimo.

**GROOMING:** adulto que se pone en contacto con un adolescente para lograr su confianza.

**ROBO DE IDENTIDAD:** suplantar a otra persona tras haberle sustraído sus claves.

## Algunos ejemplos para detectar estas tácticas en la relación de pareja...

Exigir a tu pareja que demuestre dónde está con su geolocalización.

Obligar a tu pareja a que te envíe imágenes íntimas.

Enviar fotos íntimas de tu pareja o amiga al grupo de whatsapp de tus amistades.

Obligar a tu pareja a que te muestre un chat con otra persona.

Acosar o controlar a tu pareja usando el móvil.

Controlar el uso de las redes sociales de tu pareja.

Interferir en las relaciones de tu pareja en internet con otras personas. por ejemplo, controlando con quién habla a través de whatsapp.

Forzar a tu pareja para que te facilite las claves personales de su teléfono o redes sociales.

Mostrar enfado por no tener siempre una respuesta online inmediata.

Censurar fotos que tu pareja publica en redes sociales.

Instalar apps en su móvil para saber dónde está.

Espiar el móvil de tu pareja.



## 09. ¿Qué puedo hacer en estos casos?

En el caso de que necesites la ayuda especializada de un/a profesional, puedes dirigirte a:

### **Teléfono de emergencias: 112**

Servicio telefónico de información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia contra las mujeres proporcionado por el Ministerio de Igualdad, a través de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género:

- **Canales:**

- o Atención telefónica: **016**
- o Atención online:  
**016-online@igualdad.gob.es**
- o Atención por WhatsApp: **600 000 016**

- **Características del servicio:**

- o Gratuito y confidencial.
- o Servicio de información general (servicio 24 horas de lunes a domingo).
- o Servicio de asesoramiento jurídico (de 8 a 22 horas de lunes a domingo).
- o Atención 24 horas en 53 idiomas por teléfono.
- o Atención 24 horas en 16 idiomas por correo electrónico y chat online. Atención 24 horas en 16 idiomas por correo electrónico y chat online.
- o Atención psicosocial inmediata para todas las personas que necesitan contención emocional y acompañamiento, realizada por personal especializado.

### **Teléfono de la Comunidad de Madrid: 012.**

Puedes acudir si sufres algún tipo de violencia de género, pero aún no has decidido denunciar. Atendido por psicólogas y donde puedes recibir

información sobre recursos disponibles. Atención en inglés, francés y rumano. No deja rastro en la factura.

**Servicio de Atención a Víctimas de Violencia de Género (SAVG)**, en su teléfono gratuito: **900 222 100** (atendido inicialmente por Policía). Indicar que se desea hablar con este servicio, sin facilitar datos de identificación. También disponen de correo electrónico: **savg24h@madrid.es**. Puedes solicitar que te atiendan en tu idioma.

**Servicio de información y asesoramiento gratuito que pone a disposición el Instituto de la Mujer de Castilla la Mancha: 900 100 114.** Presta información y asesoramiento durante las 24 horas del día.

**Línea de ayuda online para las adolescentes, víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja y sus familias.**

Funciona las 24 horas, 365 días al año. Llamada totalmente gratuita. Absoluta confidencialidad de la llamada y de los

datos que facilites. Atendido por un equipo de profesionales que pueden ofrecerte asesoramiento jurídico, social y psicológico.

- Correo electrónico:
  - **vgjovenes@madrid.org**
  - **infancia.adolescencia@madrid.org**
- Línea telefónica: **116111**
- Servicio de atención telefónica: **012 Mujer**

**Una denuncia por violencia de género podemos presentarla en:**

**Comisaría de Policía más cercana (Nacional, autonómica y local)**

**Cuartel de la Guardia Civil.**

**Juzgado de Instrucción.**

**Ante la Fiscalía**



Subvencionado por:



Cofinanciado por:



Realizado por:

