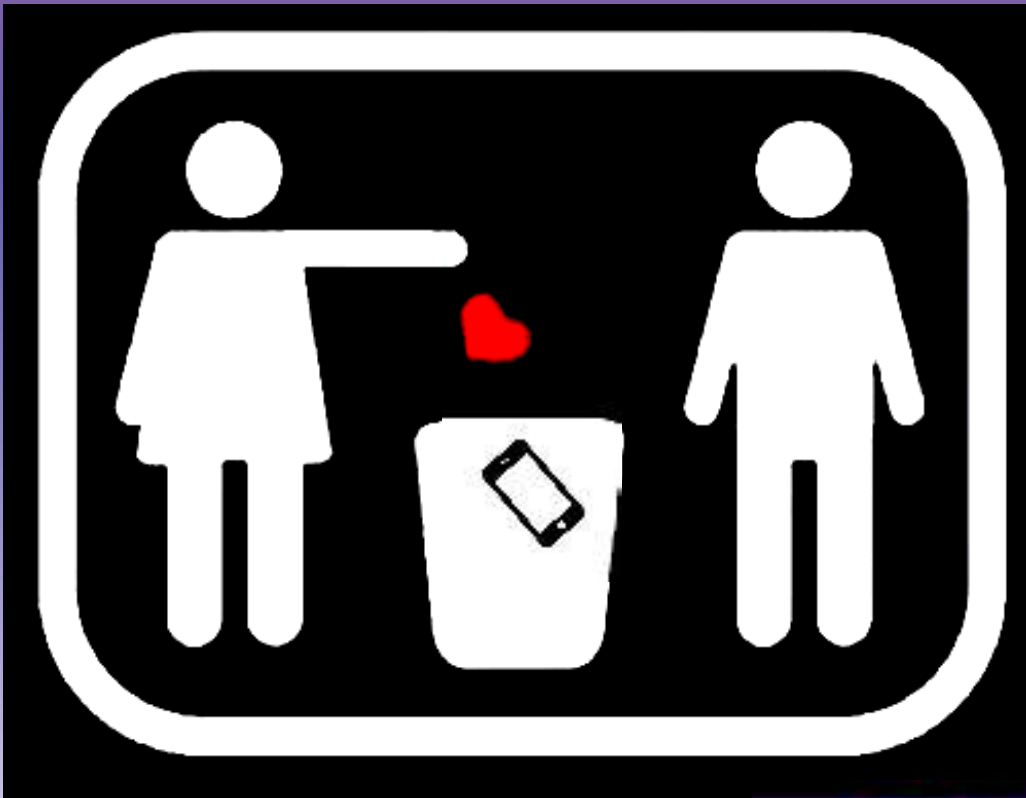


DESCONTRÓLATE

Guía sobre el control como una forma de **violencia** en la pareja



El control no es **AMOR**
es **POSESIÓN**



Existen muchas razones para no contestar a un whatsapp



Ahora estoy haciendo cosas y no puedo contestar.



Estoy con una persona y no puedo atender el msg.



Estoy agobiada con mil mensajes de varios grupos.



Estoy caminando y debo mirar por donde voy.



Estoy en clase y no me quiero distraer.



Necesito **DESCONECTAR** y estar en silencio.

Seguro se te ocurren más razones para no contestar al whatsapp



¡ELIGE LA TUYA!

¿ DE QUIÉN APRENDEMOS

A LA HORA DE AMAR ?

Nadie nos enseña cómo se debe amar. Nuestros referentes están creados en primer lugar por la familia y los adultos que nos rodean y más tarde por los cuentos, el cine y la televisión.

¿ BUSCAS UN CHICO QUE TE SALVE?

Chicos y chicas hemos sido educad@s de forma diferente. Los chicos tienen que tomar las primeras posiciones y ser sujetos activos.

Las chicas tenemos que estar en un segundo plano y ser pasivas. Crecemos esperando que venga nuestro salvador para ser felices.

Si nuestra posición es de espera difícilmente podemos elegir qué nos gusta y conviene más.

La idea del amor romántico en espera de nuestro salvador hace que no seamos objetivas ni capaces de ver las cosas negativas y dañinas.

Es importante que nos marquemos nuestros propios objetivos. La pareja no es nuestra única meta. Y tú, ¿qué opinas?

