

CUANTO ~~TE~~ ME QUIERO

Guía en **Lectura Fácil** para la prevención
de la Violencia de Género en la adolescencia.



CUANTO ~~TE~~ ME QUIERO

Elaboración y asesoramiento psicopedagógico y lectura fácil:

“Taller de Lectura Fácil del Servicio de Asesoramiento y Apoyo Especializado” Centro de Educación Especial María Auxiliadora de Campo de Criptana (Ciudad Real)”

Miguel Casas, Marta Calderón, Cristina Caravantes, Déborah Escobar, Ana Cristina Galán, Paqui Mendózar, Criptana Lucas, Mercedes Sánchez, Pilar Villafranca

Elaboración y asesoramiento prevención violencia de género en la adolescencia: M^a Paz Amores y Cristina Manjavacas, Técnicas del Centro de la Mujer de Campo de Criptana.

Diseño: Creátikos Estudio Creativo
Ilustraciones: Ana María Alcañiz



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe en cuanto a lenguaje, contenido y forma, a fin de facilitar su comprensión. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil (www.lecturafacil.net).

Índice:

	Página
¿Qué es la violencia de género?	_05
Tipos de violencia de género	_06
<ul style="list-style-type: none"> • Violencia física • Violencia psicológica • Violencia sexual • Acoso en el trabajo y en los centros educativos • Control digital. 	
Tipos de acoso digital	_14
¿Cómo debemos hacer uso de las redes sociales?	_18
Mitos del amor	_20
¿Qué es una relación sana?	_22
Una buena relación necesita	_24
¿Qué tengo que hacer?	_27
¿A quién dirigirme?	

¿Qué es la Violencia de Género?

La violencia de género es cuando un chico hace daño a una chica y a las personas que son importantes para ella y no la deja hacer cosas que ella quiere realizar. El daño que el chico hace puede ser físico, sexual o psicológico.

Este problema ha existido siempre pero antes no se contaba por miedo o vergüenza, y ahora las chicas son cada vez más valientes y lo cuentan para que no les ocurra ni a ellas ni a otras personas.



TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Hay muchas formas de violencia contra las chicas:

01. Violencia Física



Quando se produce daño en alguna parte del cuerpo. La violencia física es la más fácil de demostrar porque es la que más se ve.

► Este tipo violencia se da cuando un chico:

- Me grita, me empuja, no respeta mi espacio...
- Me da una bofetada, patadas, golpes, pellizcos, tirones de pelo...
- Me produce alguna lesión en el cuerpo, por ejemplo, quemaduras.
- Pone en peligro mi vida porque me lanza objetos, me amenaza con armas, intenta estrangularme, me amenaza diciéndome que me va a pegar o a matar...



ME HACE DAÑO

02. Violencia Psicológica



Esta violencia no se ve, y es difícil de demostrar, pero también duele mucho, aunque no deje señales visibles.



DESTRUYE MI AUTOESTIMA

► Este tipo violencia se da cuando un chico:

- Me insulta, se burla, me crítica y no respeta mis decisiones.
- No me deja que hable con las personas que quiero como mi familia o amigos/as
- Elige a mis amistades.
- Cuando hablo con otros chicos dice que quiero ligar con ellos.
- Me rompe mis cosas de valor.
- Me controla todo lo que hago.
- Me vigila el móvil y las redes sociales.
- Me amenaza y me humilla delante de otras personas.
- Me aleja de otras personas.
- Me echa la culpa de todo.
- Me prohíbe que haga cosas que me gustan.
- Me dice como tengo que vestir.
- Me prohíbe o no le gusta que me maquille.
- Me dice que me quiere y que me quiere proteger, pero en realidad me quiere controlar.
- Me obliga a mantener relaciones sexuales.
- Me da miedo cuando se pone agresivo.
- Me controla el dinero que gasto o lo que compro.
- Me hace chantaje emocional (te querré más si haces...)

