



Construyendo en Igualdad y Buen Trato

GUÍA PARA FAMILIAS



Comunidad
de Madrid



Construyendo en Igualdad y Buen Trato

GUÍA PARA FAMILIAS



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Igualdad
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



comunidad.madrid/publicamadrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES, FAMILIA, IGUALDAD
Y NATALIDAD

Dirección General de Igualdad

Edita: Dirección General de Igualdad

Coordina: Subdirección General de Promoción de la Igualdad
y Prevención de la Violencia de Género

Equipo de redacción: Paula Roldán Gutiérrez

Diseño, ilustraciones y maquetación: Hey Moon! Studio

Índice

● Introducción y presentación de la guía	7
● Bloque 1: Promoción de igualdad desde las familias	9
● Bloque 2: Prevención de la violencia de género desde las familias	23
● Claves y recursos	41
● Bibliografía	47
● Glosario	53
● Referencias y citas	56



Introducción

Presentación de la guía

La presente guía es una propuesta de acompañamiento y apoyo en la crianza, para familias con inquietud por incorporar la perspectiva de género y promover la igualdad durante el desarrollo de sus hijas e hijos.

Además se ofrecen para identificar, conocer y prevenir procesos de Violencia de Género durante la adolescencia y juventud, así como claves para abordarlo y servicios especializados donde recibir apoyo.

Partiendo de un enfoque en clave de buen trato, se presenta la oportunidad de generar relaciones igualitarias y alternativas positivas de gestión emocional. Se proporcionan materiales y pistas para una crianza basada en el amor, entendido como respeto y confianza, así como en el cuidado propio y mutuo.

El enfoque parte de ejemplos cotidianos, y se orienta al fomento de herramientas prácticas, así como al cuidado de las familias como principal fuente de referencia.

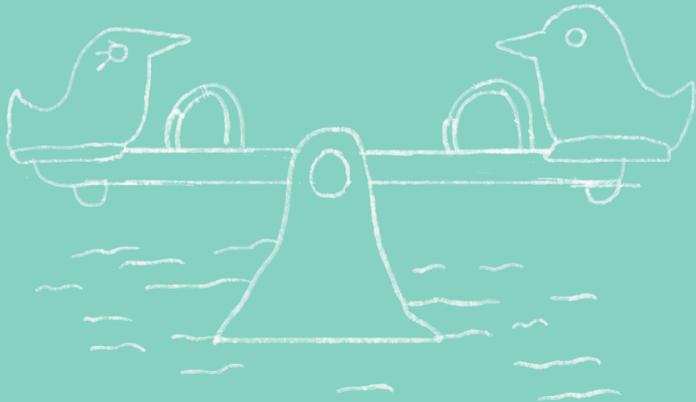
Es fundamental que la perspectiva de género vertebré el abordaje de la crianza, dado que las familias son el principal espacio donde se gestan las primeras relaciones afectivas que sirven de modelo para las futuras relaciones de pareja de sus hijos e hijas.

Para ello la guía se ha estructurado en torno a dos grandes bloques y se ha incluido un glosario con conceptos fundamentales e interesantes. El formato se ha centrado en un planteamiento de la información ordenado y claro, con claves informativas y muy visuales.

¡Esperamos que suponga un apoyo útil y práctico!

Bloque 1

Promoción de igualdad
desde las familias



Promoción de igualdad desde las familias

Función y papel de la familia en la crianza y el desarrollo en igualdad y buen trato.

Empecemos por un cuento para pensar:

Una niña pasó por una cantera donde un grupo de personas golpeaban con sus picos sobre la roca. Al ver tanto esfuerzo les preguntó qué hacían.

- La primera persona respondió: “Picar piedra”.
- La segunda dijo “Así me gano la vida”.
- La tercera afirmó: “Construyo una catedral”.

Tres respuestas distintas a la misma pregunta.

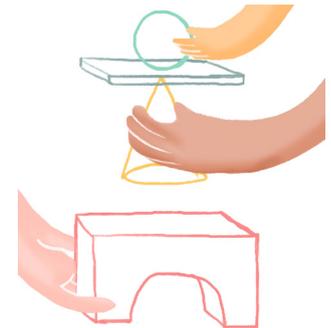
¿Para ti, qué te hace sentirte madre/padre?

Reflexionemos sobre la función de la familia en el desarrollo en igualdad y buen trato:

El papel fundamental de la familia es suponer una brújula, como si de un viaje se tratase, acompañando a descubrir, conocer, explorar y entender cómo se van sintiendo sus hijos/

as. Para promover el buen trato son claves imprescindibles el respeto a los ritmos individuales, el fomento de habilidades variadas, de autonomía y de independencia, así como celebrar los logros, potenciar la autoestima y presentar alternativas con límites.

La función de la familia es la de ofrecer una presencia cuidadora, intérprete de sus necesidades, así como de nutrición emocional y afectiva. Para proporcionar la base sobre la que irán recorriendo su camino, es importante presentarles apoyos y retirarse cuando ya son capaces de conseguirlo por sí mismas/os, sin presión, promoviendo su independencia y sensación de capacidad propia para resolver con éxito.



SABÍAS QUE...

- La juventud de entre 15 y 29 años percibe menos que las personas adultas la desigualdad entre hombres y mujeres; en particular los varones son menos conscientes al padecerlo casi dos veces menos que ellas en los diversos aspectos de su vida.¹
- Los miedos que desarrollamos según vamos creciendo, están relacionados con los mensajes que nos envían en función del sexo. En las chicas aumenta el miedo según crecen y aprenden cómo son leídos sus cuerpos, en los chicos disminuye según crecen y toman conciencia de su posición.²

Imaginemos un bebé que comienza a andar. La reacción habitual y esperable es dejar que camine, estar cerca por si nos necesita, para cuando se da la vuelta expresando con su cara “yo solito/a, pero sigues ahí por si acaso, ¿no?” A lo largo del desarrollo, se repetirá esta escena con diferentes habilidades.

Cuando un/a niño/a está frente a un reto se activa la motivación, hay una nueva habilidad por aprender. Pero cuando algo se vuelve un obstáculo, pueden darse por vencida/os, o sentirse inadecuada/os. Por ello es positivo acompañar desde la cercanía, promoviendo que lo resuelva por sí misma/o, y permitiendo que explore con la seguridad de contar con su familia cuando lo necesite. **La confianza que les ofrezcamos les aportará seguridad y sentimiento de capacidad propia, de valía personal.**

¿Crees que hay diferencia en cómo se reta a los niños y a las niñas? ¿En cómo desarrollan su sentimiento de valía y capacidad personal?

Los límites son otro elemento imprescindible para aprender a manejarse en el mundo y relacionarse con confianza y respeto. Imaginemos que acabamos de llegar a una ciudad desconocida.

Un mapa será la clave para poder ubicarme, conociendo las calles, los barrios, los límites, en definitiva, dentro de los cuales podré moverme para explorar y conocer. Si no contase con esa delimitación, sentiría intensa angustia al desconocer dónde empieza y acaba la ciudad, dónde están los bordes que me ayudan a caminar con tranquilidad. **Los límites son una forma de cuidado imprescindible para desarrollar el respeto en las relaciones.**

¿Crees que se limita de la misma manera a las niñas y a los niños?

La frustración es un sentimiento que permite aceptar los límites y gestionar los problemas, por ello es adecuado acompañar a que la asimilen, ajustando sus respuestas emocionales. Si caemos en controlar su forma de resolver las situaciones y los conflictos, van a sentirse poco capaces por sí mismas/os, y pueden integrar el control como una forma de amor aceptable, como un ingrediente del amor, dificultando que lo identifiquen posteriormente como violencia en sus relaciones de pareja.

¿Crees que hay diferencias en cómo nos comportamos desde el mundo adulto hacia los niños y las niñas? ¿Crees que influye en los sentimientos que desarrollan?

Igualdad y equilibrio desde la familia, alternativas transformadoras: Princesas Darth Vader y Piratas sensibles.

La igualdad apuesta por la diversidad de habilidades, capacidades y estilos individuales, creyendo que todas las personas tienen el mismo valor, con independencia de su sexo.