- La educación recibida influye en tu comportamiento.
- Nuestro sexo determina nuestro comportamiento.

¿ POR QUÉ EL PATRIARCADO

NOS AFECTA A TOD@ S?

Las decisiones más importantes que afectan a nuestra vida son tradicionalmente tomadas por hombres. La cultura ha marginado a las mujeres dejándolas en un segundo plano y otorgando el poder al hombre.

Muchos hombres piensan que como tienen el poder tienen el derecho de mandar sobre nosotras y controlar nuestras vidas en todos los aspectos.

Y ENTONCES, ¿ QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es aquella que sufren las mujeres simplemente por el hecho de serlo en manos de sus compañeros sentimentales.

Esta violencia está relacionada con las desigualdades y discriminaciones que las mujeres viven en su cotidiano solo por tener un sexo determinado.

Los chicos utilizan la violencia para controlar y conseguir que las chicas se sometan a sus deseos. Utilizan el Poder que les ha entregado la sociedad para discriminarnos incluso dentro de la pareja.

EL MAYOR ALIADO DE LA VIOLENCIA

En muchos casos se interioriza la violencia y llega a formar parte de un comportamiento rutinario y “normal”.

Negar la violencia o disculparla es uno de los mayores errores, ya que si no se reconoce no existe y si no existe no se puede combatir hasta que llega a niveles más evidentes y por consecuencia más graves.

Expresiones tipo: “Me controla porque me quiere y cuida de mí”, “el control es normal, todos los chicos lo hacen”, “a lo mejor es culpa mi que voy a mi bola”, ayudan a justificar y normalizar las situaciones de control y violencia.

ES MALTRATO PSICOLÓGICO:

El chantaje emocional, el insulto, el apodo grosero. Hacerte creer que no sirves para nada, menospreciar tus pensamientos, no dejar expresarte como quieras, no respetar tu forma de ser, de comportarte, de sentir.

El cibercontrol es una forma de violencia psicológica: decidir que amistades puedes aceptar en tus redes, con quién puedes hablar, vigilar de forma constante los comentarios que haces en las redes, a quién das “me gusta” en su estado.

Es muy importante que nunca des tus contraseñas a nadie para que no puedan meterse en tu perfil y conserves tu intimidad.

RELACIONES SANAS

Cuando tenemos una relación sana es porque estamos bien con nuestra pareja, porque nos sentimos seguras de nosotras mismas, nos sentimos respetadas, valoradas y queridas.

¿ Y TU RELACIÓN? ¿ ES SANA? **PON TIC'S**

Haz un ejercicio de sinceridad contigo misma y responde para ti estas preguntas:

- ¿Hace comentarios ofensivos hacia ti en las redes?
- ¿Dice o hace cosas con las que te sientes incómoda?
- ¿Cuando tú expresas tu opinión ¿es valorada por él?
- ¿Desconfía de ti? ¿Debes justificarte con frecuencia?
- ¿Se enfada si no contestas rápido su whatsapp?
- ¿Te obliga hacer cosas aunque a ti no te gusten?
- ¿Te impide que chatees con otras personas?
- ¿Te amenaza con dejarte si hablas con otro chico?
- ¿Te pregunta donde has conocido a tus contactos?
- ¿Te dice “solo” cosas bonitas a través de la red ?
- ¿Cuando estais juntos, ¿se preocupa por ti ?
- ¿Te pide muestras de amor en los espacios vituales?
- ¿Te amenaza con publicar en las redes tus fotos?
- ¿Controla todo lo que haces y debes dar explicaciones?
- ¿Controla tu vestimenta a través de whatsapp?
- ¿Se comporta de forma diferente en la intimidad?
- ¿Te persigue por las redes y opina sobre ti?
- ¿Te pide que te muestres desnuda para él?

CONSUMO RESPONSABLE

A través del whatsapp jóvenes viven on line 24/7.

La forma de relacionarse ha cambiado y la juventud vive sus emociones de forma abierta sin tener intimidad.

El whatsapp y las redes sociales son una buena vía para comunicarse pero hay que tener un consumo responsable a la hora de utilizarlas para evitar problemas.

Al estar online de forma constante, se pierde la independencia y la intimidad ya que en todo momento se sabe dónde y con quién estas, que haces, con quién habla mi pareja y que esta diciendo.