03. Violencia Sexual



Todo tipo de relación tiene que ser consentida por las dos partes. Lo normal sería que, en la relación sexual, tú decidas cuándo, con quién y dónde.

▶ Este tipo violencia se da cuando un chico:

- Me insiste u obliga a tener relaciones sexuales sin que yo quiera.
- Toca mi cuerpo o mis partes íntimas sin mi permiso.
- Me obliga a tocar su cuerpo o hacerle caricias.
- Me da un beso y yo no quiero.
- Se insinúa con gestos que yo no deseo.
- No respeta mis límites.

04. Acoso en el trabajo



Es cuando en el trabajo y en los centros o talleres se trata peor a las chicas que a los chicos:

- Con amenazas, chantajes o falta de respeto
- Tocándola sin su permiso.



NO ME DEJA TRANQUILA

05. Control Digital



Ocurre cuando un chico hace daño o intenta controlar a una chica a través de las redes sociales y aplicaciones como WhatsApp.

► Este tipo violencia se da cuando un chico:

- Controla mi aspecto y me pide fotos para ver cómo voy vestida.
- Decide con quién puedo hablar y se enfada si hablo con otras personas o le doy “me gusta” a las fotos de otro chico.
- Vigila la hora a la que me conecto o el tiempo que he estado hablando.
- Controla cuando veo los mensajes y se enfada si no le contesto rápidamente.
- Controla dónde estoy con aplicaciones que marcan la ubicación del móvil.
- Exige conocer mis contraseñas para poder meterse en mis perfiles y en mi cuenta de correo.



DESTRUYE MI LIBERTAD



TIPOS DE ACOSO DIGITAL

1- Cyberbullying

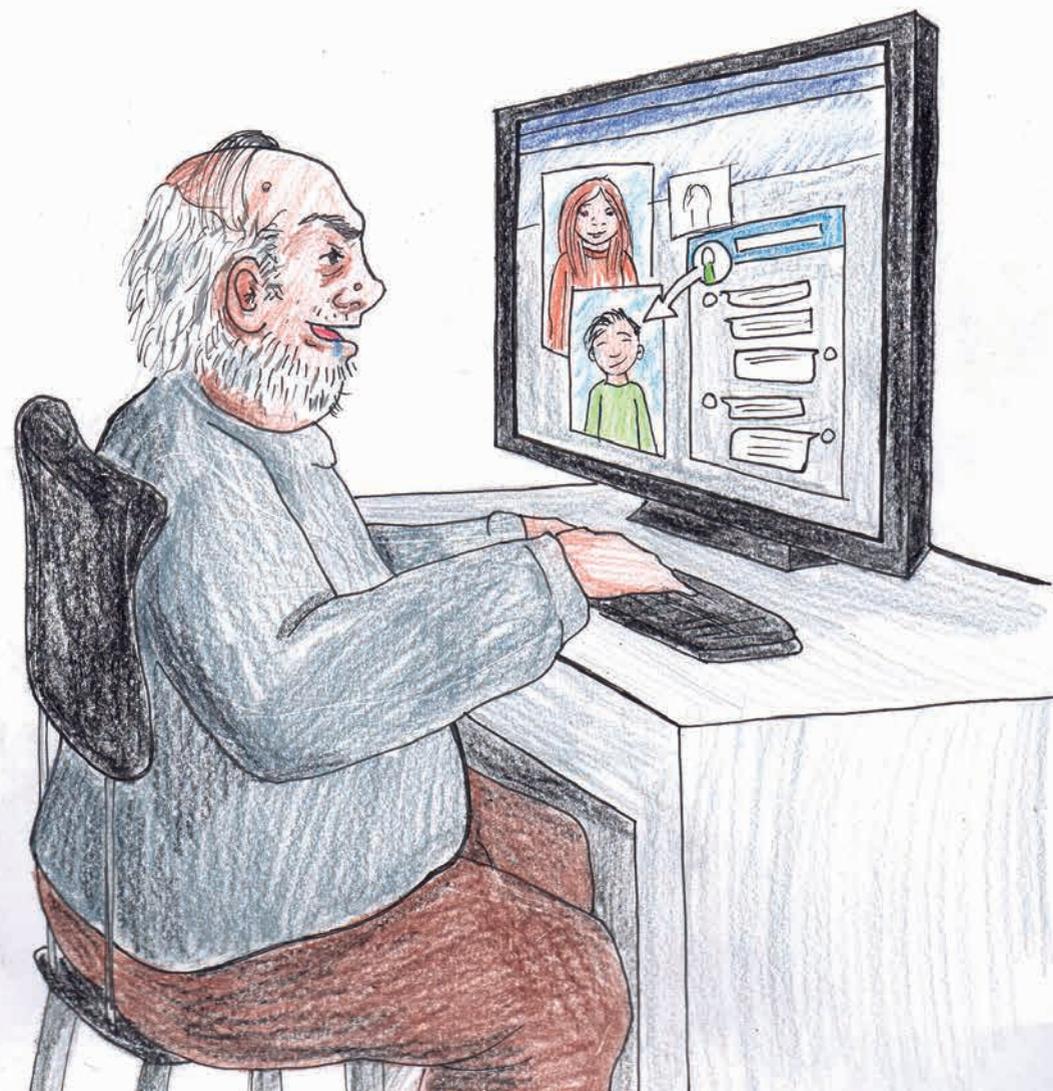
Utilizar internet, el móvil y videojuegos para hacer daño a una chica a propósito y durante tiempo. Suele hacerse en grupo y no tiene un fin sexual.