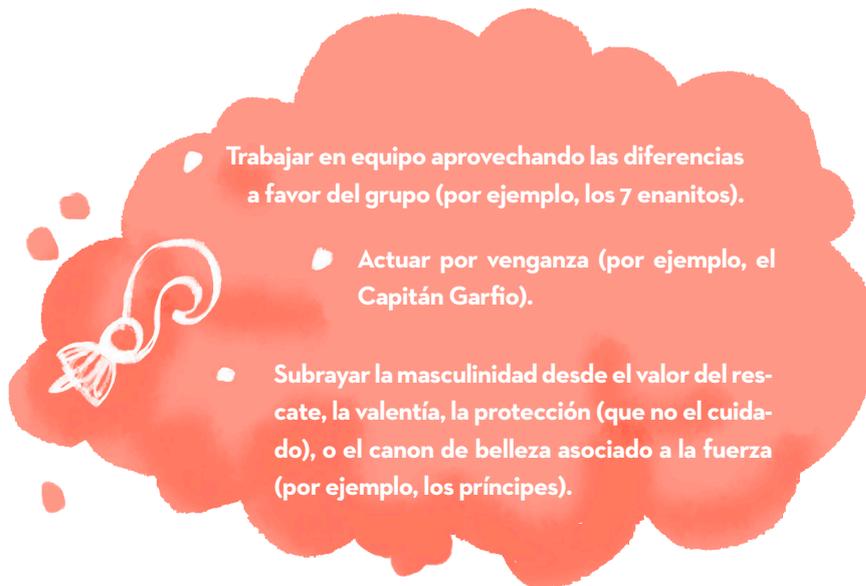


Actualmente se ha avanzado en muchos aspectos para acortar la diferencia de puesta de valor entre mujeres y hombres, pero aún persiste una enseñanza diferencial durante el crecimiento.

Por ello es fundamental educar desde las familias en la conciencia de la desigualdad, promoviendo la sensibilización en igualdad.

El desarrollo humano se caracteriza por cimentarse sobre el reflejo de quiénes nos van diciendo que somos. Según crecemos, vamos añadiendo experiencias a esos mensajes recibidos. Así, si me hablan con voz tierna desde pequeña, con diminutivos y acompañando siempre las frases de una alerta para tener “cuidadito”, es muy probable que, como niña, vaya apren-

LOS PERSONAJES DE FICCIÓN MASCULINOS SUELEN...



LOS PERSONAJES DE FICCIÓN FEMENINOS SUELEN...

- Competir entre sí por celos, por luchar por el amor de su amado, o por la belleza (por ejemplo, la bruja de Blancanieves, campanilla en relación a Wendy, las bellas y sumisas princesas).

- Contar con poderes mágicos para cumplir sueños de los demás (por ejemplo, el hada madrina de Cenicienta).

- Representar un ideal femenino basado en la belleza y la pasividad, a la espera de ser rescatada (de nuevo las princesas).



diendo que debo ser cautelosa y pasar desapercibida, para ser querida y evitar peligros. Si, como niño, me van incitando a la acción, a ocupar el espacio y ser atrevido, porque “ser valiente es cosa de chicos”, acabaré siendo así, entendiendo que eso es prepararme para ser un “buen hombre”.

Veamos un ejemplo:

¿Te has parado a analizar los cuentos y películas infantiles?

Hay que reconocer que en el último tiempo las princesas son valientes (por ejemplo, Brave, Tiara, Mulán), y se lanzan a por sus ideales, se enfrentan y defienden sus deseos, pero ¿dónde están los príncipes sensibles y cuidadosos, hartos de tener que ser valientes y proteger?

SABÍAS QUE...

- El cerebro se desarrolla según lo que estimulemos los circuitos neuronales, cuanto más diversidad, mayor riqueza en las habilidades y capacidades se promoverán.
- El sexismo es un factor de riesgo para desembocar en relaciones de violencia de género, y más de un cuarto de adolescentes y jóvenes opina que “el hombre que parece más agresivo es más atractivo”.³

¿Qué tal si comenzamos a proponer nuevos modelos alternativos?

¡Viva las Princesas Darth Vader y los Piratas sensibles! Veamos cuál es el espejo en el que nos miramos y desde el que aprendemos según cada franja del desarrollo⁴:

● De 0-5 años

Se trata de una etapa caracterizada por el crecimiento y conocimiento, del propio cuerpo, del mundo y de su funcionamiento. Lo que van descubriendo es que se privilegian las emociones en las niñas, el movimiento en los niños, jerarquizando y naturalizando la ocupación de los espacios y el reparto de tareas de forma diferencial. Así a las niñas se les fomenta la función de los cuidados y a los niños la de dominación.

¿Has probado a coger un catálogo de juguetes y ver su división en rosa y azul? Te invitamos a analizar qué juguetes se atribuyen a cada sexo... ¡y a buscar alternativas!

● De 6-10 años

Comienza el aprendizaje de la diferencia sexual. Durante este periodo, el pensamiento es el protagonista, se aprende raciona-

lizando el funcionamiento del mundo de las relaciones. Se produce la toma de conciencia del lugar y de las posiciones ocupadas por hombres y mujeres. Encuentran que, en los medios de comunicación, en los juguetes y a su alrededor, la mujer se concibe como un objeto pasivo frente al hombre como sujeto activo. Van descubriendo que la identidad de la mujer se basa en la belleza o en la maternidad, y la identidad de los varones en los conceptos de fuerza, rapidez y competitividad, brillando por su ausencia los mensajes dirigidos a varones en relación con la gestión emocional y con el cuidado en las relaciones.

• De 11-15 años

Se aproximan e inician en las primeras relaciones afectivo-sexuales. Se instaura el mito del amor romántico, por un lado, y, por otro, la sexualidad aprendida desde la pornografía generalizada, centrada en la acción del varón y su satisfacción, sin deseo ni encuentro afectivo mutuo. Comienzan a ligar los celos y el control al amor, incorporando la desigualdad entre hombres y mujeres a sus relaciones de pareja, presuponiendo la superioridad del varón.

• De los 16-20 años

Se asientan las bases de las primeras experiencias afectivo-sexuales,

fusionando el concepto del amor con el control del hombre sobre la mujer, asumiendo las posiciones de poder para la ocupación de los varones, relegando a las mujeres a actividades laborales relacionadas con el cuidado. Se plantea la maternidad desde la renuncia, limitando al hombre la presencia y papel activo en la crianza y ejercicio de la paternidad, ceñida a la figura autoritaria y abastecedora. Pensemos entonces, ¿desde dónde y cómo se aprende a ser hombre y mujer?

Las principales fuentes de las que beben durante las primeras etapas del desarrollo son las familias y ámbitos de experiencia cercanas. Por ello, las familias suponen un papel fundamental y privilegiado para asentar las bases de la igualdad, y proporcionar alternativas transformadoras.

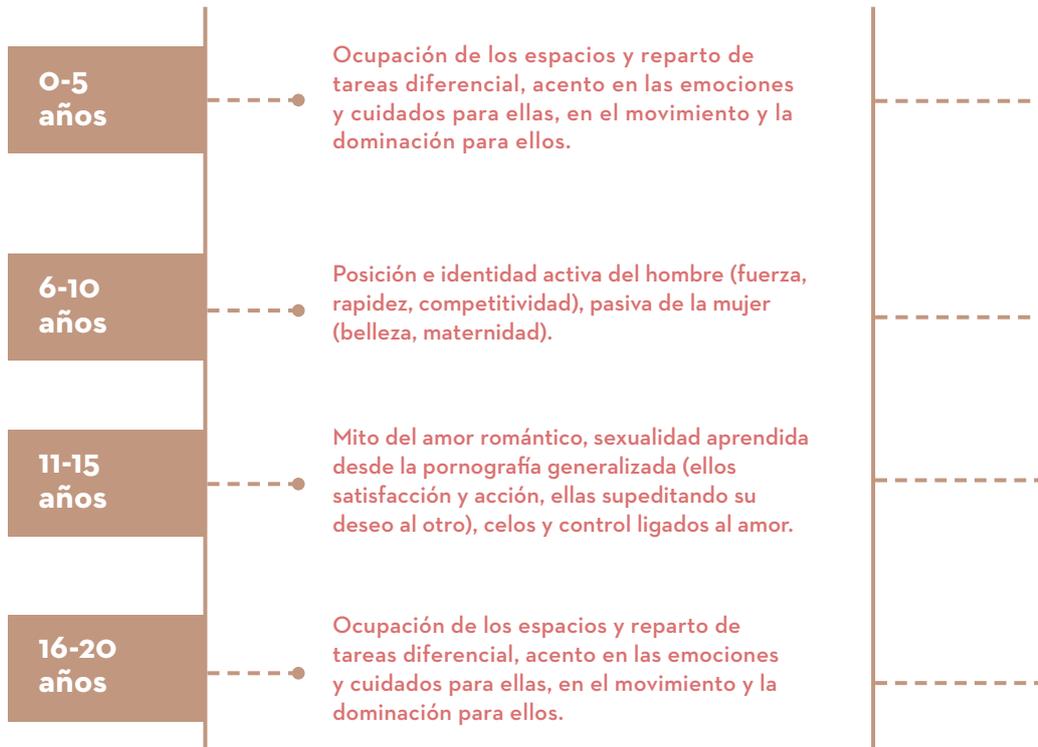
Proponer nuevas opciones supone:

Visibilizar la ganancia de romper el corsé del género, poder ser como personas, no en función de si se es mujer u hombre.

Ligar el placer a los cuidados con independencia del sexo.

Asociar la libertad a la gestión emocional, entendiendo que ser libres significa poder sentir y emocionarse, así como contar con formas de expresar y modular las reacciones emocionales.