Las redes sociales son un lugar de encuentros, pero también de desencuentros, de desengaños y desilusiones... puede dar lugar a celos exagerados, al control de los actos y movimientos, de dominación y de acoso, incluso la humillación pública.

Todos estos actos que se dan en las redes son el comienzo de una relación violenta.

El control y dominio de una persona sobre otra es sinónimo de violencia psicológica. Presta atención porque aunque sea de modo virtual la violencia tiene las mismas consecuencias que de forma real.

Tenemos que hacer caso a nuestra intuición cuando de forma muy sigilosa se enciende el piloto de alerta y en nuestro interior pensamos que "eso" no está bien.

Recuerda que nadie te puede obligar a hacer alguna cosa que no te guste. Y no tienes la obligación de estar 24/7 disponible para alguien. Aunque lo quieras.

LO MÁS IMPORTANTE:

QUERERTE Y RESPETARTE

Las chicas tenemos que empoderarnos y tener claro que la pareja no es el centro de nuestras vidas y ellos deben comprenderlo y respetarlo.

Tener una relación de pareja con un chico no significa pasar las 24h del día con él pendiente de su vida.

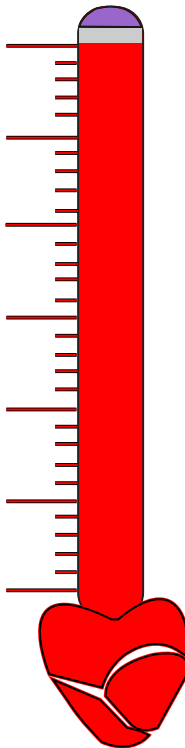
Es importante tener relaciones con otras personas y realizar actividades que no tengan nada que ver con él para tener una vida más plena.

LOS CELOS COMO BARÓMETRO
DEL AMOR

En las relaciones amorosas existe una idea equivocada sobre los celos. Solemos interpretar que los celos que demuestra nuestra pareja son una prueba de amor.

La verdadera intención de los chicos es aislarte del resto de tus relaciones para poder controlarte mejor.

Es posible que tu chico no pueda controlar sus celos y pueda llegar a insultarte o agredirte físicamente pero mucho cuidado, eso no es amor, es control.





CUANDO DIGO **NO** LO
QUE QUIERO DECIR ES **NO**

Heredado de una cultura patriarcal y machista muchos chicos tienen la creencia que cuando una chica dice NO es porque quiere que vayan detrás de ella y en el fondo quiere decir que SI.

Es importante no sentir miedo cuando te encuentres en alguna situación incómoda o no te apetezca hacer algo. Si has salido con tu chico de fiesta y se pone agresivo o te fuerza no debes justificarlo por estar bajo los efectos del alcohol o las drogas.

TU CUERPO ES SÓLO TUYO

Tú eres la única dueña de tu cuerpo, hay que cuidarlo y respetarlo, nadie te puede tocar si tú no lo deseas y lo haces explícito, aunque sea la persona que amas.

Alerta: si tu chico te acosa aunque sea por las redes sociales y difunde fotos tuyas desnuda o comprometidas se considera delito y está penalizado por la ley.

Algunos chicos piensan que pueden tratarte mal por el simple hecho de estar saliendo con ellos. Muchas veces nosotras no damos importancia al maltrato pensando que lo hacen porque no se dan cuenta o no pueden controlarse.



ÁMATE EMPODÉRATE
Y ROMPE LA RELACIÓN

Es importante aprender a querernos y valorarnos para evitar que nos falten al respeto y maltraten. Quererse a una misma es el mejor regalo que podemos hacernos.

Valora las cualidades positivas que tienes y potencialas, aunque tu chico las haya criticado y no le gustasen.

Realiza actividades que te llenen, pinta, escribe, nada, baila... hay que buscar formas de sentirte bien contigo misma y desarrollarte como persona.

Cree en ti misma y en tus capacidades. Piensa que eres válida para conseguir y desarrollarte en la vida como tú quieras. Tú misma labras tu propio camino.

A veces es difícil reconocer el problema y pensamos que podemos estar exagerando y que no nos van a creer, pero si lo compartes habrás ganado, seguro que eso te ayudará a aclarar cosas.

Intenta no aislarte, eso es lo que él pretende. Habla con amigas y familiares del tema. Recuerda que la violencia de género no es un problema de pareja sino un problema social.