En la mayoría de ocasiones los agresores son de la misma edad que las víctimas



2- Grooming

El grooming es cuando un adulto intenta controlar a un niño o niña a través del móvil o redes sociales, para tener relaciones con él o ella. Para ello le dice que puede confiar en él o ella.



3-Sexting

El sexting consiste en enviar fotografías o vídeos íntimos a otras personas a través del móvil o internet.



4-Sextorsión

Sextorsión es cuando un chico amenaza a una chica para que le envíe imágenes o vídeos íntimos. También puede amenazarla diciendo que va a enviar a otras personas una fotografía o vídeo que ella le envió a él anteriormente.

5-Stalking

El Stalking es cuando una persona te persigue sin que te des cuenta a través de tu móvil o redes sociales, sabiendo en todo momento donde estás, tus conversaciones y las fotos que cuelgas.





¿CÓMO UTILIZAR LAS REDES SOCIALES?

- **Sé responsable.** Respeta a todo el mundo y, si alguien no te respeta, bloquea y avisa a quien pueda ayudarte.
- **Mucha gente puede llegar a ver las fotos que publicas en internet,** incluso personas que no conoces:
 - Piensa bien qué imágenes, vídeos e información escoges para publicar.
 - Nunca des tus datos personales ni información privada a través de internet.
 - Tus contraseñas son privadas. Nadie debe conocerlas.
 - A veces es buena idea usar un nombre inventado para las cuentas de redes sociales. Un seudónimo es un nombre inventado.
- **Escoge muy bien a tus amigos:**
 - Acepta sólo las solicitudes de amistad de personas que conozcas.
 - Asegúrate de que tus amigos son realmente ellos.

- Pon especial cuidado en las imágenes que compartes con los compañeros/as de tu centro educativo o del trabajo. Hay aspectos de nuestra vida que sólo debemos compartir con nuestra familia y los amigos/as más cercanos.
- **NUNCA** dejes que nadie te fotografíe o grabe sin tu permiso.
- **VIGILA** tu teléfono móvil. No lo dejes a mano de otras personas.





MITOS DEL AMOR

MITO 1: LA PAREJA PERFECTA

Las películas, series y canciones muestran parejas que se parecen muy poco a las parejas reales.

La pareja perfecta no existe.

MITO 2: LA MEDIA NARANJA

No necesitas buscar una “media naranja”. Estar solo no es malo. Todas las personas pueden decidir si quieren tener pareja o no.