¿Cómo se pueden generar estos cambios desde las familias?





Crecimiento y conocimiento, del cuerpo,
del mundo y su funcionamiento.
Exploración.

Aprendizaje de la diferencia
sexual.
Pensamiento.

Primeras relaciones
afectivo-sexuales.

Bases de las primeras
experiencias afectivo-sexuales.



Presentar variedad de opciones, por ejemplo, en
juguetes, en oferta deportiva, de estudios, de
profesiones posibles.

Desarrollar habilidades de gestión emocional,
acompañando a nombrar variedad de emociones,
facilitando su conocimiento, expresión y modulación.

Confiar en sus decisiones y habilidades, en lugar de
incidir en mensajes desde el miedo y la alerta.

Fomentar la colaboración frente a la competitividad.

Promover la iniciativa y la participación.

Alentar el rechazo a expresiones machistas, por
ejemplo, condenar y no reír chistes machistas, o
evitar favorecer la difusión de contenidos machistas
(fotos/vídeos).

Animar a actividades de acción y movimiento que
les genere seguridad en sí mismas y conocimiento
tanto de su cuerpo como de sus capacidades.

Promover una sexualidad basada en el respeto y el
compartir, frente al imponer.

SABÍAS QUE...

- Las chicas creen en una sexualidad más libre que los chicos en un porcentaje tres veces mayor: 1 de cada 3 chicos cree que “está bien que los chicos salgan con muchas chicas”, pero “las chicas no pueden salir con muchos chicos”, frente a 1 de cada 9 chicas.⁵
- ¡Qué importante ofrecer nuevos modelos de masculinidad desde la familia, subrayando la importancia de la libertad y el respeto como factores fundamentales de buen trato!
- La mayoría de los estudios sobre género e Inteligencia Emocional se han centrado en analizar diferencias en función del sexo, en lugar de proponer referentes de identidad de género menos estereotipados.⁶

Por ejemplo, Martina acaba de cumplir 13 años. Hasta ahora le encantaba practicar atletismo, pero tras un año de haber comenzado secundaria, les ha expresado a sus padres su deseo de centrarse en los estudios, ya que la carrera que ha elegido exige una nota muy elevada.

Sería interesante acompañar a Martina a encontrar una fórmula con la cual pudiese mantener su actividad deportiva, y compaginarlo con los estudios. De esta forma, continuaría con un espacio de ejercicio físico y desahogo, manteniendo su apuesta por una carrera educativa exigente.

Por ejemplo, Lucas tiene 17 años, en su grupo siempre ha condenado el machismo, invitando a sus amigos a cortar cadenas con vídeos machistas. Pero su novia le acaba de dejar tras varios años de relación, se siente mal, y no deja de escribir a su exnovia, preguntándole con quién está e insistiendo en que le dé otra oportunidad.

Sería adecuado acompañar a Lucas en un momento emocional de duelo, ayudándole a nombrar y conectar con las emociones que siente, condenando cualquier actitud de control. Explicándole que es normal sentir tristeza y enfado al perder a una persona querida, pero que hay que asumir el cambio y no caer en conductas de control sobre la otra persona.

La igualdad es la apuesta por el trabajo en equipo basado en la riqueza de la diversidad.

La familia es el primer laboratorio de aprendizaje y ensayos de las relaciones afectivas, desde la vivencia y desde la imitación, por lo tanto, si experimentan que en su núcleo familiar se aborda el cotidiano desde el trabajo en equipo, repartiendo tareas, y apostando por las diferentes cualidades y aportaciones de cada cual, será más probable que en un futuro puedan llevarlo a cabo en sus propias relaciones afectivas.

Uno de los principales motores en el aprendizaje es la imitación, por ello es tan importante presentar congruencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Es importante acompañar con acciones lo que se enseña con palabras, y estar pendientes de qué aprenden de nuestra forma de hacer.

Reflexionemos sobre la igualdad en las familias. Actualmente el uso diferencial del tiempo repercute en la ausencia de conciliación o espejismo de igualdad. Pensemos que corresponsabilidad no es sólo reparto de tareas equilibrado, por ejemplo, tú limpias, y yo hago la compra, sino que también es concienciación del uso

SABÍAS QUE...

Lo que somos depende de lo que hacemos. Las chicas dedican más de 3 horas de estudio que los chicos en un porcentaje casi tres veces mayor, y el porcentaje de chicos que dedica más de 3 horas al deporte es tres veces mayor que el de chicas.⁷

Las emociones no tienen género, desde los modelos referentes podemos potenciar o limitar cómo se viven las emociones en función del sexo.

Practicar deporte mejora la autoconfianza, la autoestima y la aceptación social, pero casi 1 de cada 3 chicas abandonan la actividad deportiva al comenzar la adolescencia.⁸

diferencial del tiempo para cuestiones personales. Esta perspectiva lleva implícito el valor del respeto y el derecho a contar con tiempos propios, así como con espacios y momentos independientes.

El trabajo en equipo en el amor incluye el cuidado de evitar la sobrecarga en una de ambas partes.

Es frecuente que las mujeres dediquen más tiempo a organizar, planificar y ejecutar cuestiones del hogar y de la familia, además de su jornada laboral, contando con menos tiempo para sí mismas, privilegiando los cuidados ajenos frente a los propios.

¿En tu familia, cuánto os cuidáis facilitando tiempo de disfrute y dedicación personal, además de familiar y laboral?

Cómo relacionarse con hijo/as en etapa adolescente: ¡S.O.S! Mi hijo/o es adolescente.

La adolescencia es una etapa cargada de cambios fisiológicos y subjetivos, acompañada de una cascada de emociones difícilmente abordable.

Se caracteriza por el deseo de intimidad a la par que por la necesidad de pertenecer a un grupo de iguales para autoafirmarse y defender su autonomía. Comienzan a aprender el funcionamiento de las relaciones afectivas, experimentando en sus primeros encuentros sexuales, y *viviendo el presente como si no hubiese un mañana*.

En ese momento tan delicado, se nutren de los modelos desiguales mencionados, basándose en la competitividad entre mujeres por el amor de un hombre, y la competitividad por el poder en los varones.

Resulta clave durante esta transición, transmitir la igualdad tanto como un valor en sí mismo y en las relaciones, como un derecho básico a respetar. Es primordial matizar que la igualdad no es una cuestión de tener que ser idénticas todas las personas, si no de integrar que todas las personas son valiosas por igual dentro de su diversidad.

Durante este periodo cristaliza el estilo de personalidad, se apuntala la identidad y se explora el mundo con sus límites. De ahí que sea fundamental promover un desarrollo de la identidad desde el amor propio y el respeto, partiendo por aquel hacia uno mismo, nutriendo la autoestima y el autoconcepto, desde el conocimiento propio como punto de partida para relaciones sanas y positivas.

Es crucial fomentar la responsabilidad frente a la culpa, de manera que se sientan protagonistas de su propia vida, asumiendo las consecuencias de sus acciones, así como el impacto que pueden tener sobre las personas.

Especial atención merece matizar con los varones la diferencia entre los cuidados y la protección, entendiendo los primeros como interés y solicitud por las personas significativas emocional y afectivamente, y la segunda como una forma de tomar a la otra persona por inferior o vulnerable, pudiendo caer en actitudes y conductas de control.

¿Y cómo lo consigo si apenas sale de su habitación y menos me habla de sus cosas?

Aprovechando los ratos compartidos, por ejemplo, al pasear al perro o viendo una serie, para preguntar y escuchar cómo viven su realidad y lo que les ocurre.

Buscando y ofreciendo ejemplos cercanos a su realidad cotidiana, proponiendo opciones a través de similitudes.

Aportando alternativas en positivo, ya que normalmente la tendencia es a regañar, discutir, indicar lo que no está bien, pero con menos frecuencia se les ofrecen claves en positivo.

Visibilizando la ganancia de la igualdad y de las nuevas masculinidades.

Enseñando a llegar a acuerdos y negociar resultados que beneficien a ambas partes.

Ofreciendo compañía cuando quieran, recordando el ejemplo del bebé que comienza a andar, pero para a ratos, para confirmar que seguimos ahí para lo que necesite, sin presión, pero con presencia.



Hay una particularidad en el aprendizaje durante la adolescencia y juventud actual, que hay que tener muy presente.

Supongamos un mundo futuro en el que todo aprendizaje se realiza mediante ósmosis, es decir, tocando cualquier objeto o persona, se obtiene toda la información.

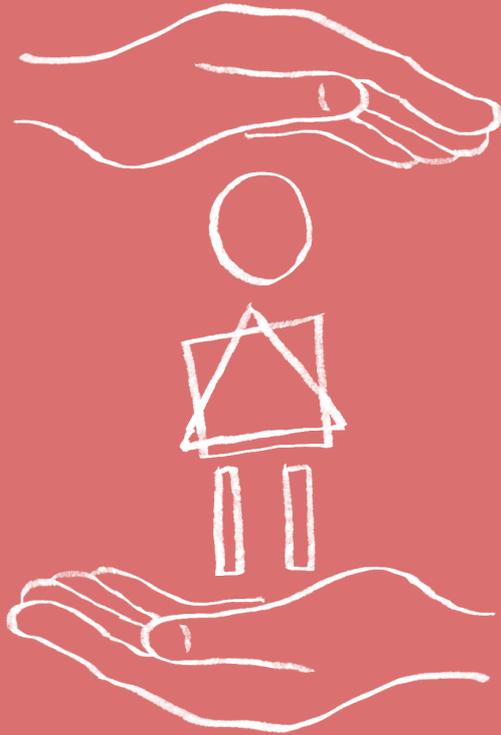
¿Cómo se redefiniría entonces la educación?

Bien, ese futuro ha llegado y se llama internet. Significa que las generaciones denominadas nativas digitales, tienen toda la información a su alcance, pero no implica que por ello cuenten con el conocimiento. Éste se desarrolla a través de la experiencia y utilizando lo experimentado en compañía.

Una cuestión fundamental es que, para las nuevas generaciones, las tecnologías son su nueva forma de relación, superando la barrera de consulta informativa. La ausencia de encuentro personal dificulta la gestión emocional, por lo que es muy importante acompañar sin agobiar, pero invitando a relacionar, a expresar emociones y a matizar para desarrollar respeto por las diferencias.

Un buen ejercicio para favorecer la comprensión de esta etapa es recordar cómo se vivió la propia.

¿A qué sabe, a qué huele, qué color, forma, tamaño y textura tiene tu adolescencia? ¿En qué crees que se parece y diferencia de la de tus hijos/as?



Bloque 2

Prevención de la violencia de género desde las familias

Prevención de la violencia de género desde las familias

La gestión emocional: principal ingrediente y clave para el buen trato.

La base para relacionarse de forma saludable es la igualdad. Para promoverla desde la familia, rescatemos una de las principales claves: la gestión emocional.

¿Hay emociones sólo de chicas? ¿Es cierto que a los chicos les cuesta más expresar emociones?

Se han descrito siete emociones básicas universales: tristeza, felicidad, ira, desprecio, sorpresa, asco, miedo. Esto significa que en cualquier parte del mundo estas emociones se sienten y comparten, reconociéndolas con independencia de la edad, la cultura o el sexo. Entonces, ¿por qué seguimos encontrando mensajes hacia los chicos coartando que se expresen “porque los niños no lloran”, o tildando a las chicas de “histéricas exageradas” cuando se enfadan? De nuevo trope-

zamos con el género, ese corsé que nos implantan en función del sexo, marcando nuestras posibilidades de ser y estar en el mundo según se nazca mujer o varón.

Facilitemos su expresión y modulación de forma ajustada a las circunstancias y en relación a las personas con las que compartimos.

¿Qué tiene que ver el mundo emocional con la violencia de género?

Si por educación diferenciada, encontramos que socialmente la mujer es minusvalorada de forma sistemática y que a los varones se les limita la gestión emocional, la violencia de género encuentra un suelo fértil para actuar, justificando reacciones violentas en contra de las mujeres, por acumulación de tensión y falta de desahogo emocional en los varones (entre otros factores).

¿Amor u horror? Violencia de Género en la adolescencia y cómo abordarlo desde la familia.

Según la Organización de las Naciones Unidas en la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de 1993 la violencia de género se define como:

Todas aquellas acciones u omisiones a partir de las cuales se discrimina, somete, abusa o subordina a las mujeres por el hecho de serlo, en los diferentes ámbitos de su existencia. Es todo ataque que afecte a su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad física o psíquica.

Actualmente existen diversas leyes que apuestan por regular y equilibrar las relaciones desiguales y de violencia de género. En concreto en España y la Comunidad de Madrid rigen la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género y la Ley 5/2005, Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid.

El resto de las violencias, por ejemplo, la violencia doméstica y la violencia intrafamiliar, se contemplan bajo otras leyes. El motivo de plantear diferentes legislaciones es porque la magnitud e intensidad de violencia contra las mujeres supera significativa y preocupantemente el resto de los tipos de mal-

trato, por lo que requiere un abordaje especializado.

Por lo tanto, es imprescindible promover empoderamiento en las mujeres a todas las edades, tanto como generar responsabilidad en los varones para autocontrolarse, revisar los mensajes desde los que se identifican en su desarrollo y promover alternativas de gestión emocional, que favorezcan hacerse cargo de los sentimientos, sin caer en ejercer control sobre las mujeres.

¿Cómo puedo saber si mi hijo ejerce violencia de género o si mi hija se encuentra inmersa en una relación de violencia de género? ¿Y qué hago si descubro que es así?

Es primordial conocer los tipos de maltrato que se pueden dar en relaciones de violencia de género, y cuáles son las señales para detectarlo y poder abordarlo.

La violencia de género es la violencia contra la mujer por el hecho de serlo. Cuando se da en el ámbito de la pareja o de la expareja, pueden aparecer los diferentes tipos de maltrato, que vamos a desplegar a continuación. Es importante tener en cuenta que no tienen que darse todos, por lo que en el momento que se repiten alguno de los siguientes tipos, aun-

que sólo fuese uno, ya estamos ante una relación de violencia de género. Recordemos además que la violencia de género se da en cualquier cultura, a cualquier edad y en cualquier nivel socio-educativo.

Algunos tipos de maltrato son más fáciles de identificar que otros, que se encuentran más ocultos o son menos visibilizados, lo que dificulta reconocerlos. Por ello se ha comparado con un iceberg, del cual sólo se ve la punta, pero debajo se encuentra una importante base que lo sustenta.

En la base se sitúa la **violencia simbólica**, que impone mensajes sobre cómo debe ser una mujer y un hombre, facilitando la desigualdad en las relaciones y, por lo tanto, la violencia de género. Este tipo de violencia favorece las conductas de control, creando la identidad masculina sobre la base de protección, y la femenina sobre la base de indefensión y sumisión. Por ello, durante la adolescencia y la juventud, confunden los celos como una prueba de amor, sin distinguir que se trata de control y, por lo tanto, de violencia.

SABÍAS QUE...

Una parte importante de la juventud no tiene conciencia de cuáles son los comportamientos que constituyen la violencia machista, y en ello no se diferencian de sus mayores.?

Los mensajes y modelos de las familias ejercen una gran influencia, el 36% de la población adolescente y joven ha escuchado en sus hogares que “los celos son una expresión del amor”.*

Violencia Sexual y Física

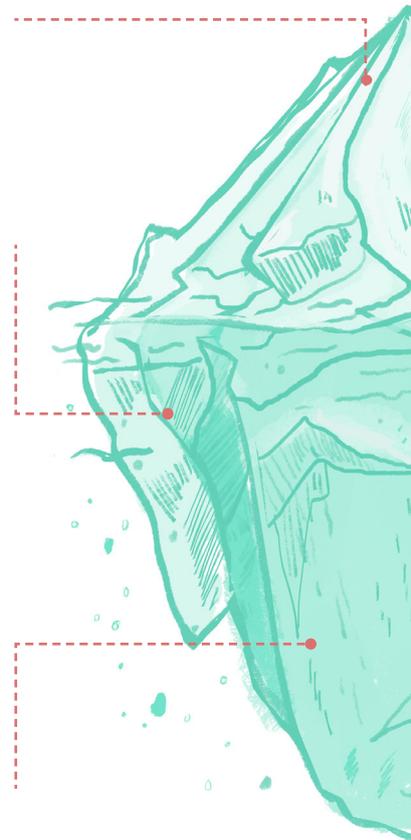
“Vamos a mantener relaciones sin preservativo, estoy limpio y tú también si sólo estás conmigo y tanto me quieres” “mírame mientras te hablo” cogiéndole de la cara forzándola a mirarlo, “de aquí no te vas hasta que yo lo diga” agarrándole fuerte del brazo, así como forzar a prácticas o ritmos no deseados, o cualquier acción que le impida su libertad de movimiento, además de golpes y gestos para dañarla.

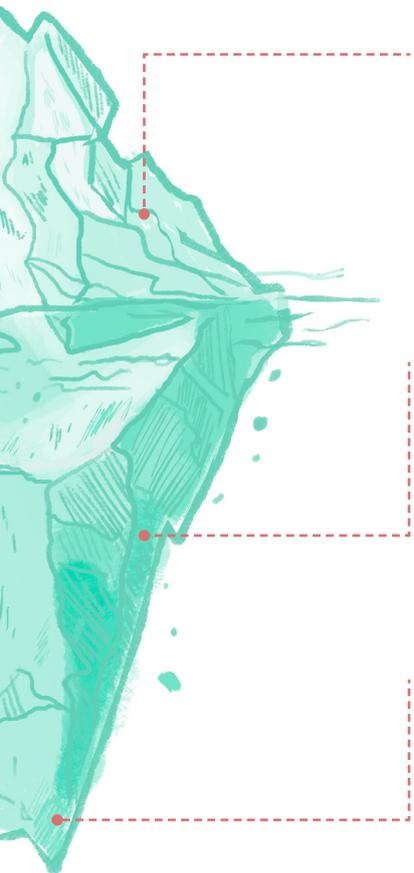
Violencia Ambiental

“Me pones tan nervioso, que doy un puñetazo a la pared por no darte a ti” “como vuelva a hablarte ese voy a ir a por él” lanzar o romper objetos valiosos para ella, amenazarle con hacer daño a su mascota, violentar a sus amistades.