MITO 3: TODO VALE POR AMOR

Una relación debe hacerte feliz. Si no es así, hay que buscar qué está fallando.

Cuando un chico dice “**te controlo porque te quiero**” miente. Cuando dos personas se quieren demuestran confianza.



MITO 4: AMOR ETERNO

Los sentimientos que tenemos hacia nuestra pareja al principio de la relación son muy fuertes, aunque no duran mucho tiempo.

Más tarde, cuando las personas se conocen más, aprenden a disfrutar y a compartir momentos. También descubren cosas que no les gustan de su pareja, pero lo importante es mantener el respeto y tomar decisiones juntos.

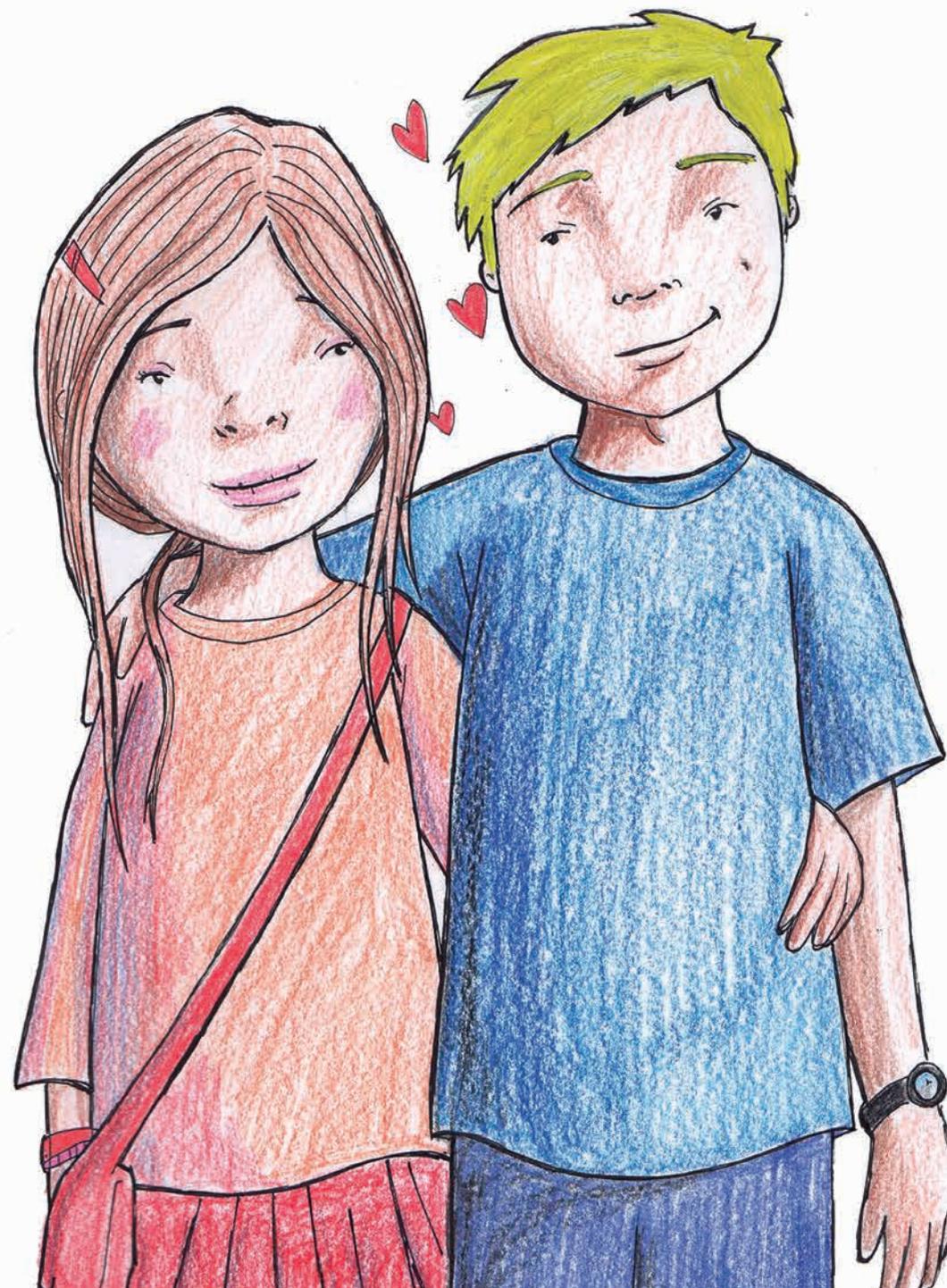


¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SANA?

Una relación sana es cuando dos personas se quieren, se respetan y se divierten juntas.

► En una relación sana:

- Las dos personas se aceptan con sus cosas buenas y malas.
- Hay respeto.
- Las personas saben escuchar y pueden compartir problemas, ilusiones y deseos.
- Las dos personas son iguales. Nadie está por encima del otro.
- Hay confianza.
- Está permitido opinar de forma diferente y nadie se enfada por ello.
- Hay momentos para compartir juntos y otras veces podemos disfrutar solos o con otras personas.
- Las dos personas valoran a su pareja
- Las dos personas reconocen las equivocaciones y piden perdón por ello.



UNA BUENA RELACIÓN NECESITA:

Amor:

Que ambas partes se quieran y se apoyen mutuamente.
En el amor nunca hay maltrato.

Respeto:

Que no haya humillaciones, insultos, que no te controlen tu móvil, tu Instagram, tu Facebook, Snapchat..., que no te impongan relaciones sexuales si no lo deseas.

Confianza:

Que puedas quedar con otra gente.
Los celos no significan amor

Libertad:

Para decir lo que piensas, para vestirse como quieras,
para hacer planes sin tener miedo a la reacción
de tu pareja



¿QUÉ TENGO QUE HACER? ¿A QUIÉN DIRIGIRME?

A TENER EN CUENTA	SI	NO
Tu chico te hace sentir inferior, torpe o inútil		
Le molesta que hables o quedes con familiares, amigos o se pone celoso		
Te amenaza, grita o insulta estando solos o con gente.		
Te dice que tienes la culpa de todo		
Te obliga a mantener relaciones sexuales aunque no te apetezca		
Controla tu forma de vestir, revisa tu móvil y redes sociales		
Te da miedo su mirada o sus gestos		

Si tu mayoría es “SI” reflexiona sobre tu relación.

¡PIDE AYUDA!



LOS SIGUIENTES VIDEOS TE AYUDARAN A ENTENDERLO:



10 formas de violencia de género digital.

“Sunshine” la historia de maltrato que se esconde tras el amor adolescente.



QUÉ HACER SI VEMOS ALGUNA AGRESIÓN:

Si ves a alguien en peligro: pregunta si está bien, dale información y acompáñala a buscar ayuda.

Llama a un adulto.

Acude a la policía y emergencias.



RECURSOS DISPONIBLES:

Teléfonos de información:

112: Servicio de Emergencias de Castilla La Mancha

062: Emergencias de la Guardia Civil.

900 100 114: Línea del Instituto De La Mujer:



APLICACIONES QUE PUEDEN AYUDARTE :

YGUALEX

LIBRES

RELACIÓN SANA

DETECTAMOR



BIBLIOGRAFIA

Sánchez, F. (2018). TIC y género: cómo combatir la violencia digital de género (fecha). EMTIC. <https://emtic.educarex.es/220-foro-de-nativos-digitales/3038-ticygenero3>.

Verdejo Esponosa, M.Á. (2015). Ciberacoso y violencia de género en redes sociales: análisis y herramientas de prevención.

NO TOLERES LAS AGRESIONES,
ACTÚA Y DENUNCIA
ESTE TIPO DE SITUACIONES.