Violencia Psicológica

“Yo confío en ti, pero no me fío de los demás” “si ya estás conmigo, para que necesitas tener amigos en Instagram”, “mándame una foto para ver lo guapa que vas”, “esos pantalones te marcan mucho, vas ridícula y te hacen gorda, lo digo por ti, porque te quiero y me preocupo”, “a mí no me molesta que salgas con tus amigas, si prefieres estar con ellas a conmigo es cosa tuya”, “si tienes novio, no entiendo para qué sales de fiesta, donde sólo se va a ligar.” Mostrar enfado si ella hace planes sin él, aunque inicialmente la anime, después castiga con silencios, ignorándola o publicando en redes sociales fotos para darle celos. Organizar siempre un plan “romántico” coincidiendo con planes sociales y/o familiares de ella para evitar que mantenga su red de apoyo. Expresarle que sólo ella lo entiende y quiere, haciéndola sentir imprescindible, ocupando su tiempo y atención, de forma que ella va limitando su vida en torno a él.





Violencia Social

“Tus padres me tienen manía, sólo nosotros sabemos lo que nos queremos, nadie más lo entiende”, “a tus amigas no les caigo bien porque tienen envidia que tú tengas novio, ellas sólo quieren salir a ligar”, “para qué vas a salir a bailar, mejor vamos nosotros al cine”, “si vas a tus clases de teatro, no podemos vernos, para un día que tenemos, mejor compartir los viernes nosotros solos”, “esos pantalones te hacen un poco gorda marcando tanto, mejor ponte mi sudadera por encima”, “por qué estás conectada a estas horas y no me escribes a mí”, “si no tienes nada que esconder, déjame ver tu móvil”, “mándame fotito de cómo vas vestida y dónde estás”.

Violencia Económica

“Devuélveme la pulsera que te regalé, ahorrando tanto tiempo para que tú me regales un collage de fotos, qué vergüenza”, “el vestido que te regalé no se te ocurrirá ponértelo para ir de fiesta con tus amigas, es para ponértelo sólo conmigo”.

Violencia simbólica

Mensajes a los varones como “los niños no lloran”, “cuántas novias tienes”, “tú deja bien claro quién manda, eh, no seas blando”, o a las chicas “ten cuidadito”, “bueno, hija, él no es mala persona, fíjate qué paciencia tiene contigo, a veces se enfada porque eres muy pesada”, o micromachismos como marcar horas de vuelta a casa diferentes según el sexo, promover más el deporte en los varones o la renuncia en las chicas.

El siguiente tipo de **maltrato** difícil de identificar es el **psicológico**, ya que es complicado de demostrar. Se trata de insultos, humillaciones, desvalorizaciones, acompañadas de manipulaciones y chantajes emocionales. Es importante comprender que el insulto no es lo primero que aparece, ya que se trata de un proceso durante el cual se va consiguiendo que la mujer se sienta inútil sin su pareja, quien decide y controla cada detalle por ella, expresando inicialmente que lo hace por protegerla. Tengamos en cuenta que el mito del amor romántico, los roles de género, los mensajes socializadores de forma diferencial son las bases sobre las que se nutre este tipo de maltrato, ya que, si la igualdad de valor se integra, la violencia psicológica no germinaría. Este maltrato comienza por conductas y actitudes de control y celos, que se confunden con interés, atención y protección. Por ello es fundamental matizar la diferencia entre protección y cuidado, así como la importancia de la libertad en las relaciones afectivas, ateniendo a las sensaciones que se tienen con esa persona, nombrando el agobio que produce la dependencia en una relación. Puede mantenerse también tras la ruptura, en forma de amenazas, no sólo con hacerle daño a ella, sino también

con hacerse daño a sí mismo, amenazando con suicidarse o enviándole fotos de situaciones de riesgo a las que se expone para forzar retomar la relación.

Muy ligada a este tipo de maltrato va la **violencia social**, bien a través del control de su tiempo y amistades, forma de vestir o arreglarse, bien a través de humillaciones en público. Es frecuente también que favorezcan un enfrentamiento a nivel familiar “tus padres me tienen manía, sólo nosotros sabemos lo que nos queremos, nadie más lo entiende.” El resultado de todo ello es el aislamiento, dejando de hacer actividades que le gustan o de compartir con su red de apoyo, impidiendo que pueda hablar de cómo se está sintiendo en su relación.

Es muy importante tener en cuenta el papel de las redes sociales en las generaciones denominadas nativas digitales, ya que van a emplear las nuevas tecnológicas como forma de relación. Esto favorece las conductas de control de forma soterrada, al no ser visibles las conversaciones que mantienen o la presión a la que la expone, por ejemplo, para estar pendiente de contestar cada mensaje al momento, o por estar conectada “en línea” y no estar conversando con él.

Se impone el conocimiento de las contraseñas para controlar con quién habla y qué publica, bajo la premisa de la prueba de amor “si nos queremos no debemos ocultarnos nada”, pensando ellas “por qué no, total, no tengo nada que esconder”. Por ello es importante contrarrestar esos mensajes con expresiones del tipo “la prueba de amor es confiar respetando la intimidad y libertad de la otra persona.”

La forma en la que se relacionan a través de las redes sociales favorece el aumento del control, la invisibilización de la violencia, y prácticas de manipulación y chantaje, como amenazar con publicar contenidos íntimos.



Dentro de este tipo de maltrato se han descrito las siguientes prácticas violentas.

- **Ciberacoso**

Forma de invasión en el mundo de la víctima de forma repetida, disruptiva y sin consentimiento usando las posibilidades que ofrece Internet. Por ejemplo, exigir de forma constante su atención, impidiendo que pueda estudiar, hablar con otras amistades o compartir en familia, ya que tiene que estar pendiente de responder los mensajes de su pareja de forma inmediata.

- **Sexting o sexteo**

Difusión o publicación de manera voluntaria de imagen de contenido erótico o sexual (reales o falsos), fusión entre sexo y mensajes vía móvil. Por ejemplo, convencerla para enviarle una foto íntima, y después generar una cadena para difundirla entre sus amigos alardeando de haber logrado esa foto de su novia. Por ello es importante generar responsabilidad y conciencia en los varones, para frenar y cortar este tipo de prácticas entre iguales.



● Sextorsión

Chantaje sexual con amenaza de difusión de imágenes o sex-casting (vídeo o imagen realizando actos sexuales); puede ser realizado por una persona conocida, desconocida, o por la (ex)pareja. Por ejemplo, convencerla para grabarse manteniendo ciertas prácticas sexuales y después amenazarla con difundirlo públicamente cada vez que ella le plantea un límite o le propone romper la relación.

La **violencia económica** parece la menos habitual entre parejas adolescentes o jóvenes, pero es más frecuente de lo aparente, se trata de conocer la forma en la que se da en estas edades. Son situaciones en las que se abusa económicamente de la otra persona, por ejemplo, siendo ella la que constantemente paga lo que compran o comen en sus citas, porque él no cuenta con paga o la ha gastado en otras cosas para él. O situaciones en las que, a través de regalos, se favorece el chantaje y la humillación. Veamos un ejemplo: él le regala unas zapatillas deportivas de moda muy caras, exigiéndole durante una discusión que se las devuelva diciéndole que

SABÍAS QUE...

Casi el 40% de mujeres entre 16 y 24 años han sufrido violencia psicológica de control en sus relaciones de pareja o expareja.*

El 33% de los jóvenes de entre 15 y 29 años considera inevitable o aceptable en algunas circunstancias que se ejerza la violencia de control, siendo ellas las menos críticas al respecto.*

El 25% de las chicas adolescentes afirman haber sufrido control abusivo a través del móvil.¹⁰

En caso de dudas sobre ciberviolencias puedes consultar en la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)

www.tudecideseninternet.es/aepd

SABÍAS QUE...

- Los chicos han escuchado bastantes menos consejos de igualdad y más consejos de dominio y agresión que las chicas.*
- La familia es una de las principales fuentes de apoyo, el 80% de las chicas hablaría con su madre en caso de vivir maltrato.¹¹

no se las merece. Otro escenario: ella le regala un collage con fotos que ha estado preparando durante semanas, y él lo desprecia reprochándole no haberse gastado dinero en él, porque no le quiere lo suficiente.

La **violencia ambiental** es aquella en la que se rompen objetos preciados para ella (en el ejemplo anterior, rasga el collage lanzando los trozos rotos), golpea paredes u objetos alrededor, generando miedo en su pareja, quien sentirá a la vez alivio “porque dio un puñetazo a la pared por no pegarme a mí”. También puede darse a través de amenazas con dañar a su mascota, familia o amistades, así como provocar una pelea y agredir físicamente a su mejor amigo por celos. Estas situaciones, al quedar enmarcadas como una “pelea de chicos”, no siempre se dimensionan dentro de la relación de violencia de género, aunque se trate de otra forma de intimidación y control sobre ella. Por eso es importante tomarse tiempo para explorar e ir más allá en lo sucedido, indagando las causas y detonantes, así como las emociones imbricadas.

La **violencia física y la sexual** suelen ser las tipologías más conocidas y visibilizadas en sus expresiones de mayor intensidad, como golpes que dejan marca o violaciones. Pero es

fundamental dimensionar que cualquier comportamiento que coarte la libertad de movimiento y/o decisión es una agresión física. Por ejemplo, agarrar fuertemente por los brazos para que le haga caso o impedir que se marche durante o tras una discusión. Además, por supuesto, de agresiones como pellizcos, tirones de pelo, empujones, patadas, puñetazos o golpes de cualquier índole directamente o con objetos.

A nivel sexual, forzar ritmos y prácticas sexuales en escenarios no deseados, suele ser el maltrato más habitual dentro de esta categoría. Por ejemplo, mantener relaciones a pesar de no estar preparada o no querer, por miedo a que se enfade o a defraudarlo bajo la amenaza “tanto no me querrás entonces”, o mantener relaciones sin protección como prueba de amor.

Es muy importante diferenciar entre la agresividad, como respuesta defensiva ante un ataque real, de la violencia, como maltrato intencionado, que busca la sumisión de la otra persona de forma sistemática en diferentes ámbitos de su existencia.

Debe acompañarse durante la adolescencia a ubicar las causas de las reacciones y sentimientos propios, de manera que

se condene la violencia y se promuevan alternativas, limando la culpa y promoviendo la responsabilidad.

La violencia se ejerce para mantener una posición de poder sobre la otra persona, por lo que es frecuente que los varones que la ejercen lo justifiquen alegando que ella lo provocó, cuando en realidad ella puso un límite a la invasión de su libertad. Es posible encontrar reacciones agresivas por parte de ellas, como respuesta a la tensión y estrés que experimentan en las relaciones de violencia de género. En ningún caso está justificada una respuesta agresiva o violenta, pero sus causas y motivos son la clave para diferenciar una relación conflictiva de una relación de violencia de género.

Para comprender cómo se desarrolla la violencia de género dentro de la pareja y el impacto que tiene en las víctimas, es fundamental conocer el **ciclo de la violencia** de género. Éste fue descrito por Leonor Walker en 1979, abarca tres fases:

1. Luna de miel

Comienzo del cuento de hadas, fase de enamoramiento inicial, mito del amor romántico, sienten que han encontrado su media naranja que les complementa, todo es ideal y aparentemente perfecto. Esta fase genera una suerte de suelo pegajoso que dificulta despegarse de la relación, dado los buenos recuerdos que se crean durante este periodo.

2. Acumulación de tensión

Tras la primera fase de seducción en la relación comienzan a aparecer las primeras diferencias, y las discusiones, un elemento más de las relaciones, que acaban transformándose en peleas, donde siempre tiene que llevar él la razón e imponer su criterio. Aparecen las conductas y actitudes de control, acompañadas de manipulación y chantaje emocional para que ella sienta que depende de lo que haga o evite, que vuelvan a la luna de miel o que él se enfade.

Esto genera una ilusión de control en ellas, que desencadena un sentimiento intenso de culpa, por no ser capaz de conseguir que la relación funcione "porque cuando él está bien, es maravilloso, no hay nadie como él". En esta fase se suelen dar los siguientes tipos de maltrato: control chantaje, amenazas, vigilancia, ma-





nipulación, hostilidad y silencios, que promueven el aislamiento progresivo, al ir dejando ella sus planes y relaciones, para evitar malestar en la relación. Por ello cuando él insulta, desvaloriza o humilla, el efecto es más devastador al no poder ella contrarrestarlo con el apoyo de otras personas, acabando por interiorizar lo que él le verbaliza. Por ejemplo, cada vez que ella queda con sus amigas, él le llama un rato antes, le dice que se encuentra fatal y que necesita que se vean, le reprocha que priorice a sus amigas antes que a él, o le cuenta que va a salir *a darlo todo* con sus amigas, publicando fotos con otras chicas, o escribiéndole constantemente mensajes durante la noche exigiendo que ella esté pendiente, lo que boicotea su diversión limitando que pueda compartir con sus amigas o haciéndole sentirse nerviosa y distraída, pendiente de cómo estará su pareja.

3. Estallido o explosión de la tensión

Hace referencia a la reacción violenta evidente, que se suele producir tras poner ella un límite, que él no acepta. En este momento se producirán los insultos directos, la violencia ambiental, las agresiones físicas o las amenazas. Si en la fase anterior ella sentía culpa, en esta etapa le invade el miedo, pudiendo ser el detonante para romper la relación o para quedarse bloqueada sin poder activar medidas de protección o apoyo.



Tras esta última fase, la luna de miel se repetirá, prometiendo él cambiar, pidiendo disculpas, expresiones huecas que no llegarán a hacerse efectivas, ya que en seguida se repite la fase de acumulación de tensión. Veamos un ejemplo, Mario se enfada porque ella no se ha cambiado la camiseta ajustada, descubre que otro chico le está mirando en la discoteca, enfadándose tanto que lo echan de la discoteca. Al ir Lucía tras él, da una patada a un coche, rompiendo el retrovisor. Lucía se asusta y le dice que no quiere seguir con él, ante lo cual Mario reacciona diciendo “por favor, no me dejes, me he puesto muy nervioso, porque te quiero mucho, me importas de verdad, siento haber reaccionado así, pero sabía que esa camiseta nos iba a traer problemas, si no fuera por eso, cuando te portas bien estamos muy bien juntos.” Si Lucía accede a continuar, lo que sucederá es la denominada escalda de la violencia, que es un aumento significativo de los tipos de maltrato a medida que se recorre de nuevo cada fase del ciclo.

Veamos a continuación **indicadores de detección y abordaje**.

Cualquier detección de aspectos que sorprendan, son susceptibles de ser cuestionados con la/el adolescente, indagar más allá, ofrecer acercamiento donde poder desplegar una panorámica del contexto y lo que pueda estar sucediendo, con calidez y respetando su ritmo.

Cambios de humor constantes.
Más desánimo e irritabilidad.
Marcas, moratones o rasguños que intenta ocultar o justificar.
Aislamiento.
Cambios en su manera de vestir.
Obsesión con el móvil y tristeza/irritabilidad/enfado tras las conversaciones.
Deja de hacer cosas que antes le gustaban y motivaban.

Cambios en el rendimiento académico.
Cambios en su forma de relacionarse en clase, con sus iguales, profesorado.
Alto nivel de autoexigencia.
Tendencia a desvalorizarse.
Intenso temor a defraudar.
Actitud de miedo o alerta constante.
Aspecto desvitalizado.
Intensa inseguridad frecuente.



Reacciones extremas sin modular (gritos, golpes, cuando no consigue lo que busca).

Tendencia a imponer su criterio mostrando escasa empatía.

Estilo de pensamiento rígido e inflexible justificando la violencia propia y/o ajena.

Culpar de forma sistemática a factores externos o demás personas de los resultados de sus acciones.

Tendencia a no asumir responsabilidad.

Alto deseo de control y posesión en las relaciones interpersonales, con dificultad para gestionar la frustración.

Dificultad de manejo emocional, acumulando hasta estallar de forma violenta.

Egoísmo significativo, tendencia a la dominación, al egocentrismo y a la excesiva prepotencia.

Actitudes de control fruto de su inseguridad.



¿Cómo acompañar en función de la fase del ciclo?

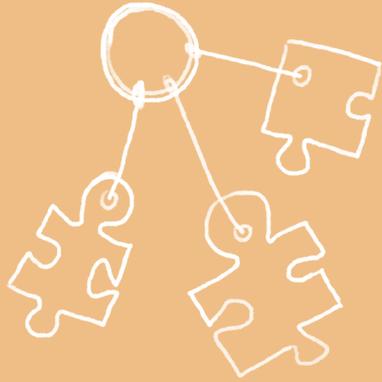
Durante la luna de miel la relación se idealiza y es infranqueable, por lo que no se van a mostrar receptivas ni van a identificar elementos de maltrato. Durante este periodo se trata de estar presentes y esperar que la situación pase a la siguiente fase, sin presionar para evitar distanciamiento con la familia y red de apoyo.

Durante la fase de tensión, ellas comienzan a plantearse dudas y cuestionar la relación, ellos se muestran irritables ante cualquier cambio, expresándolo a través del control. Es un momento crucial en el que promover espacios para compartir, favoreciendo que puedan expresarse, acompañando a nombrar y matizar, generando responsabilidad en ellos y limando la culpa en ellas. Es en este periodo donde se juega la cercanía sostenida durante la fase luna de miel, pudiendo presentar la posibilidad de activar recursos especializados.

En el estallido o explosión de la violencia él pierde el control, y sus emociones le invaden, reaccionando de forma violenta contra su pareja. Ésta conecta con el miedo, lo cual le facilita pedir ayuda. En este momento se trata de buscar el apoyo profesional, condenando la violencia, promoviendo la oportunidad de responsabilizarse y romper con la relación de violencia, favoreciendo que ellas puedan recuperarse del impacto y que ellos cesen en el ejercicio de poder.

Recuerda que con conocimiento de la realidad es como mejor podemos acompañar durante la adolescencia y juventud, veamos en el siguiente capítulo adónde recurrir.





Claves y Recursos

Claves y recursos

¿Cómo actuar ante situaciones de violencia de género?

Escuchar el momento en el que se encuentra, empatizar y reflexionar cómo afrontarlo, ofreciendo ayuda (cuando lo pida y/o pueda recibirla, sin presionar) y buscando recursos de apoyo.

Estar presentes y pendientes, acompañando sin agobiar ni minimizar lo que sucede, respetando su ritmo.

No juzgar ni culpabilizar, apelar a la responsabilidad, en ellas de poder asumir su protagonismo, en ellos de ser capaces de controlarse y buscar otras vías para canalizar sus frustraciones.

Crear red con amistades, familia, recursos de apoyo.

Asesorarse en los servicios especializados, sin actuar por impulsos.

Animar a que hable y a comunicarse.

Permitir que exprese y que canalice aquello que siente y validar sus sentimientos y recogerlos.

Comprender sin críticas.

Proporcionar alternativas de resolución de conflictos más adecuadas.

Favorecer actividades de ocio y sociales más allá de la pareja, sobre todo en ellas, para contrarrestar el aislamiento social.

Señalar y favorecer fortalezas personales que alimenten su sentimiento de valía.

¿Qué hacer ante una relación de violencia de género adolescente?

Para poder favorecer la relación de ayuda con las chicas inmersas en relaciones de violencia de género, es fundamental no entrar a criticar su relación o a su pareja, sino promover la reflexión propia, generando contradicciones y dudas a través de ejemplos alternativos, positivos y de buen trato, de forma que ellas mismas puedan plantearse una alternativa a su malestar, así como la oportunidad de despegar en su desarrollo personal. Es importante conocer las posibles dificultades que impiden romper la relación por su parte:

Negación: “No es verdad lo que me está ocurriendo, esto no me puede estar sucediendo a mí, no es para tanto, sois unos exagerados”

Miedo: A no ser creída, a ser rechazada, a la reacción de su familia y amistades, a encontrarse con más reproches, a defraudar, a que se cumplan las amenazas de su pareja “quedarme sola, que haga daño a mi hermano/mejor amigo/madre...”, a que publique las fotos que le envié, a que me deje mal y cuente cosas que le confíé, a que se haga daño o lo pase mal”.

Desaliento: Por desconocer recursos de apoyo, por vergüenza a pedir ayuda, por encontrarse con reacciones de rechazo y culpa-

bilización al contarlo, por la mezcla de emociones que le agota.

Rabia: En general con todo, desahogándola de forma desajustada con las personas con las que cuenta con un vínculo cercano y significativo (familia, amistades, profesorado...) o reteniéndola lo que le produce dificultades para comer, dormir o concentrarse, sintiéndose muy cansada y desbordada con frecuencia.

Tristeza: Por la violencia vivida, por haber apostado por una relación que ha fracasado, por haberse enfrentado a quien le advirtió, por el sentimiento de soledad al haberse distanciado de sus amistades y familia.

Culpa: Por no haber sido capaz de evitar otra pelea o provocar que él se enfade, por haber confiado en él, por no haberse dado cuenta antes, por haber roto la relación y que él lo esté pasando mal, por decepcionar y defraudar a otras personas.





En el caso de los chicos, es fundamental que puedan plantearse el malestar que les genera ejercer violencia, de forma que se motiven a pedir ayuda para desarrollar medidas de gestión emocional alternativas y nutrir su autoestima, evitando que ejerzan control por inseguridad y miedo a perder a la otra persona.

Promover el placer por la libertad, la responsabilidad y autonomía, la conexión con las emociones y la importancia de los cuidados, los ritmos y la empatía.

¿A DÓNDE RECURRIR?

Programa No te Cortes. Atención para adolescentes víctimas de violencia de género y sus familias.

vgjovenes@madrid.org
Teléfono de contacto: 116111

Servicio de Orientación Jurídica para la Mujer.

Teléfono de contacto: 91 720 62 47

Fundación ANAR

Teléfono de contacto: 116111
Teléfono de atención al menor y a las familias.

Proyecto “Xicos q hablan”, Fundación Luz Casanova

info@proyectosluzcasanova.org
Teléfono de contacto: 91 445 41 69

¿Y qué hago yo con lo que siento?

Tengamos en cuenta también el cuidado de las figuras cuidadoras, ¿cómo me siento yo como familia, si mi hija atraviesa una situación de violencia de género o mi hijo ejerce violencia dentro de su relación de pareja?

Posiblemente muy parecido a como se sienten ellas: con confusión, culpa, rabia, tristeza... que puede provocar reacciones impulsivas que sólo aumenten el malestar. **Entonces, ¿qué hago yo con lo que siento? Pues no dista mucho de lo que necesitan los menores:**

Confiar en mis habilidades, con las que cuento y las que me van a ayudar a desarrollar, para transmitir esa confianza y ayudar a que también la puedan generar en sí mismas/os.

Validar mis emociones, permitirme fluir a nivel emocional, identificarlo y desahogarlo, aceptarlo y buscar estrategias que me ayuden a gestionarlo, para no caer en actuar por impulsos o en culpar, juzgar o criticar.





Buscar espacios de apoyo y acompañamiento informal en amistades y familia, y especializado en los recursos de ayuda profesional. De esta forma podré expresar cómo me siento, recibir apoyo y orientación, haciéndome cargo de mi mundo emocional, evitando inundar con mis sentimientos a mi hija o hijo. En la medida en la que yo me ubico, ayudo a mi hijo o hija a hacer la digestión de lo sucedido y a poner medidas para que no se vuelva a repetir.

Respetar mis ritmos, para no caer en presionarme ni en forzar, sino mantener una relación positiva que permita contar con confianza en la familia.

Contar con esta guía como una herramienta para reforzar los pasos dados, plantearme nuevas posibilidades y conocer los recursos desde donde pueden acompañarme tanto a nivel familiar como a mi hija e hijo.



Bibliografía



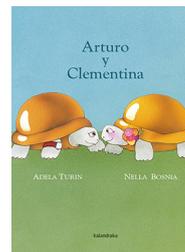
El monstruo de colores.
Llenas Serra, A.
Editorial Flamboyant



Vacío.
Llenas Serra, A.
Editorial Flamboyant



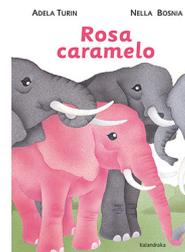
Emocionario.
Núñez, C.
Editorial Palabras Aladas



Arturo y Clementina.
Turín, A. y Bosnia
N. Editorial Kalandraka



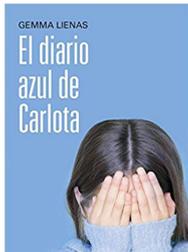
La historia de los bonobos con gafas.
Turín, A. y Bosnia
N. Editorial Kalandraka



Rosa caramelo.
Turín, A. y Bosnia
N. Editorial Kalandraka



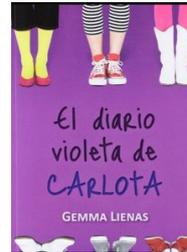
La Cenicienta que no quería comer perdices.
López, N. y Cameros, M.
Editorial Planeta



El diario azul de Carlota.
Lienas, G.
Editorial Destino.



El diario rojo de Carlota.
Lienas, G.
Editorial Destino.



El diario violeta de Carlota.
Lienas, G.
Editorial Destino.



“No te lles con chicos malos”. Guía no sexista dirigida a chicas. Comisión de Investigación de Malos Tratos a Mujeres.



“Guía Desconecta” del maltrato.
Vázquez, N.; Cantera, I. y Estébanez, I. Ilustraciones de Dieguez, I.
Módulo Social de Duesto-San Ignacio.



El novio de mi hija la maltrata ¿qué podemos hacer? Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género. Paz Rodríguez, J. I. y Fernández Zurbarán, P. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.



Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género. Paz Rodríguez, J. I. y Fernández Zurbarán, P. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.



10 principios sobre parentalidad positiva y buen trato. Save the children. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento.

Torres Albero, C.; Robles, J. M. y de Marco, S. Investigación promovida por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.



Ciberexpert@. Formación en el uso seguro de internet.

Grooming.

Policía Nacional, Telefónica, Cibervoluntarios.org



Ciberexpert@. Formación en el uso seguro de internet.

Sexting.

Policía Nacional, Telefónica, Cibervoluntarios.org



Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud.
De Miguel Luken, V.
Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



La población universitaria ante la igualdad y la violencia de género.
Díaz-Aguado Jalón, M. J.; Martínez Arias, R. y Martín Babarro, J. Investigación realizada en colaboración entre la Unidad de Psicología Preventiva de la Universidad Complutense de Madrid y la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

VOCES TRÁS LOS DATOS

Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes

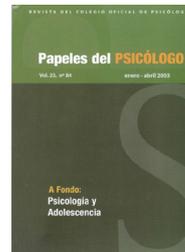
Carmen Ruiz Repullo



Igualdad y Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia.
Díaz-Aguado Jalón, M. J. y Carvajal Gómez, M. I.
Estudio en centros educativos. Ministerio de igualdad y Unidad de Psicología preventiva de la Universidad Complutense de Madrid.



La evolución de la adolescencia española en la igualdad y la prevención de la violencia de género.
Díaz-Aguado Jalón, M. J.; Martínez Arias, R. y Martín Babarro, J.
Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.



Adolescencia, sexismo y violencia de género.
Díaz-Aguado Jalón, M. J.
Papeles del psicólogo. nº 84, pp. 35 - 44



La calle es mía. Poder, miedo y estrategias de empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil.

Rodó-de-Zárate, M. y Estivill i Castany, J.



Noctámbul@s: Observatorio cualitativo sobre la relación entre consumo de drogas y la violencia sexual en los contextos de ocio nocturno. Fundación Salud y Consumo, Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad.



Glosario

Glosario

Igualdad

Respeto a las diferencias y a la diversidad, manteniendo el mismo valor. Entre mujeres y hombres, posibilidad de desempeñar las mismas labores, actividades, trabajos, teniendo derecho efectivo de acceso, elección y disfrute en libertad.

Feminismo

Movimiento social y político que busca la igualdad de valor entre mujeres y hombres, romper con los sesgos de género y apostar por el respeto y la riqueza de la diversidad.

Género y sesgo de género

Nacemos con un sexo biológico (cuerpo genético), pero vamos construyendo una identidad de género en función de los mandatos sociales y culturales, que nos imponen cómo debe ser una mujer o un hombre. Al atribuir cualidades y capacidades diferentes en función del sexo, se limita el desarrollo por igual y/o en función de

las capacidades personales o individuales. Dado que el género se construye social y culturalmente, se puede transformar a través de la educación dando el mismo valor y centrando el sentido en el buen trato y la igualdad en las relaciones.

Corresponsabilidad

Reparto de las responsabilidades en planificación, organización y ejecución de las tareas doméstico-familiares de forma equitativa, promoviendo la posibilidad de contar con tiempo personal en igualdad de condiciones y con libertad.

Conciliación

Posibilidad de simultanear la actividad laboral con la esfera personal (autocuidados, hogar, familia, actividad social, etc.).

Efecto techo de cristal

Limitación o barrera invisible del acceso a puestos de poder y/o

ascenso laboral de las mujeres independientemente de sus logros o méritos. El término apareció por primera vez en un artículo del Wall Street Journal en 1986 en los Estados Unidos.

El principio de la Pitufina

Práctica en ciertas obras de ficción de colocar a un único personaje femenino en medio de un elenco de personajes masculinos. Uno de los elementos de la influencia de los medios de comunicación en el mantenimiento de los sesgos de género.

El efecto Matilda

Tendencia a atribuir el trabajo de mujeres científicas a sus colegas masculinos, invisibilizando su reconocimiento. Este fenómeno fue descrito por primera vez por la sufragista y abolicionista Matilda Joslyn Gage en su ensayo, «La mujer como inventora».

Diferencia ente límite y prohibición

Un límite indica una frontera y las consecuencias de traspasarla, ayudando a conocer opciones y asumir responsabilidad. Una prohibición restringe, imponiendo y castigando su incumplimiento, sin envolver de sentido que facilite integrarlo y respetarlo,

dificultando que se puedan aprender alternativas.

Diferencia entre agresividad y violencia

La agresividad es la emisión puntual de conductas que dañan física o psicológicamente a otra persona de manera circunstancial. Se puede producir ante un peligro o amenaza, como intento de despertar la acción del otro, como reacción a la violencia, o como estallido puntual de ira o enfado.

La violencia es la utilización de conductas que dañan a diferentes niveles (física, psicológica, socialmente, etc.), generando dolor físico o emocional de forma directa o indirecta. Se trata de comportamientos intencionados para conseguir mantener el poder sobre otra persona, generando sumisión, dependencia y/o bloqueo.

Violencia

Imponer una única modalidad posible de ser o estar en el mundo. Por ejemplo, limitar ser hombre a trabajar y no poder participar y disfrutar del mundo emocional, y cercenar las posibilidades de desarrollo de las mujeres a nivel social y laboral.

Violencia machista

Violencia contra la mujer, definido por Naciones Unidas en la declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer en 1993 como “todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

Violencia doméstica o intrafamiliar

Violencia que tiene lugar en el hogar y puede ser ejercida o sufrida por cualquier miembro de la familia: de padres a hijos, de madres a hijos, entre cuñados, de abuelas a nietos, de nietas a abuelos, de sobrinos a tías, etc.

Mitos

Historias que inicialmente se inventaron para entender la realidad exagerando algunos aspectos para facilitar la comprensión, el riesgo es creer que son reales y se cumplen tal cual, sin dimensionar su parte de ficción ni confrontar con la realidad. Ejemplo: Mito del amor romántico, “sin ti no soy nada”,

“la media naranja es aquella persona que te complementa para ser perfecta, porque sola estás incompleta”, “sin dolor no hay amor”, “en el amor hay que sufrir, eso nos une más”. Ejemplos de mitos en violencia de género: “La violencia de género sólo se da en familias sin recursos, desestructuradas, con bajo nivel socioeducativo.” “La violencia de género sólo les ocurre a chicas con menor nivel de estudios, a las universitarias no les pasa.” “La violencia de género en la adolescencia se exagera en los datos, no es para tanto, son chiquilladas.” “La violencia de género en la adolescencia pasa por tener pareja tan pronto”.

Referencias y citas

- ¹ Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2015.
- ² Estudio de Emakunde. “¿La calle es mía? Poder, miedo y estrategias de empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil”. 2016.
- ³ La evolución de la adolescencia española en la igualdad y la prevención de la violencia de género. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2013.
- ⁴ Propuesta inspirada en: Kaplún, D. Lo que no se toca, no se vende. Revista con la a, nº 64. 2019.
- ⁵ La evolución de la adolescencia española en la igualdad y la prevención de la violencia de género. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2013.
- ⁶ Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. L., Gartzia; A., Aritzeta; N., Balluerka y E., Barberá. Anales de psicología, 2012.
- ⁷ La evolución de la adolescencia española en la igualdad y la prevención de la violencia de género. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2013.
- ⁸ Salud y deporte en femenino. La importancia de mantenerse activa desde la infancia. Cuaderno Faros nº 11. 2018.
- ⁹ La evolución de la adolescencia española en la igualdad y la prevención de la violencia de género. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2013.
- ¹⁰ Macroencuesta de Violencia sobre la Mujer. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2015.
- ¹¹ La evolución de la adolescencia española en la igualdad y la prevención de la violencia de género. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2013.

La guía “Construyendo en Igualdad y Buen Trato” se presenta de forma ligera y de manejo ágil, aspirando a ser un apoyo útil y práctico dirigido a las A.M.P.A.S. y familias.

Basada en una amplia trayectoria y experiencia en escuelas de familia, el enfoque parte de ejemplos cotidianos en clave de buen trato. Se presenta la oportunidad de fomentar relaciones igualitarias y alternativas positivas de gestión emocional durante la crianza. Para ello se facilitan dinámicas y pautas basadas en una educación asentada en el amor, entendido como respeto y confianza en convivencia, así como en el cuidado propio y mutuo.

Partiendo de la idea de las familias como laboratorio principal de aprendizaje, incluye claves, ideas y sugerencias para incorporar la perspectiva de género durante las diferentes etapas del desarrollo, desde la infancia hasta la juventud.

Además, contiene pistas para identificar la violencia de género durante las primeras relaciones afectivas, propuestas para acompañar a vuestras hijas e hijos en estas situaciones, así como información sobre cómo gestionarlo desde la familia y a qué recursos de la Comunidad de Madrid recurrir para recibir ayuda especializada de forma gratuita.



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Igualdad
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD