



GUÍA PARA

MADRES Y PADRES

QUE SE PREOCUPAN
POR LA

**VIOLENCIA
DE GÉNERO**

Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L.

Autor: **Lorenzo Sánchez Pardo**

ÍNDICE

1. ESTO LE INTERESA	4
2. LAS DESIGUALDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES ESTÁN EN EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	6
2.1. Una sociedad en proceso de cambio	7
2.2. Identidades y estereotipos de género	8
3. FACTORES CLAVES QUE EXPLICAN LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES	10
3.1. La persistencia de estereotipos de género en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes	11
3.2. El recurso a la violencia como forma de resolución de conflictos	13
4. DISTINTAS FORMAS DE EJERCER VIOLENCIA DE GÉNERO	14
5. EL USO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES COMO VÍAS PARA EJERCER LA VIOLENCIA DE GÉNERO.....	18
6. LA PROGRESIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	21
7. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.....	23
8. ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MADRES Y LOS PADRES PARA CONTRIBUIR A ERRADICAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO?	28
8.1. Favorecer un modelo de relaciones igualitarias entre sus hijas e hijos.....	30
8.2. Promover la educación afectiva/sexual de sus hijas e hijos.....	32
8.3. Fomentar el diálogo, la negociación y el respeto a las posiciones de las y los demás como forma de resolver conflictos	37
9. ¿CÓMO SABER SI SUS HIJAS SUFREN ALGUNA FORMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO?	40
10. ¿CÓMO ABORDAR CON SUS HIJAS ADOLESCENTES LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA?	43
11. ¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE QUE SU HIJA ESTÉ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO POR PARTE DE SU PAREJA?	45
12. ¿TIENE SU HIJO COMPORTAMIENTOS MACHISTAS?	50
13. RECURSOS DE APOYO A LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	53
ANEXO I: EXTENSIÓN DE LAS DISTINTAS FORMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES	59
ANEXO II: ACTITUDES DE LAS Y LOS ADOLESCENTES HACIA LA VIOLENCIA DE GÉNERO	63
ANEXO III: MEDIDAS DE PROTECCIÓN A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	70

1

ESTO LE INTERESA

Durante muchos años la violencia contra las mujeres fue considerada como un problema estrictamente personal, una cuestión privada, que debía ser resuelta dentro del ámbito familiar o de la pareja. Afortunadamente hoy día esta percepción ha sido superada y nadie cuestiona el carácter social de la violencia de género, un problema que tiene su origen en un modelo de organización social y unos valores culturales basados en la creencia de la supremacía de los hombres frente a las mujeres, en cuyo mantenimiento la familia juega un papel relevante.

La dimensión social de la violencia de género se ve reforzada por la extensión del fenómeno y las gravísimas consecuencias que provoca en las víctimas. Muchas mujeres, con independencia de su edad, nivel educativo o económico o el país de origen, sufren distintas formas de violencia, desde vejaciones a agresiones físicas o sexuales, a manos de sus parejas.



Prevenir la violencia de género y apoyar a sus víctimas es una responsabilidad de todas y todos.

Muchas madres y padres piensan que sus hijas e hijos adolescentes están “vacunadas/os” ante este problema, porque se han educado en un entorno favorable a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Nada más lejos de la realidad. Como ponen de relieve numerosos estudios, la violencia de género tiene una importante presencia entre el colectivo adolescente.



Aproximadamente una de cada tres chicas adolescentes y jóvenes ha sido sometida a alguna forma de violencia por su pareja a lo largo de su vida.

FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.

Quizás se pregunte qué puede hacer usted para prevenir la violencia de género. La respuesta es que puede hacer mucho. Algunas conductas y actitudes cotidianas que mantienen las madres y los padres de modo inconsciente contribuyen a consolidar ciertos valores y actitudes entre sus hijas e hijos que favorecen el uso de la violencia en las relaciones de pareja.

Del mismo modo que la familia contribuye a reproducir valores, comportamientos y actitudes sexistas que están en el origen de la violencia de género, también puede educar en la igualdad y en el uso de estrategias no violentas para resolver conflictos, convirtiéndose en una pieza esencial para prevenir la violencia de género.

Además, las madres y los padres son las figuras adultas a las que las adolescentes y jóvenes indican en las encuestas que recurrirían mayoritariamente en caso de vivir una situación de violencia de género en su pareja. Por esta razón es necesario que madres y padres dispongan de la información necesaria acerca de cómo prevenir la violencia de género, de cómo detectarla en sus fases iniciales y de dónde acudir para obtener ayuda especializada.

Con esta guía pretendemos ayudarle a comprender mejor el significado de la violencia de género, los factores que contribuyen a su presencia y, lo más importante, a evitar que esta forma de violencia se reproduzca entre las generaciones más jóvenes, facilitándole pautas para educar en igualdad a sus hijas e hijos.



Nuestras hijas e hijos puedan verse implicadas/os en episodios de violencia como víctimas o agresores.

EDUQUEMOS EN IGUALDAD PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y LOGRAR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA Y DEMOCRÁTICA

2

LAS DESIGUALDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES ESTÁN EN EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género tiene su origen en un modelo de organización social basado en la creencia de la superioridad de los hombres sobre las mujeres, que establece unas identidades y roles de género determinados. Durante siglos la organización social se ha sustentado en un modelo jerarquizado de división de roles entre mujeres y hombres, que establecía dos grandes ámbitos de responsabilidad:

- a) El ámbito de lo público, asociado al trabajo productivo, la vida social y la representación política, asignado a los hombres.
- b) El ámbito de lo privado o familiar (doméstico), asociado al cuidado del hogar y de las/los hijas/os y personas dependientes, asignado en exclusiva a las mujeres.

Esta forma de organización social, soportada en la supremacía del ámbito público-productivo sobre el ámbito privado-familiar, ha permitido a los hombres disfrutar de más poder, reconocimiento social y recursos que a las mujeres, a las que se relegaba al ámbito de lo privado, a la invisibilidad y la falta de proyección social, contribuyendo a perpetuar las desigualdades entre mujeres y hombres y a limitar la presencia y la participación de las mujeres en diferentes ámbitos de la vida pública.

La división de género imperante en cada sociedad asigna a mujeres y hombres roles o papeles sociales diferentes y establece unas determinadas identidades de género. La identidad de género, lo que consideramos como propio o característico de mujeres y hombres, no responde a diferencias de tipo biológico, sino que es fruto de nuestra cultura, de los valores sociales imperantes en un momento determinado en una sociedad. Por esta razón las identidades de género se modifican con el paso del tiempo y varían de una sociedad a otra. Pensemos, por ejemplo, cómo ha cambiado lo que se consideraba "apropiado para las mujeres" tomando como referencia la generación de nuestras abuelas.

Las identidades de género ejercen una enorme influencia, puesto que condicionan los valores, las actitudes, creencias, percepciones y conductas de mujeres y hombres, al establecer una serie de pautas de comportamiento obligatorias, permitidas o prohibidas, a las que deben ajustarse cada uno de estos colectivos. Estas identidades de género actúan como un referente normativo que marca lo que se considera adecuado o característico de mujeres y hombres y que fija diferencias en el poder entre ambos.

Desde el momento en que nacemos, y a lo largo de nuestro desarrollo social, participamos en un proceso denominado "socialización de género", a través del cual nos son transmitidas creencias, valores y pautas de conducta específicas para cada sexo, que se denominan "mandatos de género" y que son referentes que debemos imitar. Mediante la observación de la conducta de nuestras madres y nuestros padres o los mensajes que nos traslada

la familia, las amigas y amigos, la publicidad, los cuentos, las películas o las canciones aprendemos a ser y sentirnos mujeres y hombres. Interiorizamos unos roles de género diferenciados e incorporamos aquellos patrones de conducta que la sociedad considera adecuados y deseables para las niñas y los niños, aunque esta división sea arbitraria y carente de lógica.

Estos mandatos de género son reforzados desde la infancia en niñas y niños mediante la observación de los distintos papeles que asumen madres y padres o mediante los mensajes que éstos les transmiten a sus hijas e hijos. Ver que tu madre cuando llega del trabajo se encarga de poner la lavadora o de preparar la cena y que tu padre se dedica a leer el periódico, o escuchar comentarios en apariencia inocentes, como “María, ven a la cocina para ayudar a mamá a preparar la mesa, que tu hermano está viendo el fútbol”, condicionan nuestras actitudes hacia los roles de las mujeres y los hombres y numerosos aspectos de nuestra vida privada y social.



Los “estereotipos de género” o creencias sin base científica sobre las características y conductas que se consideran adecuadas para mujeres y hombres, son transmitidos a través de distintos espacios de socialización, como la familia, los medios de comunicación, el grupo de iguales o la escuela.

2.1. UNA SOCIEDAD EN PROCESO DE CAMBIO

Afortunadamente, en las últimas décadas se han sucedido importantes cambios políticos, económicos, culturales y en la organización social y familiar, que se han traducido en la presencia y participación de las mujeres, en situación de relativa igualdad, en todos los ámbitos de la vida social (la educación, el trabajo, la política, etc.). Cambios que han facilitado la aparición de nuevas identidades y relaciones de género, más igualitarias o democráticas

Sin embargo estamos en un momento de transición, en el cual el modelo de organización tradicional (basado en la creencia de la superioridad de los hombres sobre las mujeres) coexiste con un modelo moderno o igualitario. Ello explica que aún sigan existiendo importantes desigualdades entre mujeres y hombres y que se mantengan unas identidades de género en las que son visibles muchos estereotipos sexistas.

Aunque muchas personas, tanto mujeres como hombres, tienen la falsa percepción de que vivimos en una sociedad igualitaria, lo cierto es que siguen existiendo importantes desigualdades entre mujeres y hombres en perjuicio de las primeras, que se reflejan en ámbitos como el empleo, el nivel de renta, las responsabilidades en el hogar, la presencia en puestos de responsabilidad política o económica y en el terreno de las relaciones personales.

2.2. IDENTIDADES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Los estereotipos vinculados al modelo tradicional de roles e identidades de género de carácter patriarcal no sólo afectan a la división de las tareas o el trabajo entre mujeres y hombres, sino a las capacidades atribuidas a cada sexo, a los rasgos de la personalidad masculina y femenina y a las actitudes y conductas hacia la pareja. Unos rasgos o características que vinculan a las mujeres con la afectividad y lo emocional y a los hombres con la racionalidad y la competencia y que podrían resumirse del siguiente modo: los hombres tienen las características adecuadas para hacer frente a los retos y problemas de la vida pública (el trabajo, los negocios, la política o el ejercicio del poder) y las mujeres los atributos y condiciones para el cuidado del hogar, de las hijas e hijos y de las personas dependientes.

Los estereotipos de género siguen estando muy arraigados en nuestro entorno, impidiendo a muchas mujeres y hombres, de todas las edades, un desarrollo personal y emocional pleno, al limitar su capacidad para pensar, sentir y actuar.

Estereotipos sobre los rasgos característicos de mujeres y hombres

Rasgos femeninos

Subordinación, sumisión, afectividad, pendiente de los sentimientos y necesidades de los demás, intuición, dependencia, inestabilidad emocional, amabilidad, pasividad, comprensión, entrega, sacrificio y renuncia por los demás, cuidadora.

Rasgos masculinos

Dominio, liderazgo, racionalidad, fuerza, independencia, agresividad, competitividad, ambición, confianza en sí mismo, persistencia, control emocional.

Estos estereotipos sobre las identidades de género son compartidos por numerosos adolescentes. Un reciente estudio realizado entre estudiantes de 14 a 19 años¹ señala que los adolescentes de ambos sexos consideran que las cualidades que mejor definen a las chicas y los chicos son las siguientes:

Cualidades que según los adolescentes definen a las chicas y los chicos

CHICAS: sensibles, tiernas, responsables, trabajadoras y preocupadas por su imagen.

CHICOS: dinámicos, activos, autónomos, emprendedores, posesivos y superficiales.

Estos estereotipos de género contribuyen a establecer unas identidades femeninas y masculinas basadas en la desigualdad de derechos entre mujeres y hombres, tanto dentro como fuera de la relación de pareja, legitimando el control, las amenazas o el uso de la violencia por parte de los hombres.

La violencia de género, sin duda la expresión más alarmante de las desigualdades existentes entre mujeres y hombres, actúa como un mecanismo a través del cual algunos hombres pretenden mantener una forma de organización social y de relación entre los

¹ RODRÍGUEZ, E. MEGÍAS: I. (2015). ¿Fuerte como papá?, ¿sensible como mamá? Identidades de género en la adolescencia. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.

sexos basada en una posición de dominio sobre las mujeres. Las vejaciones, amenazas o la fuerza física son instrumentos que usan los agresores para expresar su dominio sobre la pareja, una estrategia para no perder unos privilegios que han mantenido durante siglos.



La violencia de género es una expresión de las diferencias de poder existentes entre mujeres y hombres y de las resistencias de ciertos hombres al cambio.

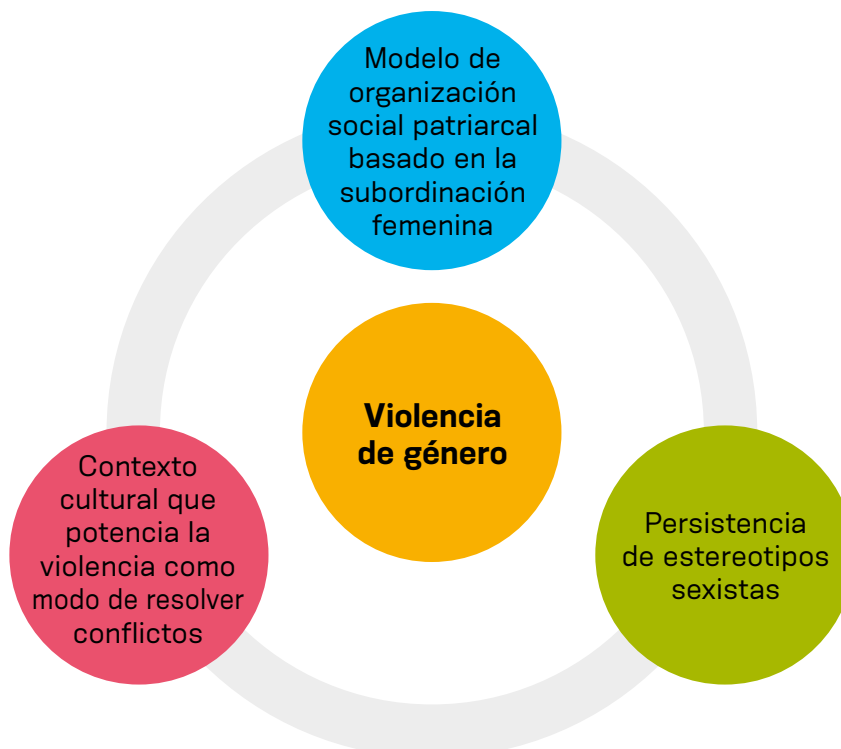
Puesto que la violencia de género tiene su origen en unos determinados valores sociales y culturales, es imprescindible trabajar en una educación de niñas y niños basada en la igualdad, el respeto mutuo y el rechazo de cualquier forma de violencia. Una tarea en la cual resulta imprescindible la colaboración de la familia, que debe evitar reproducir entre sus hijas e hijos roles tradicionales de género basados en la desigualdad entre mujeres y hombres.

3

FACTORES CLAVES QUE EXPLICAN LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES

La violencia de género en la adolescencia se asienta, fundamentalmente, en torno a los siguientes procesos:

- La persistencia de un modelo de organización social de carácter patriarcal basado en la subordinación femenina.
- La persistencia de estereotipos sexistas, esencialmente en el ámbito de las relaciones personales, que legitiman la posición de dominio de los chicos frente a las chicas.
- La educación en el uso de la violencia como modo de resolución de los conflictos interpersonales.

Factores determinantes de la violencia de género

En el apartado anterior se ha descrito cómo la pervivencia del modelo patriarcal provoca que se mantengan las desigualdades de género. Ahora se analizan cómo el resto de factores contribuyen a que persista la violencia de género.

3.1. LA PERSISTENCIA DE ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

El modelo igualitario de roles de género, basado en la independencia, la autonomía personal y la igualdad de oportunidades de mujeres y hombres, en contraposición al modelo tradicional soportado en la subordinación femenina, ha calado entre adolescentes y jóvenes, como lo demuestra que tanto chicas como chicos otorguen un gran valor a su independencia y a la libertad para tener sus propias relaciones sociales al margen de la pareja.

Es evidente que chicas y chicos mantienen nuevos modelos de relación, en general, mucho más igualitarios que los de sus madres y padres, lo cual no significa que no sigan identificándose con algunos de los estereotipos tradicionales de género antes mencionados.



Los estereotipos de género siguen todavía vigentes entre las y los adolescentes en el ámbito de las relaciones interpersonales y de pareja.

La reproducción de los roles de género dominantes entre el colectivo adolescente incorporan unas relaciones de poder asimétricas (una distinta capacidad para hacer o decidir cosas o para ejercer control y dominio sobre los demás), que favorecen cierta disposición a la dominación entre los chicos y a la subordinación entre las chicas, lo que sitúa a las chicas en una posición de vulnerabilidad frente a la violencia de género.

Esto es así en gran medida porque el modelo de masculinidad para los chicos sigue mostrándoles como sujetos autónomos, fuertes y no emotivos, lo que les lleva a tener que demostrar permanentemente su valentía y fuerza, recurriendo incluso a la violencia. Por su parte el modelo de feminidad muestra a las chicas como seres dependientes, sensibles y emotivos, lo que les exige mostrar su sumisión y subordinación.

La persistencia entre las y los adolescentes de estereotipos sexistas tradicionales, que refuerzan el predominio del hombre sobre la mujer, es claramente visible en el ámbito de las identidades de género, las relaciones de pareja o la sexualidad, estando estrechamente vinculada con la violencia de género, puesto que en torno a ellos muchos hombres construyen su identidad.



Los episodios de violencia de género tienen su origen en el intento por parte de los hombres de controlar el comportamiento de las mujeres.

Estos estereotipos afectan a las actitudes y expectativas en las relaciones de pareja, al fijar unos comportamientos diferentes para chicas y chicos. Fomentan que los chicos tengan la iniciativa en las relaciones con las chicas, una conducta competitiva y agresiva y la defensa de sus derechos. En las chicas potencian que supediten sus necesidades a las de los demás, que dejen que los chicos tomen la iniciativa y que omitan sus opiniones e inhiban sus deseos.

Estereotipos sobre los roles de chicas y chicos en las relaciones de pareja

Expectativas estereotipadas de los chicos

- Ser quien tome las decisiones en la pareja.
- Dominar la relación.
- Controlar las actividades y el comportamiento de la pareja.
- Proteger a la pareja.

Expectativas estereotipadas de las chicas

- Ser responsables del funcionamiento de la pareja y de sus posibles problemas.
- Renunciar a sus deseos o intereses en favor de su pareja.
- Adoptar una posición subordinada.
- Aceptar que los celos son una expresión del amor.
- Aceptar y justificar las respuestas violentas de su pareja.

Aunque las conductas sexuales se han liberalizado enormemente, se mantienen algunas ideas tradicionales a la hora de enjuiciar la libertad sexual masculina y femenina:

Estereotipos/mitos de género en la adolescencia relacionados con la sexualidad

a) Un significado diferente de la sexualidad para chicas y chicos

Para los chicos la sexualidad no es sólo una necesidad fisiológica, sino un mandato o exigencia social a través del cual se manifiesta su madurez, por ello la sexualidad debe hacerse pública. La sexualidad es un atributo positivo, de modo que el prestigio social de los chicos aumenta cuanto mayor número de relaciones sexuales tengan.

A las mujeres se les insta a no hacer manifiesta su sexualidad, que se convierte en un atributo negativo cuando la misma se canaliza al margen de relaciones estables de pareja.

b) La asignación a los chicos del rol activo en el cortejo

Está bastante asentada entre las chicas y los chicos la idea de que les corresponde a ellos adoptar la iniciativa en el ritual del cortejo, debiendo asumir las chicas un rol pasivo.

c) Una lectura diferente de la promiscuidad

En los chicos la promiscuidad se vincula al éxito (los chicos que ligan mucho son percibidos como triunfadores y ven aumentar su prestigio), de ahí que "necesiten" alardear de sus conquistas.

Las chicas que ligan mucho son consideradas "fáciles", perdiendo prestigio, dado que "su conquista" deja de tener mérito para los chicos. Ello les obliga a ser cautas al hablar de su sexualidad.

d) Una distinta interpretación de la infidelidad

La infidelidad es una conducta mayoritariamente "justificada" en el caso de los hombres y duramente reprochada en el caso de las mujeres: puesto que los chicos no pueden evitar caer en la tentación, la culpa siempre es de la chica, que provoca o incita al chico con pareja.

Mientras la infidelidad masculina se considera una conducta natural, instintiva, no premeditada (los hombres tienen necesidades sexuales que no pueden refrenar), en las mujeres supone traicionar la confianza de la pareja y un acto premeditado y malintencionado.

La persistencia de estereotipos de género entre adolescentes y jóvenes se aprecia también en las cualidades que más aprecian en hombres y mujeres. Las cualidades masculinas más valoradas se relacionan principalmente con el poder y la fuerza, como son el valor, la firmeza, la autosuficiencia o la competitividad, mientras que las femeninas son la sensibilidad, la sumisión, la capacidad de perdón, la comprensión, generosidad, pasividad, debilidad y dependencia afectiva. Estas cualidades, consideradas más propias de las mujeres, anticipan una futura dedicación como cuidadoras, una necesidad de amparo y una falta de seguridad o autoestima que incrementan el riesgo de sufrir violencia de género.

Estas formas de sexismo siguen contando con una elevada aceptación entre las y los adolescentes. Muchos chicos siguen percibiendo a las mujeres como seres débiles e inferiores y considerando que son insustituibles en el hogar, mientras que muchas chicas consideran justificadas las actitudes de control y dominio del hombre o no perciben como maltrato conductas de control, aislamiento social, celos patológicos, coerción sexual, etc.



Evite reforzar en sus hijos los estereotipos que muestran a los hombres como seres fuertes y a las mujeres como seres sensibles necesitadas de protección.

3.2. EL RECURSO A LA VIOLENCIA COMO FORMA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Vivimos en una sociedad que banaliza la violencia y sus consecuencias. Chicas y chicos ven constantemente en películas, series de televisión, videojuegos o en los llamados programas del corazón, insultos, amenazas, peleas, agresiones y muertes, lo que hace que se conviertan en conductas naturales para resolver los conflictos existentes con otras personas.

Pero también las personas adultas, en particular las madres y los padres, promueven el uso de la violencia, al transmitir a sus hijas e hijos la idea de que el uso de la violencia es un recurso legítimo y útil para hacer frente a los conflictos que puedan presentárseles a lo largo de su vida.



Aproximadamente cuatro de cada diez chicos y dos de cada diez chicas afirman haber escuchado a menudo o muchas veces de parte de los adultos de su entorno la expresión “Si alguien te pega, pégale tu”.

FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.

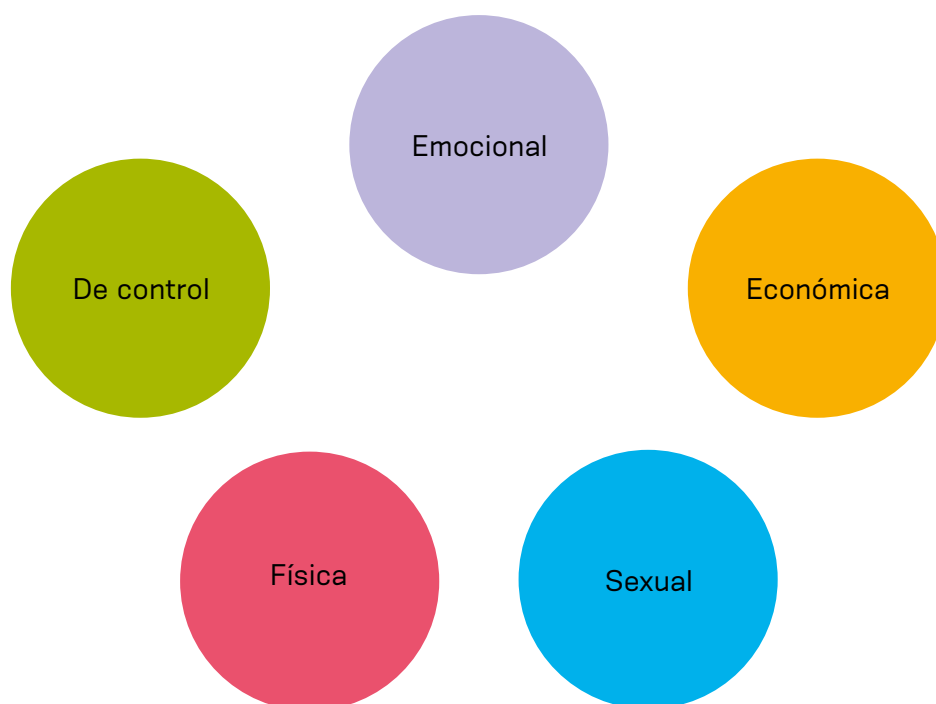
Por ello no debe resultarnos extraño que un porcentaje importante de chicos adolescentes (y en menor medida de chicas) consideren que es correcto o está justificado adoptar conductas que implican violencia, como amenazar a los demás para demostrarles quién manda o pegar a alguien que le ha ofendido o que le ha quitado algo que le pertenece.

4

DISTINTAS FORMAS DE EJERCER VIOLENCIA DE GÉNERO

Habitualmente se asocia la violencia de género con las agresiones físicas, sin embargo, la violencia sobre la mujer adopta diferentes formas y expresiones, algunas de ellas tanto o más dañinas que el propio maltrato físico. Por este motivo la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género incluye en la definición de violencia de género: "Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada".

Tanto la violencia física como lo que se denomina "violencia simbólica" (aquella que se ejerce de forma indirecta y sin recurrir al maltrato físico, lo que provoca que las personas que la sufren no sean conscientes de su condición de víctimas) son utilizadas por algunos hombres para mantener una posición de poder o dominio frente a las mujeres.

Distintas categorías o formas de violencia de género

VIOLENCIA PSICOLÓGICA DE CONTROL

Es una forma de violencia centrada en el aislamiento social de la pareja y en el control de prácticamente todos los aspectos de su vida (decirle qué puede y qué no puede hacer), que busca reforzar el dominio sobre la pareja y hacerla totalmente dependiente. Suele traducirse en la adopción por parte de los hombres de una serie de actitudes y conductas hacia la pareja consistentes en:

- Saber todo lo que hace.
- Controlar los horarios de la pareja.
- Querer saber dónde está en cada momento y con qué personas.
- Decirle qué puede hacer y qué no puede hacer.
- Controlar su forma de vestir.
- Impedirle que vea a sus amigas o amigos.
- Evitar que se relacione con su familia o parientes.
- Enfadarse si habla con otro hombre o mujer.
- Aislar a la pareja y obligarla a que se relacione sólo con él.
- Acusarle de forma injustificada de infidelidad.
- Esperar que le pida permiso para ir sola a ciertos lugares.
- Controlar sus conversaciones y mensajes a través del móvil y las redes sociales (Ver capítulo 5).



La violencia de control está muy extendida: una de cada cuatro mujeres de 16 o más años la ha sufrido a manos de su pareja o ex pareja masculina a lo largo de su vida (cerca de cinco millones de mujeres en España).

FUENTE: Macroencuesta violencia contra la mujer 2015. Avance de resultados. M^o de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA EMOCIONAL

Es toda conducta intencionada y prolongada en el tiempo que atenta contra la integridad física y emocional de la mujer y su dignidad personal, que le produce desvalorización o sufrimiento. Esta forma de violencia busca imponer a la mujer una serie de pautas de comportamiento, restringiendo su libertad y haciéndole responsable o culpable de las conductas violentas del hombre. Suele expresarse mediante:

- Descalificaciones (criticar todo lo que hace o dice, hacer comentarios despectivos sobre la pareja o las mujeres en general).
- Humillaciones, vejaciones o menosprecio delante de otras personas.
- Hacer pública su intimidad o difundir datos personales a través de las redes sociales.
- Socavar la autoestima de la pareja.

- Amenazas (de abandono, de violencia física o de causar daño a personas importantes para la pareja).
- Insultos.
- Intimidaciones a través de gritos, rotura de objetos o miradas para causar miedo.
- Manipulación emocional (chantaje emocional para conseguir lo que quiere o hacerle sentir mal si no hace lo que él quiere).
- Indiferencia afectiva (ignorar a la pareja, tratarle con indiferencia, dejar de hablarle).
- Abandono.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Supone la privación intencionada y no justificada de los recursos que la mujer precisa para asegurar su bienestar y/o el de sus hijas e hijos, la limitación en la disposición de los recursos propios de la mujer o compartidos en el ámbito de la pareja o la discriminación en el acceso a los recursos económicos comunes de la pareja.

La violencia económica se manifiesta en conductas tales como:

- Impedirle tomar decisiones respecto al destino del dinero.
- No permitirle trabajar o estudiar fuera del hogar.
- Limitarle disponer de su propio dinero o de los recursos económicos compartidos en el ámbito de la pareja.
- Descalificar a la mujer como administradora del dinero.

VIOLENCIA FÍSICA

Incluye cualquier acto no accidental que implique el uso deliberado de la fuerza que provoque lesiones, daños físicos o enfermedad en la mujer, o bien que la coloque en un riesgo grave de padecerla.

Las manifestaciones más frecuentes de la violencia físicas son:

- Empujones.
- Tirones de pelo.
- Bofetadas.
- Puñetazos.
- Patadas.
- Intentos de asfixia.
- Quemaduras.
- Arrojar objetos para hacer daño a la persona.
- Amenazas o agresiones con cuchillos, pistolas u otras armas.

VIOLENCIA SEXUAL

Es cualquier conducta que conlleve un acto de naturaleza sexual realizado sin el consentimiento de la mujer, incluyendo la exhibición, observación o imposición (mediante violencia, intimidación o manipulación emocional) de relaciones sexuales por la persona que tiene una relación conyugal, de pareja o afectiva con la mujer que sufre esta situación.

La violencia sexual puede manifestarse de diferentes maneras:

- Obligar a la mujer a mantener relaciones sexuales cuando no quiere.
- Obligar a realizar alguna práctica de tipo sexual no deseada o que le resulta degradante o humillante a la mujer.
- Ignorar los deseos de la mujer.
- Acceder a mantener relaciones sexuales sin desearlo por miedo a las consecuencias que podrían derivarse de su negativa.
- Tratar de obligar a la mujer a mantener relaciones sexuales contra su voluntad recurriendo a la fuerza física.
- Gestos y comentarios obscenos.




RECUERDE:

Muchas mujeres que sufren violencia de control o emocional no se perciben como víctimas de la violencia de género, a pesar del grave deterioro de su salud y bienestar y los problemas de aislamiento social que padecen.


5

EL USO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES COMO VÍAS PARA EJERCER LA VIOLENCIA DE GÉNERO


La generalización del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (Internet, teléfonos móviles, redes sociales, etc.) ha modificado nuestra forma de comunicarnos, de intercambiar información y de relacionarnos con los demás, unos cambios que también afectan a las relaciones de pareja. Si bien son muchas las ventajas y oportunidades que ofrecen estas tecnologías, su uso propicia nuevas formas de violencia de género.

Formas de violencia de género basadas en las nuevas tecnologías


Ciberacoso (insultos, burlas, vejaciones, humillaciones, amenazas, chantajes, difusión de informaciones, fotografías y vídeos con contenidos lesivos o difamatorios, etc.).



Sexting (difusión de fotos o vídeos de contenido sexual o erótico a través del móvil o Internet).



Grooming (abuso sexual de menores llevado a cabo por adultos, coaccionando con información e imágenes de contenido sexual obtenidas a través de Internet).



Suplantación de la identidad de otra persona en las redes sociales (uso fraudulento de contraseñas de otra persona para acceder a datos personales y difundir imágenes o comentarios vejatorios como si fueran realizados por la persona suplantada).

Estas tecnologías incrementan la capacidad de control sobre la pareja, posibilitan nuevas formas de acoso y maltrato, incrementan el daño o los efectos negativos para la víctima (las amenazas o imágenes difundidas llegan a un gran número de personas y permanecen durante muchos años disponibles en Internet) y dificultan la ruptura de la relación entre el acosador y la víctima, que puede verse forzada a recibir mensajes sin desearlo.

Las mujeres jóvenes son más vulnerables al daño del ciberacoso por la desigual consideración y valoración social que tienen los comportamientos y las imágenes de las mujeres en la relación de pareja.

El intercambio de contenidos personales con la pareja (en especial de tipo erótico o sexual) es erróneamente presentado como una muestra de confianza con la pareja (“una prueba de amor”), que propicia conductas como el sexting. Muchas fotos y vídeos de contenido sexual que circulan a través de Internet son difundidas como una forma de presión, venganza o despecho, tras la ruptura del noviazgo o la relación afectiva o de pareja.



Ayude a sus hijas e hijos a utilizar con inteligencia las tecnologías de la información y a preservar su seguridad, evitando subir o compartir contenidos personales sensibles o que puedan ser utilizados de forma maliciosa.

El ciberacoso, como forma de ejercer violencia de género, incluye diferentes comportamientos por parte del acosador hacia la víctima:

- Amenazas.
- Acusaciones falsas.
- Envío de mensajes vejatorios.
- El robo de contraseñas para acceder a la información personal de la víctima.
- Suplantación de la identidad de la víctima para dañar su imagen.
- El uso de identidades falsas por parte del acosador para actuar desde el anonimato.
- Vigilancia de las actividades de la víctima.
- La presión permanente para que la víctima atienda las demandas del acosador.
- Revelación de datos íntimos.
- Uso de información privada para chantajear a la víctima.

Existen una serie de rasgos característicos del ciberacoso cuando se asocia a la violencia de género:

- a) El recurso de Internet y las redes sociales por parte del acosador como forma de entrar en contacto con la víctima, después de que se ha perdido el contacto físico.
- b) El desarrollo por parte del acosador de una estrategia basada en el chantaje emocional hacia la víctima, destinada a lograr que ésta reconsidere su decisión de romper con el acosador y acceda a mantener una relación directa. El acosador trata de mostrar que la decisión de la víctima de romper la relación de pareja ha tenido efectos muy negativos en su vida, haciendo que la víctima se sienta culpable de la situación y decida reconsiderar el fin de la relación sentimental.
- c) El uso de Internet para lanzar insultos y amenazas hacia la víctima. Estas amenazas son percibidas como muy reales por las víctimas del ciberacoso, puesto que la relación de pareja previa permite que el acosador conozca los lugares frecuentados por la víctima, acentuando el temor al contacto físico con el acosador.
- d) El uso de Internet como forma de dañar o deteriorar la imagen social de la víctima, puesto que permite atacar su reputación mediante el envío de falsas acusaciones, información privada, imágenes denigrantes o comprometedoras, etc. a un número ilimitado de personas, entre las que se incluyen las amistades de la víctima.

El ciberacoso no solo provoca daños psicológicos y emocionales en las víctimas (depresión, miedo, ansiedad, aislamiento social), sino desigualdad y exclusión social. Una consecuencia habitual del ciberacoso es la exclusión digital de las víctimas, que ven limitadas sus posibilidades de usar Internet y las redes sociales de manera libre y autónoma.

En los últimos años ha crecido de forma importante la violencia de género ejercida a través de las tecnologías de la información y la comunicación, como lo confirma el hecho de que casi una de cada diez chicas haya recibido mensajes a través de Internet o el móvil con insultos, amenazas u ofensas. Los contenidos más habituales de estos mensajes tenían por finalidad insultar a sus destinatarias (61,7% de las chicas ha recibido este tipo de contenidos alguna vez), ridiculizarlas (39,2%), provocarles miedo (36,5%), amenazarlas para que hicieran cosas que no deseaban hacer (20,5%) y difundir imágenes suyas comprometidas o de carácter sexual sin su permiso (10,9%).

Las respuestas más frecuentemente adoptadas por las chicas que reciben mensajes de violencia de género son contárselo a una amiga, decírselo a un amigo, solicitar a la persona que enviaba los mensajes que dejara de hacerlo, desconectarse, bloquear los mensajes y llamadas. Sólo el 39,4% de las chicas lo comentaron con su madre y un 23,2% con su padre (Figura 1).

Por este motivo es importante que comente con sus hijas que si en cualquier momento recibe algún tipo de mensaje de esta naturaleza (no importa cuál sea su contenido o las imágenes que incluya) no deben dudar en decírselo. Hágalas saber que todos podemos cometer errores, pero que ello no puede justificar en ningún caso el daño o el sufrimiento que esta forma de violencia puede provocarles.

Figura 1.
Acciones adoptadas por las chicas ante los mensajes de violencia de género recibidos a través de Internet o el móvil, 12 a 24 años (%).



FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.

6

LA PROGRESIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Diversas investigaciones realizadas para conocer la evolución de la violencia de género en la pareja coinciden en señalar la existencia de una serie de elementos comunes:

- 1) La violencia suele aparecer en las primeras fases de la relación de pareja, en forma de abuso emocional y de control coercitivo (violencia psicológica de control y emocional). En esta fase el agresor coacciona a la víctima para que realice acciones que no desea, obligándole a romper los vínculos familiares y sociales que tenía antes de iniciar la relación y lesionando gravemente su autoestima cuando no accede a sus deseos. La víctima intenta acomodarse a estos deseos para evitar las agresiones, que suelen hacerse cada vez más graves y frecuentes.
- 2) Existe un fuerte vínculo afectivo entre el agresor y la víctima. La mayoría de los agresores combina la conducta violenta con otros comportamientos con los que trata de convencer a la víctima de que la violencia no va a repetirse (petición de perdón, promesas de cambio, alguna muestra de afecto, etc.). En las primeras fases de la violencia, la víctima suele permanecer con el agresor por la existencia del vínculo afectivo con el mismo y por la ilusión de que la violencia no va a repetirse.
- 3) Cuando el vínculo afectivo no es suficiente para retener a la víctima aparecen las amenazas. En las fases más avanzadas, el agresor amenaza a la víctima con agresiones muy graves si llega a abandonarlo, que pueden hacerse extensivas a la seguridad de las hijas e hijos o de otros familiares.



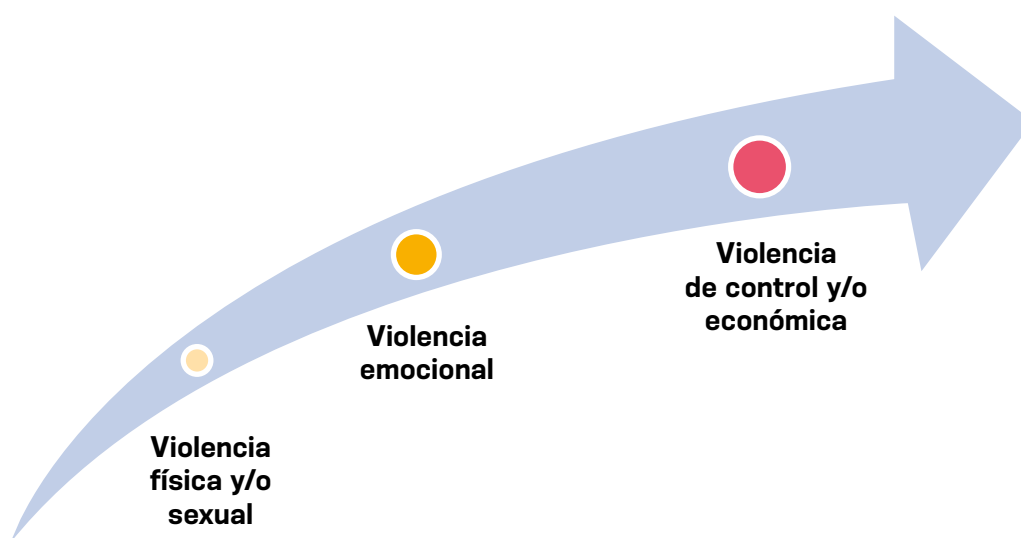
Muchas de las víctimas de violencia de género que acuden a los servicios de asistencia para solicitar ayuda señalan que el maltrato comenzó a producirse durante el noviazgo o en las primeras fases del matrimonio o la vida en pareja.

Aunque el hecho de que una mujer sufra violencia de control o emocional no supone necesariamente que vaya a ser objeto de violencia física o sexual (son mucho más numerosas las mujeres que han sufrido violencia psicológica que física o sexual), es frecuente que se produzca una progresión o **efecto escalada** en el tipo de violencia que ejercen los agresores sobre sus víctimas.

Rara vez la violencia física o sexual es el primer recurso que utilizan los agresores para demostrar el poder o dominio sobre la pareja, siendo habitual que la violencia de género adopte en sus fases iniciales la forma de violencia de control, evolucionando progresivamente hacia la violencia emocional, física y/o sexual. Así pues, generalmente la violencia de género evoluciona desde formas de menor a mayor intensidad.

La violencia avanza de forma gradual, manifestándose al inicio de la relación a través de una serie de conductas de tipo coercitivo y abusivo, que incluyen la manipulación, el aislamiento, la intimidación o las amenazas. El propósito de estas conductas no es otro que el de establecer y mantener control sobre la otra persona y sobre la relación. Por ello, cuando aparece el abuso o el maltrato físico, ya se ha establecido un patrón de abuso psicológico, económico y/o sexual.

La progresión en las distintas formas de violencia de género



La existencia de cualquier síntoma que indique la presencia de violencia de control implica un alto riesgo de que la mujer pueda sufrir en el futuro violencia emocional, física y/o sexual por parte de su pareja. Por ello es muy importante actuar ante las primeras expresiones o formas de violencia, a fin de evitar mayores riesgos y daños para las mujeres.



CORTEMOS POR LO SANO:

La presencia de algún episodio de violencia psicológica en los primeros meses de la relación de pareja es un claro predictor de episodios futuros de maltrato físico.

ANÍME A SUS HIJAS A ROMPER LA RELACIÓN CON SU PAREJA ANTE CUALQUIER SÍNTOMA O MANIFESTACIÓN DE VIOLENCIA DE CONTROL O EMOCIONAL

7

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Los mitos sobre la violencia de género son falsas creencias que mantienen muchas personas acerca de este fenómeno, que sirven para seguir perpetuando las desigualdades de género, minimizar, negar u ocultar la violencia contra las mujeres y obstaculizar una adecuada respuesta al problema. A continuación, se enumeran los principales mitos existentes acerca de la violencia de género, así como las evidencias científicas que ayudan a comprobar su falsedad.



La violencia de género está rodeada de falsos mitos que la justifican y que favorecen la tolerancia social ante la misma, propiciando sentimientos de culpa en las mujeres que la sufren.

A. MITOS SOBRE EL CARÁCTER MARGINAL O RESIDUAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Son aquellas creencias que presentan la violencia de género como un fenómeno aislado, que afecta sólo a personas en las que concurren ciertas circunstancias excepcionales, cuando en realidad se trata de un problema social universal. En la medida que se vincula la violencia contra la mujer y la marginalidad el mito hace que la preocupación de la ciudadanía por el problema se reduzca notablemente:

EL MITO	LA REALIDAD
La violencia de género sólo se produce en países subdesarrollados.	<ul style="list-style-type: none"> ■ La violencia de género es universal, ocurre en países de todo el mundo, con independencia de su situación económica, nivel de desarrollo, régimen político o religión. ■ Una encuesta realizada en 2014 en la Unión Europea evidenció que 13 millones de mujeres en la UE experimentaron violencia física en el último año y 3,5 millones violencia sexual.
La violencia de género sólo tiene lugar en familias desestructuradas o con escasos recursos económicos.	<ul style="list-style-type: none"> ■ La violencia de género es estructural y se da en personas de todos los grupos sociales, étnicos, culturales, de cualquier edad, nivel de ingresos, estudios u ocupación. Ni los maltratadores ni las mujeres maltratadas corresponden a ningún perfil concreto. ■ Algunos maltratadores y algunas víctimas disponen de una elevada cualificación profesional, altos ingresos y estudios universitarios.

B. MITOS SOBRE LOS MALTRATADORES

Estas creencias sitúan el origen de la violencia de género en ciertas características o factores personales de los maltratadores que les llevarían a actuar de modo violento y que, de algún modo, los exoneran de culpa.

EL MITO	LA REALIDAD
<p>Los hombres que maltratan a su pareja (o ex pareja) han sido, a su vez, personas maltratadas por sus padres o han sido testigos de maltrato en su familia de origen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Haber crecido en un ambiente hostil, donde los conflictos se resuelven mediante el uso de la violencia, puede llevar a los menores a interiorizar esos comportamientos, a considerarlos "normales" y a desarrollar con el tiempo relaciones afectivas insanas con la pareja. Sin embargo, aunque en algunos agresores pueden darse estos antecedentes, no todos los niños que presencian o sufren malos tratos se convierten en maltratadores cuando se hacen adultos.
<p>Los hombres que maltratan a su pareja (o ex pareja) son enfermos mentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sólo a un reducido porcentaje de maltratadores se les diagnostica algún problema mental. De hecho, los trastornos mentales entre los maltratadores son similares a los existentes en la población general.
<p>Los hombres que maltratan a su pareja (o ex pareja) consumen/abusan del alcohol u otras drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ El alcohol y las otras drogas no hacen que las personas no violentas se vuelvan violentas. Estas sustancias pueden actuar como facilitadores de la violencia al reducir las inhibiciones y alterar la capacidad de juicio, pero no son la causa de las mismas. ■ Ni todos los alcohólicos o drogodependientes son violentos ni todos los violentos son alcohólicos o drogodependientes.
<p>La violencia de género tiene su origen en los celos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Los celos no son causa de la violencia, sino la expresión de la voluntad de los maltratadores de controlar a su pareja.

C. MITOS SOBRE LAS MUJERES MALTRATADAS

Estos mitos desplazan la culpa de la violencia sobre las víctimas, responsabilizando a las mujeres de lo que les sucede, bien sea porque algunas de sus características supuestamente actúan como un polo de atracción de la violencia o porque se argumenta que consienten o “piden” esa violencia. De este modo se refuerza el control sobre la conducta de las víctimas, que tienden a pensar que si no hubieran adoptado una determinada conducta, habrían podido evitar la violencia.

EL MITO	LA REALIDAD
<p>Las mujeres con unas ciertas características de personalidad tienen más probabilidades de ser maltratadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Las mujeres maltratadas no responden a ningún perfil concreto, existiendo víctimas de todas las edades, al margen de su educación, ingresos o posición social. ■ Los estudios confirman que la violencia psicológica afecta a un elevado porcentaje de jóvenes universitarias.
<p>Si las mujeres que padecen violencia de género no abandonan esa relación por algo será, quizás les gusta (mito del masoquismo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Las mujeres que sufren violencia padecen graves secuelas en su salud física y mental y a nivel social, que precisamente les impiden tomar la decisión de abandonar al agresor. ■ Hay muchos motivos por los que las mujeres soportan el maltrato durante años, relacionados con su estado emocional (baja autoestima, depresión, miedo, incapacidad, dependencia emocional del agresor), la falta de apoyo familiar y social, la dependencia económica del agresor, etc. ■ El miedo a la reacción del agresor es un factor paralizante, puesto que el momento en que las mujeres deciden terminar la relación es cuando se producen las amenazas más graves (“si me dejas te mato” o “me llevo por delante a los niños”) y los intentos de asesinato, puesto que muchos agresores no aceptan la pérdida de control sobre su pareja.
<p>En caso de tener hijas/os es mejor mantener la relación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Las hijas e hijos de las mujeres que sufren violencia de género son víctimas de la misma: ser testigo o sufrir directamente agresiones, les provoca graves secuelas psicológicas y físicas y dificultades en su desarrollo social.

D. MITOS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Restan importancia al problema con argumentos que enfatizan el carácter puntual de las reacciones violentas, banalizando ciertas formas de maltrato (como la violencia psicológica) o destacando que las conductas violentas son comunes en mujeres y hombres.

EL MITO	LA REALIDAD
La violencia de género es un fenómeno puntual, muy localizado.	<ul style="list-style-type: none"> Los estudios promovidos por distintas organizaciones internacionales confirman la importante extensión de la violencia de género. Naciones Unidas destaca que la forma más común de violencia experimentada por las mujeres en todo el mundo es la violencia dentro de la pareja.
La violencia psicológica no es tan grave como la física.	<ul style="list-style-type: none"> La violencia psicológica o emocional causa tanto daño a la salud física y mental de la víctima como la violencia física y puede, además, ser precursora de otras formas de violencia.
Las mujeres y los hombres son violentos/os por igual (el mito de la violencia de género como un combate mutuo).	<ul style="list-style-type: none"> Aunque las mujeres pueden agredir a sus parejas masculinas y se dan actos violentos en parejas del mismo sexo, la violencia de pareja es soportada en una proporción abrumadora por mujeres e infringida por hombres. A diferencia de otras formas de violencia, la violencia de género se ejerce por el mero hecho de ser mujer.
La violencia es un asunto privado, en el que no deben intervenir actores externos.	<ul style="list-style-type: none"> Es una vulneración de los derechos humanos y un delito, por lo que las instituciones y la sociedad civil están legitimadas para intervenir.



COMBATIR LOS FALSOS MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UNA TAREA DE TODAS Y TODOS

La persistencia de estos mitos contribuye a:

- **Reducir la alarma o preocupación de la sociedad frente al fenómeno.**
- **Minimizar su importancia.**
- **Presentar la violencia de género como un fenómeno externo, que le ocurre o le puede suceder a "otras personas", habitualmente vinculadas a situaciones de pobreza o exclusión.**
- **Reducir el apoyo familiar y social a las víctimas.**
- **Limitar la responsabilidad de los agresores, aportando atenuantes o justificaciones para su comportamiento violento.**
- **Desnaturalizar a las víctimas, haciendo que pierdan la condición de tales (puesto que podrían haber evitado el maltrato, probablemente lo provocaron y consciente o inconscientemente lo deseaban).**

8

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MADRES Y LOS PADRES PARA CONTRIBUIR A ERRADICAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Del conjunto de datos y análisis expuestos hasta el momento resulta evidente que la violencia de género se relaciona con el mantenimiento de las desigualdades entre mujeres y hombres. Esta desigualdad se hace visible en los distintos roles e identidades asignadas a mujeres y hombres y en los múltiples estereotipos sexistas o machistas de la población, incluidos adolescentes y jóvenes.

Por ello, del mismo modo que desde que nacemos se nos inculcan modelos sexistas de relación entre mujeres y hombres, también es posible educar en la igualdad. Conviene tener presente que un fenómeno como la violencia de género, con profundas raíces culturales y sociales, no tiene una respuesta sencilla ni rápida. La solución pasa por un completo cambio social, por modificar los discursos sociales, las actitudes hacia el papel que mujeres y hombres deben jugar en la sociedad y por cambiar la forma de relacionarse entre los sexos, lo que implica realizar esfuerzos en el campo de la educación.

Aunque lentos, son innegables los progresos logrados en las últimas décadas en la mejora de las condiciones de igualdad entre mujeres y hombres, lo que confirma la idea de que es posible modificar la realidad. Pensemos que, hasta no hace muchos años, las mujeres no podían trabajar fuera del hogar o montar un negocio sin el permiso del marido o del padre, que las muertes por violencia de género eran descritas en los medios de comunicación como “crímenes pasionales” (lo que implícitamente suponía que los hombres mataban a sus parejas por amor), que las mujeres eran disuadidas de denunciar el maltrato con invocaciones a la necesidad de preservar la unidad familiar o que no existía ningún servicio de apoyo o asistencia a las víctimas de la violencia de género. Por no hablar de la complicidad de una sociedad que prefería mirar hacia otro lado, en lugar de denunciar esta forma de violencia.

La educación es la principal herramienta que tenemos para introducir cambios sociales. Desde que nacemos participamos en un proceso de socialización a través del cual aprendemos a ser miembros de la sociedad, interiorizamos normas, costumbres, creencias y valores que nos permiten relacionarnos con los demás. Un proceso que da comienzo en la familia, donde de forma intuitiva y sobre la base de la observación de las conductas de nuestras madres y padres aprendemos lo que es aceptable y no aceptable, y que continúa más adelante en otros espacios de socialización como la escuela o el grupo de amigos/as.

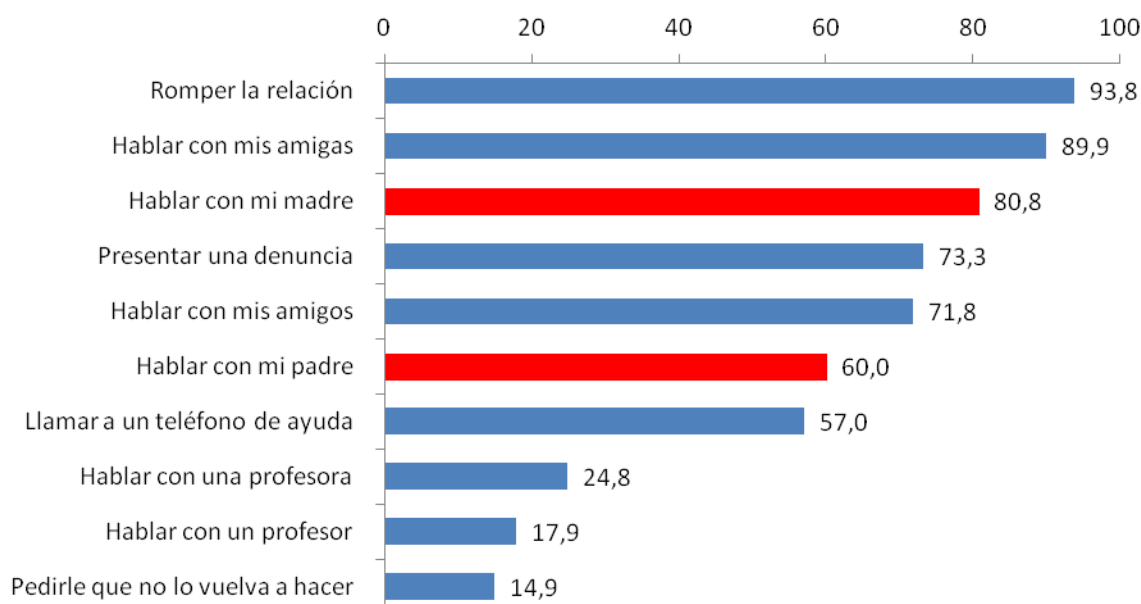
Pese a los cambios registrados en la organización y el funcionamiento familiar, su influencia sigue siendo clave en la socialización de hijas e hijos. Esto se debe a que la familia es el primer espacio de socialización y en los primeros años de la vida tenemos una gran capacidad de absorber todo lo que vemos y oímos en nuestro entorno y también porque estos aprendizajes tienen lugar en un ambiente afectivo. La influencia de la familia es determinante a la hora de configurar las actitudes, los valores y las expectativas vitales que formarán parte de nuestra personalidad a medida que nos hacemos personas adultas.



La infancia y la adolescencia son etapas claves en el aprendizaje. Los mensajes recibidos de nuestras madres y padres y los comportamientos observados en ellas/os determinan, en gran medida, que nuestras actitudes estén más próximas a la igualdad o al sexismo.

La familia no es sólo relevante para prevenir la violencia de género, sino también para actuar frente a las situaciones de maltrato cuando éstas se producen, no en vano las madres y los padres, por este orden, son las figuras adultas a las que preferentemente las adolescentes y jóvenes pedirían ayuda en el caso de vivir una situación de maltrato dentro de su pareja.

Figura 2.
Qué harían ellas si vivieran una situación de maltrato con su pareja.
Estudiantes de enseñanzas no universitarias de 14 a 24 años (%)



FUENTE: *Igualdad y Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia* (Díaz Aguado et al, 2011). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

El papel de las madres y los padres en la prevención de la violencia de género

Atendiendo a los factores claves que están en el origen de la violencia de género, el trabajo educativo de las madres y los padres debe orientarse a:

Favorecer un modelo de relaciones de género igualitario entre sus hijas e hijos

Promover una educación afectiva/sexual de sus hijas e hijos basada en el respeto, la independencia, la autonomía y la libertad personal

Fomentar el diálogo, la negociación y el respeto a las posiciones de las y los demás como forma de resolver los conflictos



La adolescencia es una etapa crítica en la prevención de la violencia de género, puesto que en ella se inician las primeras relaciones de pareja y se define, en buena parte, la identidad respecto a dichas relaciones. Las investigaciones confirman, además, que la violencia en la pareja comienza, generalmente, en las primeras relaciones sentimentales durante la adolescencia y que estos patrones violentos de comportamiento se mantienen en la etapa adulta.

8.1. FAVORECER UN MODELO DE RELACIONES IGUALITARIO ENTRE SUS HIJAS E HIJOS

Las madres y padres deben esforzarse por facilitar una educación no sexista a sus hijas e hijos, para lo cual le sugerimos que:

- 1) **Refuerce permanentemente la idea de que mujeres y hombres somos iguales en derechos y obligaciones:**
 - Sus hijas e hijos deben tener las mismas oportunidades para estudiar, practicar deporte, viajar, realizar actividades de ocio, etc.
 - Sus hijas e hijos deben tener las mismas obligaciones y responsabilidades en los trabajos del hogar (arreglar su habitación, limpiar la casa, recoger la cocina, ir a la compra, etc.).
 - Sus hijas e hijos deben tener las mismas responsabilidades en relación al cuidado de las personas menores o dependientes de la familia (cuidar de los/as hermanos/as menores o visitar a los/as abuelos/as es responsabilidad de ambos).
 - Las normas deben ser iguales para chicas y chicos (desde los horarios de descanso, hasta los de regreso a casa cuando salgan con sus amistades).
- 2) **Construya un hogar corresponsable.**
- 3) **Destaque el hecho de que mujeres y hombres son capaces de realizar todo tipo de actividades.**
- 4) **Evite realizar comentarios sexistas.**
- 5) **Evite realizar generalizaciones sobre las capacidades y atributos de mujeres y hombres.**
 - Hay mujeres y hombres inteligentes y torpes, hábiles e inhábiles para hacer determinadas tareas, capaces e incapaces para ocupar determinados puestos, etc.
- 6) **Defienda la presencia de mujeres y hombres en condiciones de igualdad en distintos ámbitos de la vida económica y social.**
- 7) **Mantenga una actitud crítica con los mensajes sexistas que emitan los medios de comunicación o que aparezcan en la publicidad o las películas o series.**
- 8) **Haga un pacto con sus hijas e hijos: comprométase a ser una familia que defiende la igualdad.**

9) Evite reproducir o reforzar estereotipos sexistas entre sus hijas e hijos:

- Enseñe a sus hijas e hijos que es positivo aprender a expresar los sentimientos y emociones, que precisamente son lo que nos caracteriza como seres humanos.
- Enseñe a su prole que preocuparse por los demás y ayudar a las personas que nos rodean es un valor que todas y todos debemos compartir.
- Destierre la idea de que los hombres son fuertes y las mujeres débiles.
- Evite reforzar la idea de que las mujeres tienen mayor capacidad de sacrificio que los hombres.
- Procure que tanto sus hijas como sus hijos sean personas independientes, autónomas, capaces de hacer frente a los retos que les surjan a lo largo de su vida.
- Enseñe a sus hijas e hijos a realizar tareas básicas (cocinar, poner una lavadora, planchar, hacer la compra, etc.) que les resultaran imprescindibles en su vida adulta.
- No realice comentarios lesivos o vejatorios sobre las mujeres.
- No haga comentarios que indiquen la necesidad de que los hombres deben cuidar y proteger a las mujeres, como si ellas no pudieran hacerlo por sí mismas.
- No reste valor a los logros conseguidos por las mujeres (casi con seguridad hayan tenido que superar muchos más obstáculos que los hombres).

10) Elimine expresiones del tipo:

- "Pobre mujer, que va a hacer ahora que se ha separado".
- "Lo normal es que sean las mujeres las que cuiden de los niños y las personas mayores".
- "Qué habrá hecho esa para que le hayan nombrado...".
- "Ya sabes que los temas de casa son cosas de tu madre".
- "Un hombre no puede dejar que le quiten lo que es suyo".
- "Quien bien te quiere te hará llorar".
- "Para tener una buena relación de pareja conviene que el hombre sea superior a la mujer".
- "Las mujeres deben evitar llevar la contraria al hombre al que quieren".
- "Los celos son una expresión del amor".

11) Evite presionar a sus hijas e hijos para que tengan pareja.

Tradicionalmente se ha dado una gran importancia al hecho de tener pareja. Chicas y chicos de todas las generaciones han escuchado de sus madres y padres o de otras personas de su entorno la consabida frase de "¿te has echado ya novio/a?".

Esta presión social para establecer una relación de pareja, en ocasiones cuando sus hijas e hijos no han hecho explícita aún su orientación sexual, responde a una cuestión ideológica. Además, tiene un significado y una relevancia distinta en el caso de las chicas que en el de los chicos, evidenciando las desigualdades de género en el proceso educativo que se desarrolla dentro de las familias. Para la familia el que su hija tenga pareja es un factor que les da seguridad (tiene un chico que la proteja), mientras que en el caso de los hijos produce tranquilidad (tiene una chica que le cuida y que le ayudará a estar centrado).

Recuerde que tener o no pareja es una opción personal, que debe respetar.

8.2. PROMOVER LA EDUCACIÓN AFECTIVA/SEXUAL DE SUS HIJAS E HIJOS

A la mayoría de las madres y los padres no les resulta sencillo abordar la educación afectiva/sexual de sus hijas e hijos, fundamentalmente porque ellas/os mismas/os no la recibieron cuando eran adolescentes o jóvenes. Sin embargo, la afectividad y la sexualidad son aspectos centrales de nuestra vida, de los que en gran medida depende nuestra felicidad y bienestar.

En la adolescencia suelen desarrollarse los primeros noviazgos y/o enamoramientos, se intensifica el deseo sexual y se mantienen las primeras relaciones sexuales. Se trata de experiencias nuevas sobre las que las y los adolescentes tienen una visión idealizada.

El deseo o la atracción sexual y la intimidad con la persona amada son los dos componentes básicos del amor. Chicas y chicos desean estar junto a esa persona, besarse, abrazarse, tener relaciones sexuales, mientras que poco a poco van estableciendo una conexión especial, un grado de intimidad y confianza que les lleva a compartir sentimientos, vivencias, ideas y sueños. Es sobre estos elementos (el deseo y la intimidad) a partir de los cuales se establece la relación de pareja, que puede adoptar muchas formas.

A pesar de que chicas y chicos suelen mostrar cierta dosis de autosuficiencia que les lleva a rechazar de forma sistemática cualquier observación o sugerencia que las madres y padres puedan hacerles respecto a la sexualidad o las relaciones afectivas (se esfuerzan en aparentar que lo saben todo y en transmitir sensación de seguridad), lo cierto es que habitualmente experimentan confusión, desconcierto, nervios o falta de confianza, cuando no una profunda tristeza o dolor si no se sienten correspondidos por la otra persona.

Por ello no se trata de “tener una charla con sus hijas o hijos acerca del sexo y el amor”, sino de abordar estas cuestiones con naturalidad, hablando de ellas en el día a día. Es importante que sus hijas e hijos identifiquen el deseo sexual como un impulso natural que puede canalizarse de distintas formas, del mismo modo que es natural sentirse enamorada o enamorado, dejando claro que ambas experiencias deben desarrollarse libremente.

Debe esforzarse en transmitir a sus hijas e hijos la idea de que aunque la sexualidad es una dimensión más del ser humano, cada persona es libre de decidir cuándo, cómo y con quién mantiene relaciones sexuales, no debiendo dejarse presionar o influenciar por lo que digan o hagan sus amigas o amigos o por los deseos o preferencias de la pareja. Del mismo modo, iniciar un noviazgo o una relación de pareja debe ser una decisión voluntaria, que cada persona debe adoptar si realmente se está convencida de ello (el hecho de que sea habitual tener pareja a cierta edad no significa que sea obligatorio, ni que necesariamente nos haga sentirnos más felices).



La decisión de mantener relaciones sexuales y/o de establecer y mantener una relación afectiva o de pareja debe adoptarse de manera libre, rechazando cualquier tipo de presión externa.

Lamentablemente las y los adolescentes cuando comienzan a tener sus primeras relaciones de pareja están influenciados por la noción del “amor romántico” dominante en nuestra sociedad. Una visión idealizada del amor que es la expresión de una ideología de género soportada en el dominio de los hombres y la sumisión de las mujeres, que legitima la idea de posesión del otro (“hasta que la muerte los separe”, “amor verdadero”, “media naranja”, “alma gemela”), y que debe ser rechazada por madres y padres.

Elementos característicos del amor romántico

- Entrega total a la otra persona.
- Hacer de la otra persona lo único y fundamental de la existencia.
- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Dependier de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio.
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Consagrarse al bienestar de la otra persona.
- Estar todo el tiempo con la otra persona.
- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- Sentir que nada vale tanto como esa relación.
- Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.
- Pensar todo el tiempo en la otra persona, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas menos importantes.
- Vivir sólo para el momento del encuentro
- Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- Idealizar a la otra persona no aceptando que pueda tener algún defecto.
- Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.
- Tener anhelos de ayudar y apoyar a la otra persona sin esperar reciprocidad ni gratitud.
- Obtener la más completa comunicación.
- Lograr la unión más íntima y definitiva.
- Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.
- Sacrificar las propias expectativas.
- Perder las amistades por las de la pareja.

FUENTE: FERREIRA, G. (1995). *Hombres violentos, mujeres maltratadas*.

En torno a la idea del amor romántico existen distintos mitos o creencias socialmente aceptadas, a pesar de ser falsos, irracionales e imposibles de cumplir.

Mitos vinculados al amor romántico

De la media naranja: creer que elegimos a la pareja que teníamos de algún modo predestinada.

Del príncipe azul: esperar a conocer un ser perfecto que no existe que salve a “princesas indefensas”, cuando en realidad las mujeres son capaces de llevar por sí solas las riendas de su vida.

Del emparejamiento: creer que la pareja es algo natural y universal y que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas.

De la fidelidad: creer que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la propia pareja.

De los celos: creer que los celos son un signo de amor y un requisito indispensable del mismo.

De la omnipotencia: creer que “el amor lo puede todo” y que si hay verdadero amor no deben influir los obstáculos externos o internos sobre la pareja.

De la pasión eterna o de la perdurabilidad: creer que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia.

FUENTE: Adaptado de YELA, C. (2003). *La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas*.

Este modelo romántico del amor, y los mitos asociados al mismo, favorece la aparición y el mantenimiento de la violencia de género, en particular en las adolescentes y jóvenes, rehenes de una noción del amor que les lleva a justificar el control ejercido por la pareja y a tolerar relaciones nocivas y/o violentas. Por ello, es muy importante que las madres y los padres contribuyan a desmitificar esta idea del amor, a desmontar los mitos en los que se apoya y a facilitar una visión alternativa del amor, basada en el respeto, la libertad, el cuidado, la confianza y el reconocimiento de la otra persona.



Existen distintas formas de entender las relaciones afectivas y el amor, maneras diferentes de relacionarse con la pareja, alejadas de la sumisión. Por ello es muy importante ayudar a las hijas e hijos a establecer relaciones de pareja igualitarias desde la adolescencia, unas relaciones que deben asentarse en la libertad, el respeto, la igualdad y la confianza.

La noción del amor romántico sigue vigente en muchas adolescentes, que usan expresiones como “estar en las nubes”, “estar flotando”, “sentir que tienes un alma gemela”, “no poder vivir sin él” o “estar unidos para siempre” a la hora de definir sus experiencias amorosas y que asumen con cierta naturalidad que el amor produce dolor. Esta visión del amor es uno de los más poderosos instrumentos de control del patriarcado.

El reto que se les plantea a las madres y los padres es el de combatir la idealización del amor entre sus hijas e hijos adolescentes, ayudándoles a establecer relaciones sentimentales en condiciones de igualdad, a que aprendan que una relación afectiva o amorosa saludable es aquella que les permita vivir su propia vida (en vez de sentirse como una continuación de la otra persona), enriquecerse con nuevas vivencias y relaciones sociales.

Es importante que las madres y los padres transmitan algunas ideas en torno a las relaciones a afectivas o amorosas a fin de "reeducar" a sus hijas e hijos en torno al concepto del amor:

- 1) El amor tiene que ver con el sentimiento de libertad, la complicidad, el apoyo y respeto mutuo y la libertad.
- 2) El amor no es posesión, las personas a las que amamos no nos pertenecen.
- 3) La relación amorosa es cambiante, se construye o destruye en el día a día, adquiere forma en función de las actitudes, las expectativas y el modo de comportarse de las personas que forman la pareja.
- 4) El amor no es eterno, no tiene por qué durar toda la vida, siendo muy frecuente que los noviazgos o las relaciones de pareja se rompan con el paso del tiempo. Las relaciones de pareja se basan en una decisión libre de las personas que, en un momento determinado, deciden compartir distintos aspectos de su vida, no son ningún contrato blindado. Por ello, cuando uno de los miembros de la pareja no se siente a gusto con la relación lo mejor es romperla, superando el temor a sentirse solos.
- 5) Querer a una persona implica aceptarla tal y como es, con sus defectos y virtudes.
- 6) El amor respeta la identidad de las personas, sus singularidades, todas esas cosas o cualidades que precisamente hicieron que nos sintiéramos atraídas/os por esa persona.
- 7) El amor se basa en compartir. Nos sentiremos satisfechos en una relación de pareja en la medida en que nos enriquezca la otra persona, en que seamos capaces de intercambiar ideas o compartir sentimientos, sin renunciar a nuestro propio ser.
- 8) El amor es incompatible con la renuncia. Cada miembro de la pareja debe mantener sus propias amistades, intereses, aficiones, proyectos vitales y su forma de ser y expresarse.
- 9) Pretender que nuestra pareja renuncie a su libertad y se ajuste a nuestros deseos o dictados, tratar de cambiar a la persona a la que amamos o rechazar lo que le hace sentirse bien, sólo servirá para anular su personalidad, para convertirla en otra persona distinta de la que nos enamoramos, para empobrecer la relación y propiciar su ruptura.
- 10) El amor o las relaciones afectivas deben sumar, aportarnos cosas nuevas, no anularnos como personas o limitar nuestra vida social.
- 11) El amor está íntimamente asociado a la libertad, de modo que sin libertad no puede haber amor. El reto para una relación de pareja sana radica en que sus miembros actúen libremente, en que ambos estén juntos porque les apetece y se sienten cómodos con la relación que mantienen.
- 12) Cuando algún integrante de la pareja siente temor a que la otra persona actúe con libertad y decida tomar decisiones que les lleven a seguir caminos diferentes, denota que no confía en la otra persona ni en sus propias cualidades para seducir a su pareja.

- 13) El amor se basa en la independencia. Es normal que nos guste estar con la persona por la que nos sentimos atraídas/os, del mismo modo que nos apetece ver a nuestras amistades, pero ello no significa que debamos renunciar a nada.
- 14) Cuanto más independientes son los miembros de la pareja más rica suele ser la relación, puesto que tienen más experiencias nuevas que compartir (si estamos todo el día con la pareja cada vez tendremos menos cosas que contarnos).
- 15) Si se asume que dos personas están juntas porque quieren (y se quieren) y de verdad se sienten libres, los celos no tienen cabida en la relación de pareja. Tener celos no es sinónimo de querer mucho a alguien, más bien es un síntoma de debilidad, de falta de confianza en la otra persona, una expresión de inseguridad, miedo y dependencia.
- 16) No existe ninguna media naranja (recuerde que en el mundo habitan 7.000 millones de personas), sino personas por las cuales en un momento determinado sentimos atracción y con las que mantenemos cierto grado de compatibilidad. Es posible que una persona por la que nos sintamos atraídos en la adolescencia deje de gustarnos al cabo de uno o dos años (pregunte a sus hijas e hijos de cuántas chicas o chicos se han enamorado).
- 17) El amor no puede dar nunca sentido a nuestra vida, es solo una dimensión (aunque importante) de ésta. Antes que miembros de una pareja somos personas individuales.
- 18) En el mundo real las relaciones afectivas y el amor son compatibles con el conflicto, las diferencias y las tensiones. En el día a día de una relación es habitual y positivo que surjan discrepancias o conflictos de distinto tipo, como ocurre en cualquier relación humana. La armonía plena sólo existe en las películas y las novelas románticas.
- 19) El amor se basa en la igualdad, no busca someter al otro/a, sino compartir.
- 20) El amor se basa en el respeto, NUNCA en el abuso.

Algunas cosas que conviene saber acerca de los celos

- Los celos son una experiencia emocional negativa que surge ante la percepción de que una relación valiosa o significativa está amenazada y puede llegar a perderse o a deteriorarse como consecuencia de la aparición de una tercera persona, con independencia de que la amenaza sea real o imaginada.
- Los celos pueden manifestarse a través de diferentes conductas. Cuando la reacción dominante es la ira, los celos se manifiestan de manera explosiva, con agresividad, ofensas verbales o conductas violentas dirigidas hacia la persona con la que se mantiene la relación o hacia “la tercera persona”.
- Aunque los celos se producen habitualmente en el marco de las relaciones de pareja, pueden registrarse en las relaciones familiares o de amistad.

8.3. FOMENTAR EL DIÁLOGO, LA NEGOCIACIÓN Y EL RESPETO A POSICIONES DE LOS DEMÁS COMO FORMA DE RESOLVER LOS CONFLICTOS

Los conflictos forman parte de las relaciones humanas, por ello es importante que nuestras hijas e hijos adquieran las destrezas y habilidades necesarias para la resolución de los mismos. La capacidad para resolver conflictos es, junto con la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control de impulsos, la sociabilidad, la independencia o la adaptación, una de las cualidades básicas de lo que se denomina inteligencia emocional, que no es otra cosa que la capacidad para conocer y controlar las emociones propias y ajenas, de conseguir un equilibrio entre lo emocional y lo racional.

Los conflictos interpersonales se producen cuando hay enfrentamientos en los intereses, las necesidades o los deseos de una persona con los de otras, por diferencias acerca de cómo hacer las cosas, como repartirse algo o en los valores, y no necesariamente están asociados con el uso de la violencia. Aunque se tiende a asociar el conflicto como algo negativo, lo cierto es que es algo natural, que cuando se resuelve adecuadamente nos ofrece la posibilidad de enriquecernos. Surgen conflictos, por ejemplo, por la forma de educar a los hijos e hijas o cuando competimos con una compañera o compañero para obtener una beca o un determinado puesto de trabajo.

Cuando los conflictos no se resuelven, o al menos no se resuelven de una manera adecuada, provocan sentimientos (rabia, impotencia, odio, humillación, dolor, desprecio, deseo de venganza, etc.) que producen un desgaste de energía en las personas implicadas y que con frecuencia dan lugar a estallidos violentos que no hacen sino agravar y mantener el conflicto o provocar nuevos problemas.

Mientras que en el mundo animal la reacción ante situaciones conflictivas (las disputas por la comida, el territorio o el derecho al apareamiento) es instintiva y suele implicar la utilización de la violencia, los seres humanos disponemos de distintas formas de hacer frente a los conflictos, que vamos aprendiendo a lo largo de nuestra vida.

Principales formas de afrontar los conflictos

1. **Evitación o negación del conflicto** (actuar como si el conflicto no existiese y “guardarse” el malestar que provoca esta situación).
2. **Imposición del propio criterio** (hacer frente al conflicto de forma autoritaria, abusando de nuestro poder e imponiendo nuestra propia solución como la única alternativa).
3. **Sumisión** (asumir la posición de la otra persona sin discutirla, aunque no estemos de acuerdo).
4. **Negociación** (el conflicto se aborda mediante el diálogo y la cooperación, procurando llegar a un acuerdo que resulte satisfactorio para las partes en conflicto).
5. **Mediación** (es una negociación asistida en la que interviene una tercera persona o mediador/a, que ayuda a las partes afectadas a resolver el conflicto, facilitando la comunicación entre ellas y formulando sugerencias).
6. **Recurriendo a la violencia** (primero ignorando a la persona con la que entramos en conflicto, luego descalificándola, más tarde recurriendo a la violencia verbal, a las amenazas y la violencia física).

Las conductas violentas o agresivas se aprenden desde edades tempranas. La forma en la que nos enfrentamos o resolvemos los conflictos depende en gran medida de lo observado o aprendido en nuestro entorno familiar desde las fases iniciales de la infancia. De la misma manera que muchas familias educan a sus hijas e hijos en la no violencia, otras les enseñan conductas violentas.

Existen dos grandes estrategias para hacer frente a los conflictos, una competitiva y otra de carácter cooperativo o basada en la colaboración. La primera estrategia se basa en una solución del conflicto en la que una parte gana y la otra pierde, mientras que con la segunda estrategia se busca que las dos partes trabajen juntas en una solución negociada del conflicto, teniendo en cuenta las necesidades y los intereses de ambas.

Cuando las madres y los padres reprenden a sus hijas e hijos pequeños si pegan a sus compañeras/os de juego porque cogen sus juguetes, o cuando se esfuerzan para que aprendan a compartir los juguetes con sus amigas y amigos, explicándoles que pueden jugar juntas/os, utilizar distintos juguetes o usarlos de forma rotatoria, están fomentando el uso de estrategias cooperativas para resolver conflictos. Por el contrario, si les dicen a sus hijas/os que los juguetes son suyos y que si los comparten con otras amigas o amigos pueden romperse, o que si alguien les quita los juguetes deben recuperarlos por cualquier medio, o que si alguna compañera o compañero les pega deben responder del mismo modo, están propiciando estrategias competitivas.

El hecho de que la familia apruebe o incentive la conducta agresiva y violenta en sus hijas e hijos, contribuye a que éstas y éstos aprendan este tipo de comportamiento, que llevarán a la práctica en cualquier situación en la que sus intereses o ellas/os mismas/os se sientan mínimamente amenazadas/os. La aprobación explícita o tácita de la conducta violenta de las niñas y niños en el entorno familiar incrementa la posibilidad de que ésta se repita en el futuro y acabe generalizándose a otras situaciones, entre ellas los conflictos que puedan surgir en el ámbito de las relaciones de pareja. Por ello es importante enseñar a que nuestras hijas e hijos condenen el uso de la violencia, destacando que no está justificado su uso puesto que siempre acaba generando más violencia y provocando nuestros conflictos y problemas, y a que desarrollen estrategias alternativas para resolver los conflictos sin recurrir a la violencia.

Pero tan importante cómo lo que las madres y los padres dicen a sus hijas e hijos respecto al uso de la violencia lo es el ejemplo que les transmiten, por ello es fundamental que incorporen ciertos hábitos en su vida cotidiana que favorezcan el rechazo de la violencia. La forma en que madres y padres manejan los conflictos en el día a día (de pareja, vecinales, domésticos, laborales, etc.) o cómo se posicionan frente a la violencia, es asimilada por las hijas e hijos. Si las madres y los padres suelen reaccionar de forma agresiva o violenta ante cualquier contratiempo, si menosprecian a las demás personas o si recurren a la violencia verbal, el insulto o la amenaza ante cualquier conflicto alentarán entre sus hijas e hijos estos patrones de conducta.

Enseñar a nuestras hijas e hijos a que resuelvan los conflictos sin violencia requiere promover en ellas y ellos una serie de actitudes básicas como son:

- Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto.
- La capacidad de escuchar a la otra persona y tratar de entender su visión del problema.
- Generar confianza, confiar en la otra persona y en los compromisos que se adquieran.
- Cooperar para alcanzar un acuerdo.

Para prevenir la violencia de género resulta esencial educar a nuestras hijas e hijos en la no violencia, basada en el diálogo y la negociación. Estas son algunas pautas que pueden seguir las madres y los padres para conseguirlo:

- 1) Fomente entre su familia valores como el respeto a las demás personas, la tolerancia y el rechazo a la violencia.
- 2) Evite que sus hijas e hijos estén expuestas/os a los contenidos violentos que emiten los medios de comunicación y acostúmbrese a comentar con ellas/os las consecuencias que en la vida real tienen las conductas violentas que observan en estos medios.
- 3) Manifieste de forma constante su rechazo a la violencia, tanto en su vida cotidiana como frente a los conflictos que tienen lugar en el mundo (guerras, actos terroristas, violencia infantil, violencia de género, etc.).
- 4) Favorezca entre sus hijas e hijos el respeto o aceptación a los diferentes, explicándoles que en el mundo existen muchas razas, etnias, culturas, religiones y que ninguna es superior a las demás.
- 5) Anime a sus hijas e hijos a que expresen siempre que tengan oportunidad su rechazo a cualquier expresión de violencia.
- 6) Traslade a sus hijas e hijos que si alguien trata de pelearse con ellas/os deben procurar convencer a la otra persona de que hay otra forma de resolver los problemas: el diálogo y la negociación.
- 7) Haga entender a sus hijas e hijos que se necesita más valor, coraje y liderazgo para oponerse a la violencia que para secundarla o ignorarla.
- 8) Muéstreles que aceptar en silencio una conducta violenta solo servirá para hacerles más daño.
- 9) Enseñe a sus hijas e hijos las habilidades de comunicación necesarias para resolver los conflictos a través del dialogo y la discusión, tales como escuchar con atención a los demás, prestar atención a lo que expresan, tratar de comprenderles y ser capaces de expresar opiniones y sentimientos propios.
- 10) Enseñe a sus hijos e hijas que la negociación es la mejor opción para lograr la resolución pacífica en un conflicto, lo que exige observar las siguientes reglas: respetar las normas, escucha, respeto mutuo, identificar elementos en común o puntos de acuerdo, resistir la tentación de utilizar la fuerza (aunque sepan que tienen más poder o fuerza) y hacer concesiones.

9

¿CÓMO SABER SI SUS HIJAS SUFREN ALGUNA FORMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia en el noviazgo o en el marco de las relaciones afectivas en la adolescencia es bastante frecuente y provoca graves daños a las víctimas, en especial a nivel emocional. A pesar de ello, muchas madres y padres no perciben que estas conductas sean un problema, en parte porque muchas de las chicas adolescentes que sufren distintas formas de violencia de género evitan comentar el problema con ellas/os.

Las razones por las cuales las adolescentes no quieren que sus madres y padres sepan que su pareja actúa con ellas de forma abusiva o violenta son variadas:

- Se sienten culpables o responsables de que su pareja se comporte de forma violenta.
- Se sienten avergonzadas porque sus familiares y amistades les advirtieron del riesgo de sufrir violencia (¿cómo he podido haber elegido una persona así?).
- Temen el juicio y los reproches de sus madres o padres, que no entiendan la situación que están viviendo.
- Mantienen sentimientos contradictorios con el agresor y no están convencidas de abandonar la relación, temiendo que sus madres/padres le hagan romper la misma.
- Tienen miedo de perder autonomía y de que sus madres/padres extremen el control sobre ellas, prohibiéndoles salir con otros chicos o simplemente salir a divertirse.



Haga saber a su hija que su bienestar y seguridad son su mayor preocupación y que SIEMPRE podrá solicitar su apoyo, sea cual sea el problema al que deba hacer frente, sin mostrar vergüenza o temor al castigo o la reprimenda.

Aunque es posible que su hija no solicite su ayuda, su apoyo es esencial para poder terminar con una relación de pareja abusiva o poco saludable.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS QUE PUEDEN ALERTARLE DE QUE SU HIJA PUEDE SER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN DE PAREJA?

Existen algunos signos o síntomas que deben ser motivo de preocupación para madres y padres cuando se producen de forma repentina y sin explicación aparente. No obstante, conviene ser precavidos en su interpretación, puesto que en la adolescencia tienen lugar muchos cambios en los estados de ánimo y los comportamientos de sus hijas e hijos, que no responden a ningún problema concreto.

Físicos

- Presencia de moratones, rasguños u otras lesiones para las que no existe una explicación coherente.
- Cambios repentinos en la forma de vestir o de maquillarse (dejar de maquillarse, arreglarse menos, dejar de ponerse ropa "llamativa").

Psicológicos y emocionales

- Cambios bruscos de estado de ánimo (estar ansiosa o deprimida, etc.).
- Baja autoestima (no tienen confianza en sí misma).
- Falta de control emocional, con arrebatos emocionales, ataques de llanto, etc.
- Mostrase retraída, aislada.
- Mostrarse irritable o en un estado de permanente malhumor.
- Nerviosismo o tensión casi permanente.
- Sentimientos de soledad y decaimiento.
- Trastornos de la alimentación o del sueño (insomnio, somnolencia).
- Dificultades de concentración.
- Dolores de cabeza continuados.
- Cambios en el lenguaje corporal (evitar el contacto visual, morderse las uñas, encorvarse, etc.).
- Dejar de expresar sentimientos, emociones y opiniones, volverse introvertida.

En las relaciones sociales

- Pasar todo el tiempo con la pareja.
- Deterioro de la relación con la madre, el padre y las hermanas/os (pérdida de confianza).
- Dejar de pasar tiempo con sus amistades y familiares.
- Evitar a las amigas y amigos.
- Aislamiento social.

Académicos

- Faltar a clases (en especial si la pareja acude al mismo centro).
- Llegar tarde o muy pronto a clase para evitar coincidir con el agresor.
- Deterioro brusco del rendimiento académico que no responde a ninguna causa conocida.
- Abandono de actividades extraescolares.

En el modo de comportarse

- Actuar de forma misteriosa (mantener secretos).
- Mentir a las madres, los padres y allegados sobre aspectos relativos a la relación de pareja, ocultando los abusos a los que le somete la misma.
- Abandono de aficiones y actividades físicas, culturales o lúdicas para estar con la pareja.
- Iniciarse al uso de alcohol, tabaco u otras drogas que no consumía anteriormente.

En la forma de relacionarse con la pareja

- Recibir constantemente llamadas o mensajes de la pareja para saber con quién está o qué hace.
- La pareja de su hija controla sus llamadas, conversaciones y mensajes de móvil o en las redes sociales (ver capítulo 5).
- Mostrar miedo de no responder de forma inmediata los mensajes o llamadas de la pareja.
- Mostrarse nerviosa cuando habla con su pareja.
- Estar constantemente preocupada por no enojar a la pareja.
- La pareja de su hija se muestra celosa o posesiva.
- La pareja de su hija actúa de forma dominante, diciéndole por ejemplo cómo debe vestirse.
- Su hija disculpa el comportamiento agresivo o posesivo de la pareja.
- La pareja ejerce una enorme influencia en el comportamiento y las decisiones de su hija.

Las madres y los padres deben observar con especial atención algunos procesos que habitualmente aparecen asociados a la violencia de género:

- Aislamiento.** ¿Su hija tiene menos amigas y amigos que antes de que comenzara la relación de pareja? Recuerde que muchas parejas abusivas o violentas tratan de aislar a sus víctimas para poder ejercer un control absoluto en la relación.
- Cambios emocionales.** Superada la fase inicial del enamoramiento en la que parecía feliz con su pareja, ¿su hija se siente a menudo triste o desesperanzada?
- Comunicación constante con su pareja.** ¿La pareja de su hija le llama o le envía mensajes constantemente e insiste en saber siempre dónde está, lo que está haciendo, con quién está, a qué hora volverá o con quién ha hablado?
- Celos.** ¿La pareja de su hija muestra una actitud celosa o su hija hace alguna referencia acerca de que a su novio no le gusta que hable con otros chicos?
- Excesiva influencia de la pareja en las opiniones y la conducta de su hija.** ¿Su hija recibe muchas sugerencias de su pareja acerca de la elección de sus amistades, su forma de peinarse, vestirse o maquillarse y procura atenderlas ante el temor a lo que suceda en caso de no atender estos consejos?
- Justificación de opiniones y conductas inapropiadas de la pareja.** ¿Su hija justifica reacciones agresivas o violentas de su novio hacia otras personas o su actitud positiva hacia ella misma?

10

¿CÓMO ABORDAR CON SUS HIJAS ADOLESCENTES LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA?

Es fundamental que sus hijas entiendan qué es una relación de pareja saludable, en la que no tiene cabida ninguna forma de violencia. A continuación se facilitan unas pautas que le permitirán tratar este tema con ellas:

1) Trate con sus hijas estas cuestiones de forma temprana.

Nunca es demasiado pronto para hablar del tema, hágalo incluso antes de que sus hijas tengan su primera relación afectiva o noviazgo.

2) Mantenga una actitud abierta y dialogante, respetando las diferencias de opinión que puedan surgir al abordar esta cuestión.**3) Deje clara su posición de rotundo rechazo a cualquier comportamiento de control o forma de violencia dentro de las relaciones de pareja.****4) Ofrezca a sus hijas la posibilidad de hablar sobre las relaciones afectivas y explíqueles lo que son relaciones saludables y no saludables.**

Para ello puede recurrir a preguntas del tipo ¿os han hablado en clase alguna vez de la violencia de género?, ¿conoces algún caso en el que una chica se sienta controlada por su pareja? o ¿cómo crees que actuarías si tu novio o pareja ejerciera algún tipo de violencia (emocional, física, sexual, etc.) sobre ti? También puede aprovechar alguna serie o película que se emita en televisión o la letra de alguna canción o las experiencias de las amigas o amigos de sus hijas para discutir de las relaciones saludables y no saludables.

Explique a sus hijas que las relaciones de pareja abusivas o no saludables son un mecanismo utilizado para ejercer control sobre la pareja y mantener el dominio sobre ésta, que puede adoptar la forma de abuso o maltrato verbal, emocional, físico, sexual o una combinación de éstos. También es importante que les transmita la idea de que deben abandonar cualquier relación en la que sean objeto de alguna forma de violencia.

5) Sea paciente y espere el momento adecuado para hablar del tema.

No fuerce el diálogo sobre esta cuestión si observa que su hija se muestra reticente en un momento determinado, ya tendrá otra ocasión para hacerlo.

6) Ayude a sus hijas a identificar las conductas no saludables y los patrones violentos en su relación de pareja.

Discuta lo que hace que una relación sea sana o insana. Proporcione a sus hijas ejemplos de relaciones saludables y poco saludables de su propio entorno o de los que aparecen en las series de televisión, películas o canciones. Recuérdeles que las relaciones afectivas siempre deben ser gratificantes para ambos miembros de la pareja, que no deben sentirse incómodas en ellas y mucho menos sentir miedo o temor hacia el comportamiento que pueda tener la pareja.

7) Ayude a sus hijas a establecer una serie de líneas rojas que jamás debe traspasar su pareja actual o futura.

Aprender a identificar las señales de advertencia o las líneas rojas de una relación abusiva puede ayudar a sus hijas adolescentes a cuidar de sí mismas y a evitar convertirse en víctimas de la violencia de género. Por ello es importante que hable con sus hijas preadolescentes o adolescentes acerca de los signos de alerta temprana que indican que la pareja puede convertirse en un maltratador, tales como:

- Se muestra celoso.
- Mantiene comportamientos de control.
- Trata de aislar a su pareja de amigos y familiares.
- Es posesivo.
- Tiene problemas para controlar los estímulos e impulsos.
- Sufre episodios de ira explosiva (expresión extrema de enfado desproporcionada respecto a las circunstancias en que se producen).
- Sufre cambios bruscos de humor sin motivo aparente.
- Cuando se enfada actúa de forma violenta, agrediendo a personas o rompiendo objetos.
- Tiene una visión tradicional de los roles de género, manteniendo que la mujer debe estar subordinada al hombre.
- Culpa a los demás de sus problemas o sentimientos.
- Amenaza con el uso de la violencia o recurre a la misma dentro de la relación.
- Tuvo otras parejas a las que maltrató.

8) Haga saber a sus hijas que si en algún momento de su actual relación de pareja, o en el marco de futuras relaciones, sufren algún tipo de violencia cuentan con su apoyo incondicional para hacer frente al problema, que recibirán su comprensión, cariño y ayuda.

11

¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE QUE SU HIJA ESTÉ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO POR PARTE DE SU PAREJA?

Descubrir que su hija es objeto de violencia de género por parte de su novio o pareja produce en las madres y los padres un cúmulo de sentimientos que incluyen perplejidad, incredulidad, dolor, culpa, rabia, angustia, ansiedad y desorientación, en especial cuando escuchan a su hija decir que “a pesar de todo sigo queriéndole”.

Estos sentimientos generan respuestas muy diferentes en las madres y los padres, que van desde negar la existencia del problema o restarle importancia (“Serán las típicas disputas de las parejas”), a culparse por no haber sido capaz de evitar el problema, forzar a que su hija rompa inmediatamente la relación con su pareja, amenazar o agredir a la pareja de su hija o simplemente sentirse impotentes y no hacer nada. Respuestas todas ellas que en absoluto facilitarán la solución del problema.

Lo primero que debe saber es que no siempre resulta sencillo resolver este tipo de situaciones y que habitualmente es preciso llevar a cabo un proceso de apoyo y negociación, que puede durar bastante tiempo, hasta que su hija decida romper la relación con el maltratador. **POR ELLO ES IMPORTANTE QUE SOLICITE AYUDA EN ALGÚN SERVICIO ESPECIALIZADO EN LA MATERIA, CUYA RELACIÓN FIGURA EN EL CAPÍTULO 13 DE ESTA GUÍA.**

En estos casos es muy importante que madres y padres conserven la calma, que mantengan una posición común, lo más consensuada posible, y que se centren en escuchar a su hija y en mostrarle su apoyo y comprensión, evitando emitir juicios o tomar medidas precipitadas o unilaterales que podrían complicar la situación en vez de facilitar la solución del problema. Le sugerimos que siga los siguientes pasos para manejar la situación a la que se enfrenta su hija:

Paso 1. Escuchar a su hija y evitar criticarle en caso de que le manifieste que está sufriendo algún tipo de violencia en su relación de pareja

Agradezca a su hija la muestra de confianza que demuestra al contarle su problema. Hágale saber que está en disposición de escucharla, que comprende que está viviendo una situación muy difícil y que aunque sabe que puede costarle compartir sus experiencias le sentará bien poder expresar sus emociones. Escuche de forma respetuosa todo lo que le diga y muestre una actitud abierta, evitando responsabilizarle por verse implicada en una relación abusiva/violenta o emitir cualquier juicio al respecto. Dígale a su hija que no es su culpa y que nadie, absolutamente nadie, merece ser objeto de violencia a manos de su pareja y que no debe sentir vergüenza de lo que está pasando en su relación. Recuerde que muchas adolescentes temen que sus madres o padres puedan reaccionar culpándoles a ellas o sintiéndose decepcionadas/os, por ello es importante que su hija sepa que cuenta con su apoyo incondicional.

Evite darle consejos a su hija acerca de lo que tiene que hacer o realizar comentarios sobre lo que usted cree que ella no debe hacer (no es el momento ni la forma adecuada de trabajar en la búsqueda de soluciones al problema).

En esta fase es importante:

- **Ser pacientes.** Hablar sobre el abuso del que es objeto su hija puede llevarle tiempo (no le presionen para conocer aspectos concretos de la relación y respeten sus silencios).
- **Evitar culpar o criticar a su hija.** No haga preguntas del tipo “¿qué dijiste/hiciste para que tu novio reaccionara así? O ¿cómo te has dejado hacer eso? Concéntrese en ganar su confianza y en buscar soluciones al problema.
- **Aceptar lo que su hija le está diciendo.** Su hija puede ser reacia a compartir sus experiencias por temor a que no le crean o entiendan. Asegúrese de que sepa que usted la cree.
- **Mostrar preocupación.** Dígale a su hija que está preocupada/o por su bienestar y seguridad, haciendo comentarios del tipo “no te mereces ser tratada así” o “te mereces que te traten con respeto”. Señale que lo que está pasando no es “normal”, que todo el mundo merece una relación segura y saludable.
- **Procure hablar acerca de los comportamientos, no de las personas.** Es mejor hablar de los comportamientos que no le gustan de la pareja de su hija, en vez de hacerlo de la persona, puesto que todavía su hija puede sentirse enamorada y si percibe rechazo hacia su pareja puede desanimarle a pedirle ayuda en el futuro. En lugar de decir “tu novio te controla” es preferible decir “¿cómo te sientes cuando recibes tantos mensajes de tu novio?”.

Paso 2. Expresa su apoyo permanente a su hija

Recuerde a su hija que decida lo que decida hacer “estará en todo momento a su lado para tratar de ayudarla”.

Paso 3. Anime a su hija a pasar más tiempo con su familia y amigos

Ello le permitirá a su hija romper el aislamiento social al que le somete su pareja y recuperar y fortalecer su red de apoyos y contactos, a la vez que le brinda la oportunidad para compartir sus experiencias y emociones con otras personas. Este tipo de contactos ayudarán a su hija a comprobar que cuenta con gente dispuesta a ayudarla, preocupada por su seguridad y bienestar.

Paso 4. Evite la tentación de resolver por su cuenta el problema y de dar un ultimátum a su hija para que actúe de un modo determinado

Es normal que las madres y los padres cuando conocen que sus hijas sufren alguna forma de violencia en su relación de pareja se sientan ansiosas/os y enfadadas/os y que tengan la tentación de actuar de forma unilateral para resolver de manera rápida la situación pretendiendo, por ejemplo, que su hija rompa todo tipo de contacto o relación con su agresor. Sin embargo, esta no es la mejor estrategia para lograr que su hija confíe en usted.

Le sugerimos que mantenga la calma y procure tomar medidas positivas. Confíe en que su hija sabrá cómo manejar la situación con su ayuda y que será capaz de abandonar la relación cuando esté preparada. Es preciso entender que el agresor puede ejercer todavía poder y control sobre su hija y que a ella le resulte difícil romper la relación o que le lleve tiempo tomar esta decisión. Debe resistir la tentación de dar un ultimátum del tipo “Si no rompes de inmediato con tu novio no estoy dispuesta/o a dejar que salgas de casa”, puesto que su hija puede sentirse incomprendida y abandonada, incrementando el riesgo de que vuelva o continúe por más tiempo con su pareja abusadora. Recuerde que su prioridad debe ser que su hija esté realmente convencida y dispuesta a dejar la relación.

Paso 5. Decidir los pasos a seguir de manera conjunta con su hija

Cuando hable con su hija acerca de los pasos a dar para afrontar el problema, recuerde que la decisión debe venir de ella, que a usted le corresponde explorar distintas opciones, informarle de los distintos recursos de apoyo existentes para las víctimas de la violencia de género que se describen en el Capítulo 13 de esta guía y esperar a que ella tome sus propias decisiones. Conviene preguntarle por lo que le gustaría hacer y los pasos que sugiere dar. Evite impedir que su hija vea al abusador, porque puede crear desconfianza hacia usted y hacer que se alíe con él.

Una de las decisiones relevantes que deben tomarse en esa etapa es la de presentar o no denuncia por violencia de género. En los casos de maltrato grave, en especial cuando existe algún riesgo para la víctima que aconseje adoptar alguna medida de protección para ella, los progenitores deben formular la denuncia, incluso en el caso de que su hija se oponga a ello.

Si bien existe una indicación general de denunciar este tipo de delitos, en algunos casos las adolescentes víctimas de violencia de género se niegan a denunciar a su agresor o rechazan que su madre o su padre formulen la denuncia. Esta posición se explica, en parte, porque a pesar de los abusos y agresiones sufridas las víctimas mantienen un vínculo afectivo con el agresor, lo que les impide tomar las decisiones adecuadas. En ocasiones la violencia padecida actúa incapacitando a las mujeres para actuar, provocando una situación de bloqueo e indefensión. También se acentúa el temor de que la presentación de la denuncia incremente el riesgo de sufrir represalias de su pareja.

Denunciar los hechos debería ser la primera medida a seguir en los casos en que exista un claro riesgo para la integridad física o la vida de su hija, algo que ocurriría si la pareja tiene antecedentes por actos de violencia o si ha amenazado con adoptar represalias si su hija le abandona o le denuncia.

Aunque debe tener en cuenta los puntos de vista de su hija acerca de cómo proceder para tratar de resolver el problema, no puede delegar en ella de manera exclusiva la toma de decisiones. Las descalificaciones, insultos, amenazas o la violencia física sufrida provocan habitualmente en las víctimas indefensión y reducen su capacidad para tomar decisiones, por ello necesita de su acompañamiento y de las orientaciones que puedan brindarle los profesionales de los servicios especializados en la atención a las víctimas de la violencia de género acerca de qué decisiones adoptar.

Paso 6. Reforzar la confianza de su hija en sí misma

Destaque sus fortalezas, recuérdale que es una persona capaz, querida, que contará con el apoyo de sus amistades y familiares cuando conozcan la situación por la que ha pasado y, especialmente, insístale en que puede salir de la relación no saludable que ha mantenido.

Paso 7. Fijar de acuerdo con su hija un plan para mejorar su seguridad

En el caso de que su hija haya decidido terminar la relación, si percibe que siente miedo o se ve amenazada, además de denunciar estos hechos, acuerde con ella qué medidas pueden adoptar para mejorar su seguridad. Estas medidas pueden ir desde planificar cómo actuar en caso de que la amenaza sea real (saber qué hacer, a quién llamar, dónde buscar ayuda, memorizar teléfonos de emergencia o de personas relevantes, etc.), la adopción de ciertas precauciones (ir al instituto acompañada o informar a algún familiar a dónde piensa acudir cuando sale de casa) o evitar que el agresor contacte con su hija (cambiar el número de móvil, darse de baja en redes sociales o cambiar de perfil, etc.).

Una vez que su hija ha decidido cortar la relación es muy importante que sepa que debe evitar cualquier tipo de contacto con su expareja a fin de evitar "recaídas" o el riesgo de que vuelvan a salir tras prometerle a su hija que todo será diferente.

Paso 8. Esperar a que su hija de el paso de abandonar la relación con su pareja

Debe ser paciente, comprender que en algunos casos no resulta sencillo que las víctimas rompan la relación con su pareja, por más que la misma actúe con ellas de forma abusiva o violenta. Por eso no debe forzar a su hija a romper la relación de pareja si no está preparada o convencida de ello, salvo en el caso de que exista un claro riesgo para la integridad de su hija (ver paso 5).

Son muchas y muy variadas las razones que pueden llevar a las adolescentes que sufren alguna forma de violencia de género a mantener la relación de pareja con su agresor:

Motivos por los que las adolescentes mantienen relaciones abusivas o violentas

- La falta de experiencia en relaciones de pareja saludables les lleva a pensar que el control o el maltrato son ingredientes asociados a la relación de pareja.
- No reconocen el abuso al que les somete su pareja (no identifican el comportamiento de la pareja como una forma de violencia de género, en especial cuando ésta adopta formas distintas de la violencia física o sexual.).
- Confunden los celos y la posesividad con el amor.
- Mantienen una dependencia emocional del abusador.
- A pesar de la violencia sufrida sienten apego, o perciben que siguen estando de algún modo enamoradas o atraídas por el maltratador.
- Piensan que las conductas violentas se detendrán, porque su pareja se disculpa, le hace algún regalo o le promete que se comportará adecuadamente en el futuro.
- Creen que saben manejar a su pareja y que acabarán controlando la relación (confían en poder cambiar la relación).
- Temen que su pareja les haga daño o adopte represalias si abandonan la relación.
- Han perdido el contacto con los amigos y temen sentirse solas si rompen con su pareja.
- Los sentimientos de baja autoestima y falta de confianza (creen que serán incapaces de rehacer su vida afectiva y sus relaciones familiares y sociales si abandonan a su pareja).
- Se sienten confusas, asustadas, no saben qué hacer o a dónde acudir para pedir ayuda.

Paso 9. Busque ayuda profesional para su hija y para usted misma/o

La exposición a situaciones de violencia de género provoca múltiples secuelas, algunas de ellas especialmente graves. Si bien hay víctimas que son capaces de superar la situación por sí solas, lo habitual es que precisen de ayuda profesional o de alguna organización especializada en el apoyo y la asistencia a las víctimas de la violencia de género. Aunque la necesidad de disponer de ayuda especializada dependerá de numerosos factores, entre otros el tipo de violencia sufrida, los daños causados por la relación abusiva o la personalidad de la víctima, le sugerimos que ofrezca esta posibilidad a su hija.

También es posible que usted necesite de atención profesional para manejar distintas situaciones o conflictos provocados por la irrupción de un episodio de violencia de género en su familia, puesto que es frecuente que las madres y los padres de las víctimas experimenten sentimientos de culpa, ansiedad, temor, etc. que no sepan manejar por sí solas/os. **NO LO DUDE, ANTE CUALQUIER DUDA O DIFICULTAD PARA MANEJAR EL EPISODIO DE VIOLENCIA SUFRIDO POR SU HIJA SOLICITE AYUDA EN UN SERVICIO ESPECIALIZADO.**

Paso 10. Normalice de forma progresiva la vida de su hija y la suya propia

Tenga presente que su hija ha sufrido una experiencia traumática que necesita superar o dejar atrás y para ello precisa hacer una vida normal, ir a clase, relacionarse con otros adolescentes, divertirse o salir de fiesta. Estas vivencias no solo le ayudarán a mejorar su estado de ánimo, sino también a mejorar su autoestima.

Si bien algunas madres y padres pueden tener la tentación de sobreproteger a sus hijas para que no vuelvan a vivir una experiencia tan dolorosa, deben tener en cuenta que prohibirle que salga con otras chicas o chicos o que utilice el móvil o las redes sociales sin su supervisión, restringirle drásticamente los horarios de salida o empeñarse en acompañarla a todos los sitios, será percibido como una especie de castigo o al menos una muestra de desconfianza acerca de la capacidad de su hija para resolver definitivamente su situación.

Piense que hablamos de adolescentes, personas para quienes las relaciones con el grupo de amigas y amigos son fundamentales en su maduración personal y desarrollo social. Por ello las amigas y amigos o las compañeras y compañeros de estudios, trabajo o de aficiones pueden jugar un papel relevante, ayudando a su hija a romper definitivamente el vínculo que mantenía con su antigua pareja.

Cosas a tener en cuenta para ayudar a su hija

- Elija el momento adecuado para hablar del tema con ella.
- Escuche a su hija, manteniendo una actitud respetuosa y abierta y evitando criticarla.
- Evite que su hija se sienta culpable o responsable de la situación.
- Muéstrole su comprensión y apoyo incondicional.
- Muestre a su hija su preocupación por su bienestar y seguridad.
- Anime a su hija a pasar más tiempo con su familia y amigos y a recuperar las aficiones que abandonó al iniciar su relación de pareja.
- Contribuya a mejorar la autoestima de su hija. Hágale saber que tiene las habilidades y destrezas necesarias para resolver el problema con la ayuda de su familia y amigos.
- Deje que su hija participe activamente en la toma de decisiones para hacer frente al problema.
- No le imponga unilateralmente la decisión de romper la relación con su pareja (ese debe ser un paso que de su hija en el momento en que esté preparada para ello).
- Acuerde con su hija una serie de medidas básicas para mejorar su seguridad si siente miedo o ha recibido algún tipo de amenaza.
- Recuerde que existen múltiples recursos donde podrá acudir para solicitar ayuda u orientación acerca de cómo apoyar a su hija a superar la situación de violencia en la que está inmersa o bien, para que tanto su hija como usted reciban atención especializada para superar las secuelas asociadas a este tipo de situaciones.

12

¿TIENE SU HIJO COMPORTAMIENTOS MACHISTAS?

Hemos señalado anteriormente que el trabajo de las madres y los padres en la prevención de la violencia de género se dirige, fundamentalmente, a propiciar relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, un proceso que requiere desarrollar un trabajo educativo, tanto con las potenciales víctimas (las chicas), como con los potenciales agresores (los chicos). Por ello, y del mismo modo que las madres y padres deben preguntarse si sus hijas pueden estar en riesgo de sufrir violencia a manos de su pareja, es necesario que se cuestionen también acerca de si sus hijos tienen comportamientos machistas.

Las investigaciones realizadas para conocer los factores de riesgo asociados a la violencia de género coinciden en señalar que el riesgo de tener relaciones de pareja poco saludables o abusivas se incrementa entre los adolescentes que reúnen las siguientes características:

- Creen que está bien usar amenazas o violencia para salirse con la suya o para expresar la frustración o la ira.
- Se identifican con normas tradicionales de género.
- No pueden controlar la ira o la frustración.
- Sus amigos muestran conductas violentas hacia otras personas o animales.
- Tienen algún amigo involucrado en episodios de violencia de género.
- Carecen de empatía (no le importan los sentimientos de los demás).
- Carecen de supervisión y apoyo por parte de sus padres y madres.
- Son testigos o víctimas de violencia en el hogar o en la comunidad donde residen.
- Tienen un historial de comportamiento agresivo o de intimidación.

Existen una serie de signos o señales que pueden indicarle que su hijo mantiene una relación abusiva o no saludable con su pareja:

- Vigila y controla a su pareja y no respeta su privacidad (mira su teléfono o el correo electrónico sin su permiso).
- Le exige que no apague el móvil, que esté siempre localizable (manteniendo activada la geolocalización), le llama constantemente para saber qué hace y con quién está, etc.
- Le dice a su pareja lo que debe hacer o cómo debe comportarse, vestirse, etc.

- Denigra y humilla en público a su pareja y la sitúa en un plano de inferioridad.
- Realiza comentarios despectivos hacia las mujeres en general y a su pareja en particular.
- Destruye la confianza de la pareja, reduciendo progresivamente su autoestima (le dice que es una inútil, que no sabe nada, que no vale nada).
- Culpa a la pareja de todo lo que va mal, responsabilizándola de la violencia que ejerce.
- Considera aceptable el uso de la violencia dentro de la relación de pareja.
- Se muestra extremadamente celoso y/o inseguro respecto a su pareja.
- Es posesivo (considera que su pareja le pertenece, que puede hacer todo lo que desee).
- Trata de aislar a la pareja de sus familiares o amigos.
- Presenta un comportamiento abusivo o violento hacia su familia y amigos.
- Sufre continuos y bruscos cambios de humor, pudiendo mostrarse amable o cruel.
- Tiene un carácter explosivo (presenta dificultades para controlar sus impulsos).
- Amenaza a su pareja con hacerla daño.
- Ha empujado o golpeado de algún modo a su pareja en alguna ocasión.

¿Qué pueden hacer las madres y los padres?

Si comprueba que su hijo muestra alguno de estos síntomas debe saber que su hijo podría estar manteniendo una conducta abusiva o violenta con su pareja o que al menos tiene un alto riesgo de desarrollar esta conducta en el futuro. En este caso debe abordar de forma directa la situación con su hijo, siguiendo las siguientes pautas:

1. Pregúntele por qué cree que está bien el modo en que trata a su pareja.
2. Hágale saber que su comportamiento para controlar a su pareja o los comentarios denigrantes hacia la misma son una forma de violencia de género, además de un delito.
3. No acepte excusas para justificar esta conducta, ni permita que culpe o responsabilice de la misma a su pareja. Recuerde a su hijo que él es el único responsable.
4. Haga saber a su hijo que considera inaceptable sus actitudes y comportamientos abusivos hacia la pareja, así como su tendencia a justificar o utilizar la violencia.
5. Recrimine cada comportamiento o comentario abusivo o irrespetuoso hacia su pareja o hacia las mujeres en general, que observe en su hijo. Hágale saber que sus actitudes y comportamientos le impedirán mantener una relación de pareja saludable.
6. Sea un modelo de relación saludable e igualitaria en su propia pareja. Dé un buen ejemplo a sus hijos, manteniendo un comportamiento respetuoso hacia su pareja.
7. Mejore la capacidad de su hijo para no perder el control en situaciones de tensión, conflicto o que le produzcan malestar y contener la rabia, la hostilidad o la ansiedad.

8. Según las circunstancias de cada caso, es posible que deba solicitar ayuda profesional para ello. También puede enseñar a su hijo algunas técnicas relativamente sencillas para manejar su autocontrol, tales como:
- **Pensar antes de actuar:** pensar en qué es lo que nos molesta para identificar la mejor manera de reaccionar en vez de hacerlo de forma automática.
 - **Buscar otras alternativas:** se trata de pensar cómo vamos a reaccionar ante una situación conflictiva, después de valorar distintas opciones.
 - **Aprender de los errores:** revisar qué consecuencias se derivaron de reacciones anteriores para evitar repetir conductas perjudiciales para él.
 - **Contar hasta 10:** se trata de calmarnos, respirar profundo y analizar la situación que nos altera para finalmente dar una respuesta meditada.
 - **Aprender a tolerar la frustración:** controlar los sentimientos de frustración que nos produce no lograr lo esperado ayuda a evitar reaccionar de forma impulsiva.
 - **Realizar actividades físicas:** estas actividades nos ayudan a liberar tensiones acumuladas y a reducir el estrés.



NO MIRE HACIA OTRO LADO, SU HIJO PUEDE SER UN MALTRATADOR

Muchos chicos adolescentes muestran conductas machistas, abusivas o violentas con sus parejas.

13

RECURSOS DE APOYO A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Para garantizar el ejercicio de los derechos a la información, la asistencia social integral (dentro de la que se incluye la asistencia psicológica), a la asistencia jurídica y diversos derechos laborales y económicos que nuestra legislación reconoce a las víctimas de la violencia de género, las Administraciones públicas disponen de diferentes recursos.

RECURSOS DEPENDIENTES DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

En el caso del Ayuntamiento de Madrid la **Red Municipal de Atención a las Víctimas de Violencia de Género** está integrada por los siguientes dispositivos y centros:



SERVICIO DE ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (S.A.V.G.)

¿En qué consiste el Servicio?

Es un servicio especializado que presta atención de emergencia y protección a las víctimas de violencia de género en el ámbito de la pareja y expareja que **funciona de forma ininterrumpida las 24 horas del día, los 365 días al año.**

¿Quién puede beneficiarse del Servicio?

Cualquier mujer del municipio de Madrid, incluidas las menores de edad, que sufra violencia de género, en sus diferentes formas o modalidades, y sus hijas e hijos, con independencia de su nacionalidad o situación administrativa.

No se requiere denuncia ni la existencia de medidas judiciales de protección.

¿Cómo se accede al Servicio?

- Por iniciativa de la mujer, llamando al **teléfono 900 222 100**, indicando que desea contactar con el Equipo Técnico del S.A.V.G. 24 horas.
- Por derivación de cualquier recurso público o privado.

¿Qué servicios brinda el S.A.V.G. 24 horas?

- Acogida y atención inmediata de emergencias.
- Valoración y atención en crisis.
- Protección, alojamiento y cobertura de necesidades básicas más urgentes a las mujeres y sus hijas/os. Diseño de intervención y elaboración de Plan de Seguridad individualizado.
- Atención social.
- Atención psicológica.
- Atención socioeducativa.
- Asesoramiento jurídico.
- Derivación, en los casos en que sea necesario, a otros recursos de la Red Municipal de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género, tales como Centros de Emergencia, Puntos Municipales del Observatorio Regional de la Violencia de Género, etc.

ALOJAMIENTOS PROTEGIDOS: CENTROS DE EMERGENCIA

Facilitan la cobertura de necesidades básicas y atención integral (social, psicológica y educativa) a las mujeres víctimas de violencia de género y sus hijas/os.

El acceso a estos centros se realiza a través del S.A.V.G. 24 Horas.

DISPOSITIVOS DE ATENCIÓN AMBULATORIA

Existen tres tipos de dispositivos diferentes:

1) Puntos Municipales del Observatorio Regional de la Violencia de Género

Son servicios de atención psicosocial y asesoramiento jurídico especializado de carácter ambulatorio, dirigido a mujeres víctimas de violencia de género (incluidas mujeres menores de edad), que cuentan con algún tipo de medida judicial de protección y que requieren de atención especializada derivada de la situación de violencia. La atención se encuentra zonificada por distritos. La Red Municipal de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género dispone de dos puntos de este tipo.

2) Centro de Atención Psicosocioeducativa para Mujeres Víctimas de Violencia de Género y sus Hijos e Hijas (C.A.P.S.E.M)

Es un centro de atención ambulatoria que proporciona apoyo social, psicológico y educativo intensivo a largo plazo, para la recuperación emocional y social de las mujeres (incluidas mujeres menores de edad) y sus hijos/as, tras la ruptura con la situación de violencia.

El acceso al centro se realiza por derivación desde el S.A.V.G. 24 Horas y los Puntos Municipales del Observatorio Regional de la Violencia de Género.

3) Talleres de Apoyo a la Inserción Sociolaboral "Cauces"

Estos talleres son un servicio de apoyo a la inserción laboral de las mujeres atendidas en cualquier servicio de la Red Municipal de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género, dirigidos a impulsar el empoderamiento y la mejora de la empleabilidad de las mismas.

Además, el Ayuntamiento de Madrid, en el marco de las políticas de atención a las familias dispone de los **Centros de Apoyo a las Familias (CAF)**. Los CAF son recursos municipales que ofrecen apoyo a las familias para ayudarles a llevar a cabo sus funciones parentales, afrontar las dificultades que surgen en el desempeño de las mismas y para la prevención y atención de los conflictos en el ámbito familiar. Entre los servicios que prestan los CAF se incluye el **Servicio de atención y prevención de la violencia en el ámbito familiar**, a través del cual pueden informar, orientar y apoyar a aquellas madres y padres que sospechen que sus hijas puedan encontrarse en una situación de riesgo de violencia de género. Asimismo, en los casos en que lo estimen conveniente, después de valorar la situación, pueden derivar a las víctimas a los diferentes dispositivos que integran la Red Municipal de Atención a las Víctimas de Violencia de Género.

Estos centros disponen de un equipo interdisciplinar, altamente especializado, integrado por profesionales pertenecientes al ámbito del Derecho, la Psicología y el Trabajo Social. Su horario habitual de funcionamiento es de 8,30 a 20,00 horas, de lunes a viernes.

El acceso al CAF puede ser directo, mediante cita previa de modo presencial, telefónico o a través de correo electrónico, en el centro que le corresponda según su lugar de residencia.

CENTRO	Districtos que atiende	Dirección y teléfono
CAF 1	Centro, Salamanca, Chamberí, y Moncloa-Aravaca	C/ Rafael Calvo, 8 Tel.: 915 061 860/61
CAF 2	Ciudad Lineal, Hortaleza y Barajas	C/ Francisco Morejón, 4 Tel.: 913 677 655
CAF 3	Usera, Villaverde y Carabanchel	Avenida Rafaela Ybarra, 41 Tel.: 914 632 342
CAF 4	Puente de Vallecas, Villa de Vallecas y Retiro	C/ Conde Rodríguez San Pedro, 59 Tel.: 914 780 630
CAF 5	Moratalaz, Vicálvaro y San Blas-Canillejas	C/ Fuente Carrantona, 12 Tel.: 915 648 184
CAF 6	Fuencarral-El Pardo, Tetuán y Chamartín	C/ Buitrago del Lozoya, 22 Tel.: 913 981 438
CAF 7	Latina, Carabanchel y Arganzuela	C/ Fuerte de Navidad, 15 Tel.: 914 644 376

Por su parte, la Policía Municipal de Madrid cuenta con la **Unidad de Atención y Protección a las Mujeres, los Menores y las Personas Mayores (UAPM)** encargada, entre otros cometidos, de combatir todas las formas de violencia de género. Cualquier mujer, con independencia de su edad o situación administrativa, que sea víctima de violencia física, psíquica, amenazas, insultos o abusos por parte de su pareja puede solicitar la intervención policial inmediata de esta Unidad a través del **teléfono gratuito 900 222 100**. Asimismo, la UAPM ofrece a las víctimas de violencia de género asesoramiento, seguimiento de medidas de alejamiento y derivación a recursos especializados municipales.

Aquellas personas que lo deseen pueden solicitar atención presencial, sin necesidad de cita previa, acudiendo a la sede de la Unidad de Atención y Protección a las Mujeres, los Menores y las Personas Mayores en la siguiente dirección: Paseo de la Chopera, 2. Planta baja. 28045 Madrid.

RECURSOS DEPENDIENTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

La Comunidad de Madrid dispone **del teléfono 012** a través del cual las mujeres víctimas de violencia de género y sus familiares pueden solicitar información y atención especializada. Este servicio funciona las 24 horas todos los días del año.

Asimismo, cuenta, con el **Programa de atención para adolescentes víctimas de violencia de género “No te Cortes”**.

¿A quién se dirige el programa?

El programa se dirige a mujeres adolescentes que se encuentren en una relación violenta, y a las madres y padres que puedan temer que sus hijas estén en una situación de riesgo de violencia de género.

¿Qué objetivo persigue el programa?

Reconocer y atender situaciones de violencia de género en las que la víctima directa sea una mujer menor de edad, estableciendo un primer nivel de consulta y orientación a través de un servicio gratuito, seguro y confidencial de atención.

¿Qué acciones incluye el programa?

El programa dispone de tres servicios complementarios:

- Una línea de ayuda online.
- Una línea de ayuda telefónica de carácter gratuito y confidencial atendida por psicólogos, que funciona las 24 horas del día, todos los días del año y que gestiona la Fundación ANAR.
- Una Unidad especializada de atención psicológica a mujeres adolescentes víctimas de violencia de género que proporciona atención presencial a chicas menores de edad, previa autorización paterna, que estén viviendo situaciones de violencia de género. Asimismo, atiende a las familias que identifiquen o sospechen que sus hijas puedan estar en una relación de pareja abusiva y necesiten apoyo para ayudarlas.

¿Cómo se puede acceder al programa?

- A través de la página web: www.madrid.org/ayudaonlineadolescentes
- Mediante correo electrónico: vgjovenes@madrid.org
- A través del teléfono de la Fundación ANAR: 116111

RECURSOS DEPENDIENTES DE LA ADMINISTRACIÓN CENTRAL

También la Administración Central dispone de servicios de información telefónica, entre los que se incluyen los siguientes:

Servicio 016 de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Se trata de un servicio telefónico gratuito y profesional de ámbito estatal, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, que garantiza la confidencialidad de los datos de las personas que lo utilizan (no deja huella ni aparece en la factura). El equipo de profesionales que atiende el servicio dispone de formación especializada en violencia de género.

El servicio atiende a todas las personas que deseen realizar consultas relacionadas con casos específicos de violencia de género: mujeres víctimas de violencia de género, personas del entorno de una mujer víctima (familiares, amistades, vecindario, etc.), profesionales que están atendiendo a una mujer víctima de violencia de género o que conocen una situación de este tipo, etc. Además, facilita información sobre recursos y derechos de las víctimas de violencia de género en materia de empleo, servicios sociales, ayudas económicas, recursos de información, de asistencia y de acogida, asesoramiento jurídico para víctimas de este tipo de violencia.

Recientemente el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte ha puesto en marcha el **Teléfono contra el abuso y acoso escolar 900 018 018**.

Se trata de un servicio gratuito que funciona las 24 horas del día, todos los días del año, que no deja rastro en la factura telefónica. El servicio está dirigido al alumnado, padres, madres y tutores legales, profesorado, equipos directivos y personal de los centros docentes y a cualquier persona que tenga conocimiento de casos de malos tratos o acoso en el ámbito escolar.

Las llamadas al servicio para denunciar situaciones de acoso escolar o sospechas de su existencia son atendidas por profesionales cualificados procedentes de los ámbitos de la psicología, el trabajo social, la educación y la abogacía. Las denuncias recibidas son trasladadas a las autoridades educativas y, en los casos más graves, a la policía.

La Comisaría General de la Policía Judicial dispone de las **Unidades de Atención a la Familia y la Mujer (UFAM)**, que son servicios policiales donde personal especializado atiende a las víctimas de violencia de género, les prestan asesoramiento y, en su caso, tramitan la correspondiente denuncia.

Tanto las víctimas como sus familiares pueden contactar con personal de la Unidad Central de la UFAM a través del correo electrónico: **atencionfamiliaymujer@policia.es**, para informar de situaciones que pudieran incurrir en delito, consultar dudas, etc.

También pueden solicitar la atención del personal de las UFAM mediante llamada al **091** o acudiendo directamente a la Comisaría de Policía Nacional más cercana a su domicilio, por ejemplo, en el caso de que deseen denunciar cualquier conducta constitutiva de violencia de género. Las direcciones y teléfonos de las centralitas de las Comisarías de Policía Nacional existentes en la ciudad de Madrid son las siguientes:

Madrid Avenida Doctor Federico Rubio y Gali, 55 CP 28040 - Tel.: 913 223 400	Madrid-Moncloa C/ Rey Francisco, 15 CP 28008 - Tel.:915 488 130
Madrid-Latina Avenida de los poblados, s/n CP 28044 - Tel.: 917 110 354	Madrid-Moratalaz C/ La Tacona, s/n CP 28030 - Tel.: 913 221 373
Madrid-Arganzuela Ronda de Toledo, 26 CP 28005 - Tel.: 913 221 221	Madrid-Puente Vallecas C/ Peña Trevinca, s/n CP 28018 - Tel.: 917 570 081
Madrid-Carabanchel C/ Padre Amigo, 3 CP 28025 - Tel.: 913 227 512	Madrid-Retiro C/ Huertas, 76-78 CP 28014 - Tel.: 913 221 021
Madrid-Centro C/ Leganitos, 19 CP 28004 - Tel.: 915 487 985	Madrid-Salamanca C/ Príncipe de Asturias, 8 CP 28006 - Tel.: 914 448 120
Madrid-Chamartín Avenida de Pío XII, 50 CP 28016 - Tel.: 913 227 910	Madrid-San Blas C/ Alberique, s/n CP 28037 - Tel.: 913 135 340
Madrid-Chamberí C/ Rafael Calvo, 33 CP 28010 - Tel.: 913 22 3268	Madrid-Tetuán C/ Maestros Ladrilleros, 2 CP 28039 - Tel.: 913 221 112
Madrid-Ciudad Lineal Travesía Virgen de la Roca, 25 CP 28037 - Tel.: 913 269 452	Madrid-Usera C/ Primitiva Gañan, s/n CP 28041 - Tel.: 913 921 600
Madrid-Fuencarral C/ Del Mirador de la Reina, 4 CP 28029 - Tel.: 913 782 460	Madrid-Villaverde C/ Gigantes y Cabezudos, 30 CP 28041 - Tel.: 913 188 030
Madrid-Hortaleza C/ Javier del Quinto, s/n CP 28043 - Tel.: 913 223 400	Madrid-Villa Vallecas Plaza de las Regiones, s/n CP 28053 - Tel.: 915 079 410

ANEXO I

EXTENSIÓN DE LAS DISTINTAS FORMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES

VIOLENCIA SUFRIDA A MANOS DE LA PAREJA O EXPAREJA

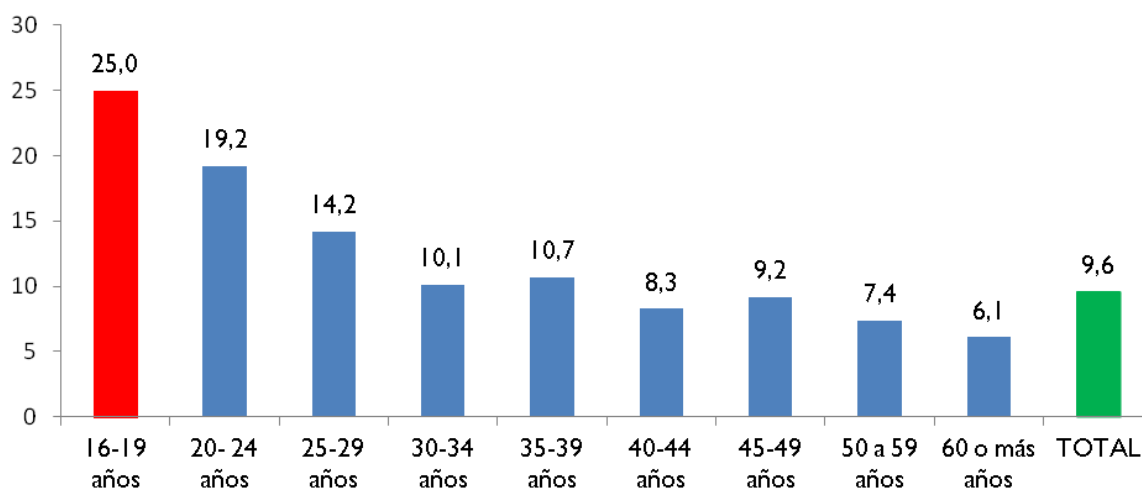
Estudios recientes acerca de la extensión de las distintas formas de violencia de género en España muestran un panorama preocupante: una de cada cuatro mujeres de 16 o más años ha sufrido alguna forma de violencia psicológica a manos de alguna pareja o expareja a lo largo de su vida y el 12,5% padeció violencia física o sexual.

Los datos confirman que las chicas jóvenes sufren episodios de violencia de género similares a los de las mujeres adultas y que algunas formas de violencia de género, como la violencia psicológica de control, tienen una especial incidencia entre las adolescentes de 16 a 19 años:

- Una de cada cuatro chicas que han tenido pareja en alguna ocasión sufrió violencia de control en los últimos 12 meses (Figura 3), más del doble que el conjunto de mujeres de 16 o más años (9,6%).
- El 18,7% de las adolescentes sufrió este tipo de violencia a manos de su pareja actual en los últimos 12 meses.

Figura 3.

Mujeres que han sufrido violencia psicológica de control en los últimos 12 meses por grupos de edad (%). Base: mujeres que han tenido pareja en alguna ocasión.



FUENTE: Macroencuesta violencia contra la mujer 2015. Avance de resultados. M^o de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

EXPOSICIÓN A DIFERENTES SITUACIONES DE MALTRATO

Las situaciones de maltrato que con mayor frecuencia han sufrido en la pareja las adolescentes y jóvenes son (Tabla 1): los intentos de control, decidiendo por ella hasta el más mínimo detalle (28,8%), los intentos de control a través del móvil (25,2%), los intentos de aislarle de sus amistades (23,2%) y los insultos o intentos de ridiculizarla (23,2%).

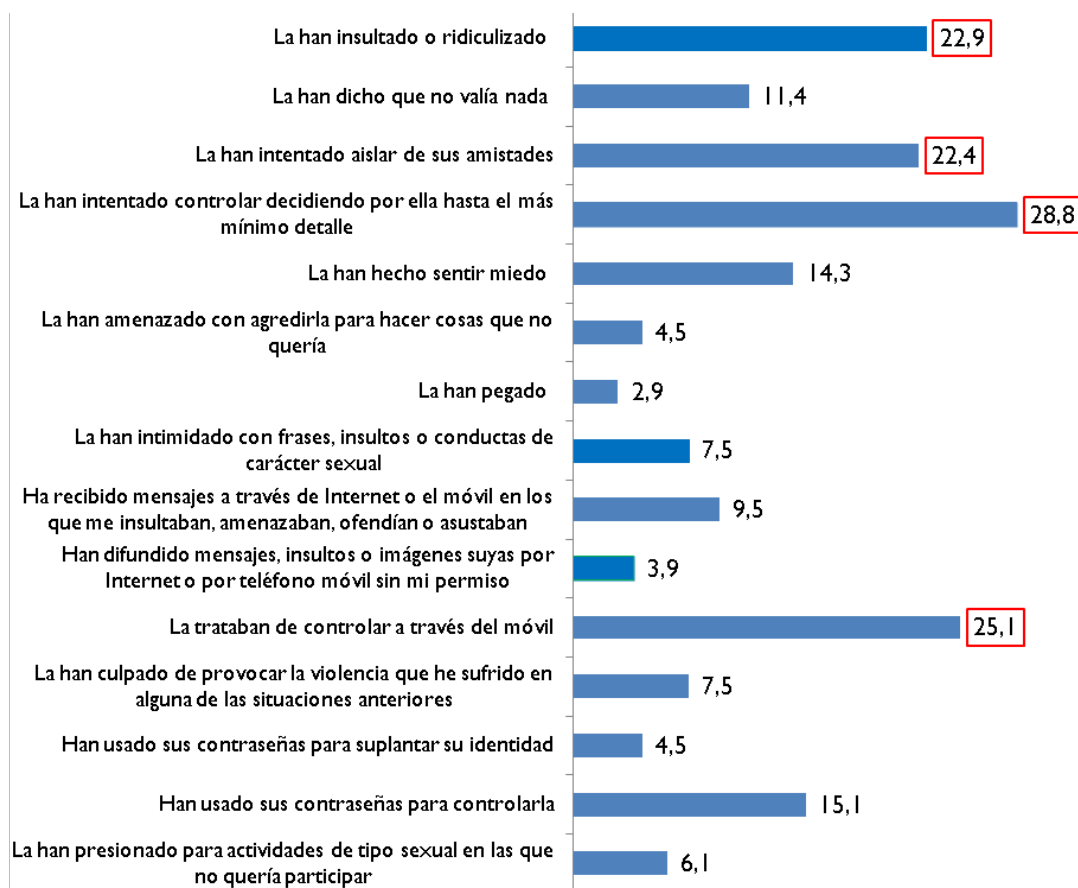
Tabla 1.
Frecuencia con que las chicas han sufrido situaciones de maltrato en la pareja (12-24 años).

SITUACIONES DE MALTRATO SUFRIDAS	Nunca	A veces	A menudo	Muchas veces
La han insultado o ridiculizado	77,1%	18,9%	2,4%	1,6%
La han dicho que no valía nada	88,6%	8,5%	1,4%	1,5%
La han intentado aislar de sus amistades	77,6%	15,5%	4,1%	2,8%
La han intentado controlar decidiendo por ella hasta el más mínimo detalle	71,2%	19,3%	5,5%	4,0%
La han hecho sentir miedo	85,7%	10,2%	2,3%	1,8%
La han amenazado con agredirla para hacer cosas que no quería	95,5%	3,0%	0,7%	0,03%
La han pegado	97,1%	1,8%	0,6%	0,05%
La han intimidado con frases, insultos o conductas de carácter sexual	92,5%	5,4%	0,9%	1,1%
Ha recibido mensajes a través de Internet/móvil en los que la insultaban, amenazaban, ofendían o asustaban	90,5%	6,9%	1,6%	1,1%
Han difundido mensajes, insultos o imágenes suyas por Internet o por teléfono móvil sin su permiso	96,1%	3,0%	0,7%	0,2%
La trataban de controlar a través del móvil	74,9%	17,5%	4,6%	3,0%
La han culpado de provocar la violencia que ha sufrido en alguna de las situaciones anteriores	92,5%	5,3%	1,1%	1,1%
Han usado sus contraseñas para suplantar mi identidad	95,5%	3,1%	0,7%	0,7%
Han usado sus contraseñas para controlarla	84,9%	10,1%	2,7%	2,3%
La han presionado para realizar actividades de tipo sexual en las que no quería participar	93,9%	4,8%	0,7%	0,6%

FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.

Otras formas de violencia más graves, incluidas las agresiones físicas, alcanzan también niveles inaceptablemente altos entre las adolescentes y jóvenes (Figura 4).

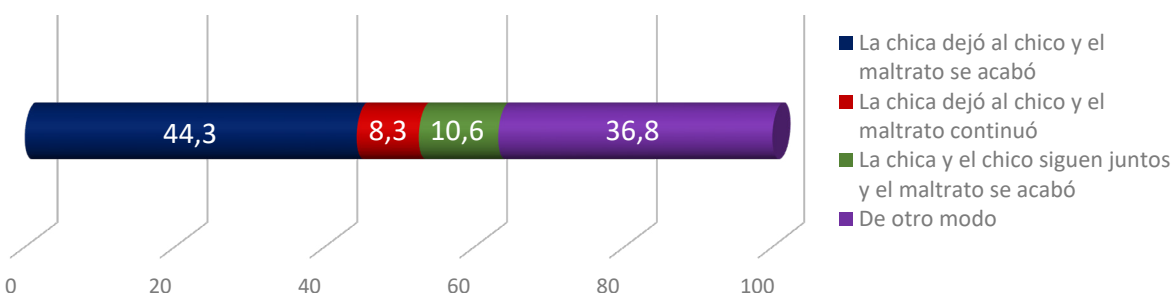
Figura 4.
Situaciones de maltrato en la pareja sufridas alguna vez por las chicas de 12-24 años (%).



FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.

Resulta preocupante comprobar que solo poco más de la mitad de las chicas que sufrieron situaciones de maltrato optaron por romper la relación de pareja (Figura 5).

Figura 5.
Modo en que resolvieron el maltrato las chicas de 12-24 años que sufrieron el mismo (%).



FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.

VIOLENCIA EJERCIDA POR LOS CHICOS ADOLESCENTES

Del mismo modo que muchas madres y padres tienden a pensar que sus hijas no pueden sufrir violencia a manos de sus novios o parejas afectivas, consideran que sus hijos son incapaces de causar daño a las chicas con las que salen. Una creencia que no se sostiene, puesto que si son muchas las víctimas deben ser muchos los agresores.

El porcentaje de chicos que reconoce haber ejercido distintas formas de violencia sobre sus parejas es sensiblemente menor que el de las chicas que afirman haberlas sufrido, en parte porque no asocian ciertas conductas que consideran “normales” con la violencia de género, en parte porque tienden a ocultarlas, dado que perciben que existe un creciente rechazo social de las mismas.

A pesar de ello, el 16,4% de los adolescentes y jóvenes de entre 12 y 24 años reconoce que alguna vez intentó controlar a su pareja decidiendo por ella hasta el más mínimo detalle, el 13,9% que intentó controlarla a través del móvil, el 13,3% haberla insultado o ridiculizado en alguna ocasión, el 11,4% haber intentado aislarla de sus amistades, el 8,6% haberla hecho sentir miedo y un 7,5% haberle dicho en alguna ocasión que no valía nada (Tabla 2).

Tabla 2.
Situaciones de maltrato en la pareja que los adolescentes reconocen haber ejercido (12-24 años).

SITUACIONES DE MALTRATO EJERCIDAS	Nunca	A veces	A menudo	Muchas veces
1. La he insultado o ridiculizado	86,7%	11,6%	0,6%	1,1%
2. La he dicho que no valía nada	92,5%	5,6%	1,0%	0,9%
3. La he intentado aislar de sus amistades	88,6%	8,7%	1,6%	1,1%
4. La he intentado controlar decidiendo por ella hasta el más mínimo detalle	83,6%	13,1%	1,9%	1,4%
5. La he hecho sentir miedo	91,4%	6,7%	1,0%	0,9%
6. La he amenazado con agredirla para obligarla a hacer cosas que no quería	97,3%	1,4%	0,5%	0,8%
7. La he pegado	96,6%	2,0%	0,5%	0,9%
8. La he intimidado con frases, insultos o conductas de carácter sexual	95,2%	3,3%	0,8%	0,7%
9. La he enviado mensajes a través de Internet o el móvil en los que la insultaba, amenazaba, ofendía o asustaba	94,9%	3,4%	0,8%	0,9%
10. He difundido fotos, insultos o imágenes de ella por Internet o por teléfono móvil sin su permiso	96,1%	2,5%	0,8%	0,6%
11. La he culpado de provocar mi violencia en alguna de las situaciones anteriores a la persona que la sufría	94,1%	4,3%	0,7%	0,9%
12. He tratado de controlarla a través del móvil	86,1%	10,9%	1,9%	1,1%
13. He usado sus contraseñas, que ella me había dado confiadamente, para suplantar su identidad	95,8%	2,6%	0,9%	0,7%
14. He usado sus contraseñas, que ella me había dado confiadamente, para controlarla	90,1%	7,4%	1,5%	1,0%
15. La he presionado para que realizara conductas de tipo sexual en las que no quería participar	93,7%	4,7%	0,6%	1,0%
16. He presumido de realizar alguna de las conductas anteriores ante amigos u otras personas	94,2%	4,2%	0,8%	0,8%

FUENTE: *La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014).*
Delegación del Gobierno para la Violencia de Género

ANEXO II

ACTITUDES DE LAS Y LOS
ADOLESCENTES HACIA
LA VIOLENCIA DE GÉNERO

JUSTIFICACIÓN DEL SEXISMO Y LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las opiniones y actitudes de las y los adolescentes hacia los roles de género, la igualdad de oportunidades o las relaciones afectivo-sexuales son claves para anticipar sus actitudes frente a la violencia de género y las posibilidades de convertirse en maltratadores y/o víctimas de violencia de género. De este modo, los chicos y chicas que rechazan abiertamente los comportamientos violentos en general, las actitudes sexistas o machistas o que creen firmemente en la igualdad entre mujeres y hombres tienen menos probabilidades de ejercer o ser víctimas de violencia de género y, a la inversa, la justificación de estas conductas favorece la aparición de episodios de violencia de género.



La justificación de ciertos comportamientos machistas, sexistas o violentos son el embrión de la violencia de género, al contribuir a enmascararla cuando ésta se produce o a justificarla en sus fases iniciales. Por este motivo, es fundamental que madres y padres fomenten actitudes de rechazo hacia este tipo de comportamientos.

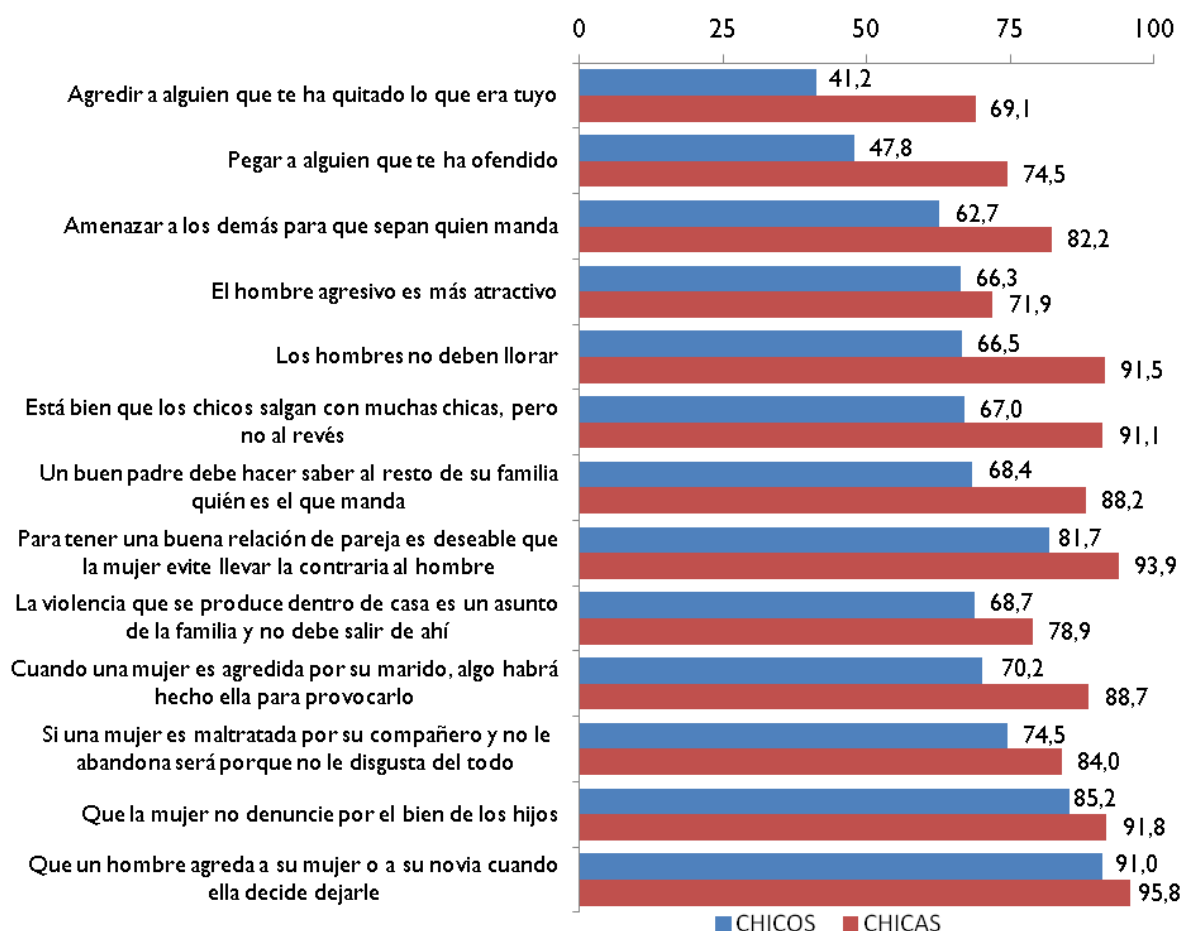
Aunque el rechazo de la violencia de género es mayoritario entre los adolescentes de ambos sexos, todavía persisten estereotipos sexistas que justifican el uso de la violencia contra la mujer o la sumisión de la misma frente al hombre. Los estudios sobre violencia de género reflejan que un porcentaje nada despreciable de adolescentes y jóvenes, en especial entre los chicos, justifica diferentes conductas sexistas o violentas (Figura 6).

Los chicos tienden a justificar en mayor proporción que las chicas las conductas violentas, las actitudes machistas o sexistas y la violencia de género, tendiendo a culpar a la víctima de la misma. Sin embargo, y aunque las chicas expresan mayoritariamente una condena clara de la violencia de género, resulta preocupante que muestren algunas actitudes de aceptación de la misma.



Más de la mitad de los chicos y casi un tercio de las chicas justifican el uso de la violencia como respuesta a ofensas o pérdidas y aproximadamente uno de cada tres chicos y una de cada diez chicas se identifican con actitudes claramente sexistas o que justifican la violencia de género.

Figura 6.
Rechazo del uso de la violencia, el sexismo y la violencia de género entre adolescentes y jóvenes de 12 a 24 años, según sexo (% de quienes se muestran "Nada de acuerdo").
España, 2013.



FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.

GRADO DE TOLERANCIA ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El rechazo a la violencia ejercida por los hombres contra las mujeres en las relaciones de pareja es mayoritario entre adolescentes y jóvenes de 15 a 29 años (el 94% la consideran "totalmente inaceptable"), sin que apenas existan diferencias entre chicas y chicos (Tabla 3).

Tabla 3.
Grado de tolerancia ante la violencia de género, según sexo y edad (%).
Población adolescente y joven (15-29 años).

	Es algo inevitable que siempre ha existido	Aceptable en algunas circunstancias	Totalmente inaceptable	Ns/Nc
SEXO				
Hombre	4,5	2,2	92,3	1,0
Mujer	2,4	1,1	95,8	0,7
EDAD				
15-17 años	4,7	2,8	91,8	0,7
18-19 años	3,0	2,2	93,7	1,1
20-24 años	3,5	1,1	94,3	1,1
25-29 años	3,1	1,5	94,8	0,6

FUENTE: *Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud. Estudio 2.992 (2013). Centro de Investigaciones Sociológicas y Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.*

Pese al rechazo generalizado a la violencia de género expresado por adolescentes y jóvenes, su tolerancia o permisividad es algo más elevada para ciertas formas de violencia, como ocurre con los comportamientos que indican un mal clima en la pareja o el hogar y, en menor medida, hacia ciertas actitudes de control sobre la pareja, como controlar los horarios de la otra persona o decir las cosas que la pareja puede o no hacer (Tabla 4).

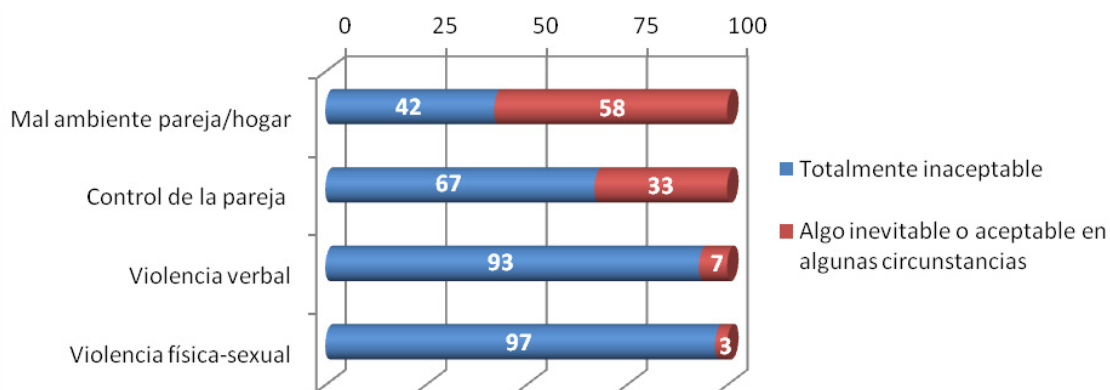
Tabla 4.
Grado de tolerancia ante situaciones y comportamientos que pueden producirse en el seno de la pareja o el hogar entre la población adolescente y joven (15-29 años).
Porcentajes.

	Algo inevitable	Aceptable en algunas circunstancias	Totalmente inaceptable	Ns/Nc
Mantener constantes discusiones	9,8	35,0	54,5	0,8
Dar voces a los hijos e hijas	3,9	31,3	63,9	1,0
Delante de los hijos e hijas decir cosas que no dejen en buen lugar al otro/a	1,1	3,7	94,1	1,1
Controlar los horarios de la pareja	3,0	23,2	73,1	0,7
Impedir a la pareja que vea a su familia o amistades	0,8	2,9	95,7	0,6
No permitir que la pareja trabaje o estudie	0,8	2,7	95,8	0,7
Decirle las cosas que puede o no hacer	1,1	12,7	85,3	0,8
Insultar o despreciar a la pareja	0,7	3,3	95,3	0,6
Amenazar verbalmente	0,4	4,2	94,9	0,5
Empujar y/o golpearle cuando se enfadan	0,2	1,0	98,1	0,7
Obligarle a mantener relaciones sexuales	0,4	1,4	97,1	1,1

FUENTE: *Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud. Estudio 2.992 (2013). Centro de Investigaciones Sociológicas y Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.*

Aunque la violencia física-sexual es rechazada por la práctica totalidad de adolescentes y jóvenes, casi un 3% la considera inevitable o aceptable en algunas circunstancias. Asimismo, uno de cada tres adolescentes y jóvenes (33%) considera inevitable o aceptable las conductas de control sobre la pareja (Figura 7).

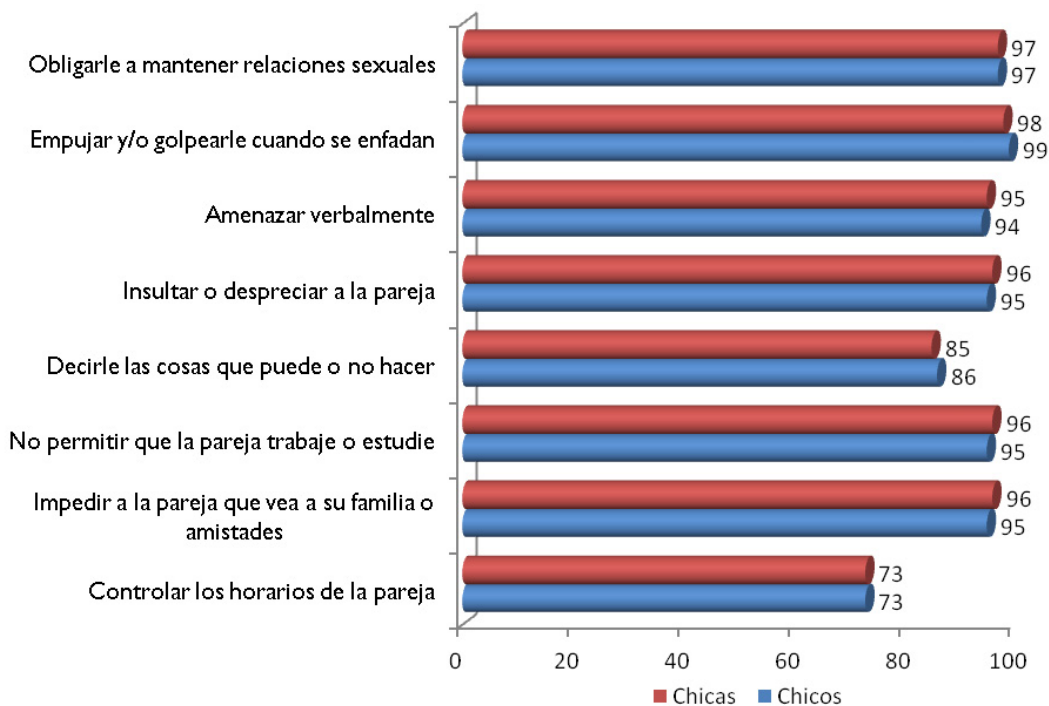
Figura 7.
Grado de rechazo de los distintos tipos de comportamientos representativos de malos tratos en las relaciones de pareja o en el hogar (%).
Población adolescente y joven (15-29 años).



FUENTE: *Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud. Estudio 2.992 (2013). Centro de Investigaciones Sociológicas y Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.*

El rechazo de los distintos comportamientos que son expresiones de maltrato es similar entre los chicos y las chicas (Figura 8).

Figura 8.
Grado de rechazo (% de quienes consideran inaceptable ese comportamiento) de distintas formas de maltrato en las relaciones de pareja, según sexo (15-29 años).



FUENTE: *Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud. Estudio 2.992 (2013). Centro de Investigaciones Sociológicas y Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.*

RECONOCIMIENTO DEL MALTRATO

Como se ha indicado, algunas formas de maltrato o violencia de género no son reconocidas como tales por parte de las víctimas o los agresores. Esto se debe a que los estereotipos sexistas están tan asentados entre la población adolescente y joven, que hacen que se consideren como “normales” conductas que en realidad son expresiones de maltrato hacia la mujer. Por ello muchas veces el maltrato permanece “invisible” para las víctimas.

El reconocimiento de la violencia de género es una cuestión fundamental para su prevención, puesto que el hecho de que una conducta sea considerada o no maltrato determinará su grado de tolerancia o de rechazo. Existen importantes diferencias de género a la hora de reconocer como maltrato algunas conductas, un reconocimiento que resulta mucho más elevado entre las chicas (Tabla 5).

Los chicos tienen una visión más tolerante que las chicas acerca de lo que es o no maltrato, tendiendo a no reconocer como tal ciertas conductas que son expresiones claras de violencia de género. El doble o más de chicos que de chicas piensan que no es maltrato decirle a la chica con la que salen que no vale nada, hacerle sentir miedo, insultarle, decirle con quién o a dónde debe ir, tratar de que no vea a sus amigas, insistir en tener una relación sexual cuando ella no quiere, pegarle, obligarle a hacer cosas que no quiere con amenazas, grabarla en móvil o en vídeo, o hacerle fotos sin que ella lo sepa, enviarle mensajes por Internet o teléfono móvil, asustando, ofendiendo o amenazando y difundir mensajes, insultos o imágenes suyas sin que ella hubiera dado permiso.

Tabla 5.
Conductas de un chico hacia una chica con la que sale que son consideradas como maltrato por jóvenes y adolescentes de 12-24 años (%), según sexo (H= Hombre y M = Mujer).

CONDUCTAS	Nada		Poco		Bastante		Mucho	
	H	M	H	M	H	M	H	M
Decirle que no valía para nada	16,7	8,5	14,1	12,2	33,5	34,3	35,7	45,0
Hacerle sentir miedo	16,3	7,8	7,9	8,0	25,7	26,6	50,1	57,6
Insultarla	15,9	7,9	6,9	6,0	26,2	28,1	51,0	58,0
Romperle algo	19,3	12,7	19,7	24,2	27,5	31,4	33,5	31,7
Decirle con quién puede o no hablar o a dónde ir	16,8	8,7	11,5	10,6	31,6	30,4	40,1	50,3
Tratar de que no vea a sus amigas	16,7	8,3	9,3	9,3	29,3	29,6	44,7	52,8
Controlar todo lo que hace	16,5	8,9	17,3	16,5	34,3	37,1	31,9	37,5
Insistir en tener una relación sexual cuando ella no quiere	13,6	5,9	12,2	6,3	29,7	25,1	44,5	62,7
Decirle que si le deja le hará daño	16,5	9,3	11,5	8,8	19,1	18,4	52,9	63,5
Pegarla	13,3	5,4	3,0	1,5	7,2	6,4	76,5	86,7
Obligarle a hacer cosas que no quiere con amenazas	14,2	5,5	3,9	2,4	22,0	16,6	59,9	75,5
Grabarla en móvil o en vídeo, o hacerle fotos sin que ella lo sepa	15,3	6,3	10,8	8,8	29,9	27,7	44,0	57,2
Enviarle mensajes por Internet o teléfono móvil, asustando, ofendiendo o amenazando	14,1	5,5	4,1	2,3	19,3	16,0	62,5	76,2
Difundir mensajes, insultos o imágenes suyas sin que ella hubiera dado permiso	14,3	5,8%	4,6	2,8	20,5	16,0	60,6	75,4

FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.



Aunque las chicas reconocen en mayor grado que los chicos las situaciones de maltrato, casi una de cada diez adolescentes no identifica como tal muchas conductas que constituyen violencia de control: que el chico con quien salen le rompa algo, le diga que si le deja le hará daño, que controle todo lo que hace, que le diga con quién puede o no hablar o a dónde ir o que no vale nada.

LA INFLUENCIA DE LAS PERSONAS ADULTAS EN LAS ACTITUDES DE LAS Y LOS ADOLESCENTES HACIA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las conductas que las y los adolescentes observan en las personas adultas con quienes se relacionan y los mensajes y consejos que reciben de éstas son claves en el desarrollo de sus actitudes hacia la violencia de género. Por ello resulta alentador que los consejos y mensajes más escuchados por adolescentes y jóvenes de los adultos sean los que aluden a los valores de igualdad, respeto mutuo y no violencia, en especial en el caso de las chicas.

Sin embargo, muchos adolescentes y jóvenes afirman haber recibido mensajes de personas adultas animando al uso de la violencia como forma de resolver conflictos o de carácter marcadamente sexista, que incrementan el riesgo de violencia de género. Entre estos últimos destacan los que transmiten una visión romántica del amor o los que presentan los celos como una expresión de amor.

Existen diferencias importantes en función del género en los mensajes referidos al uso de la violencia: mientras que los chicos escuchan con mayor frecuencia mensajes instando al uso de la violencia (el 36,7% de los chicos ha escuchado a menudo o muchas veces que si alguien les pega deben responder del mismo modo), los mensajes conciliadores (si alguien quiere pelearse contigo trata de convencerle de que hay otra forma de resolver los problemas o si alguien te insulta ignórale) son mucho más habituales entre las chicas (Tabla 6).

Tabla 6.
Mensajes que jóvenes y adolescentes han escuchado a personas adultas, según sexo (12-24 años)

MENSAJES ESCUCHADOS	Nunca		A veces		A menudo		Muchas veces	
	H	M	H	M	H	M	H	M
Si alguien te pega, pégame tú	18,6	28,4	44,7	50,6	16,5	11,8	20,2	9,2
Si alguien quiere pelearse contigo, trata de convencerle de que hay otra forma de resolver los problemas	11,7	6,0%	29,8	22,5	26,8	27,3	31,7	44,2
Si alguien te insulta, ignórale	11,2	4,7	24,2	17,9	24,0	22,1	40,6	55,3
Para tener una buena relación de pareja debes encontrar "tu media naranja" y así llegar a ser como una sola persona	18,0	17,3	27,9	28,2	28,5	26,5	25,6	28,0
Los celos son una expresión del amor	28,0	25,4	35,2	38,8	22,5	21,9	14,3	13,9
Para tener una buena relación de pareja conviene que el hombre sea un poco superior a la mujer, en edad, en el dinero que gana...	72,3	74,5	18,6	17,1	6,3	6,0	2,8%	2,4
Las mujeres deben evitar llevar la contraria al hombre al que quieren	79,4	84,6	14,9	11,4	3,9	2,7	1,8	1,3
Una buena relación de pareja debe establecerse de igual a igual	7,9%	4,1	8,9	6,2	21,7	15,6	61,5	74,1

FUENTE: La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género (2014). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.



DEBEMOS SER MUY CUIDADOSOS CON LOS MENSAJES QUE TRASLADAMOS A LAS Y LOS ADOLESCENTES

Muchos de los mensajes que reciben adolescentes y jóvenes de las personas adultas con las que se relacionan (principalmente de sus padres y madres) incluyen referencias a la superioridad del hombre sobre la mujer, a la necesidad de sumisión de la mujer, al amor romántico y a la anulación de la individualidad en favor de la pareja, lo que favorece la aparición de actitudes violentas y sexistas que están detrás de la violencia de género.

ANEXO III

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE APOYO A LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género reconoce a las víctimas de la violencia de género distintos derechos (a la información, a la asistencia social, laborales, económicos, etc.), entre los que se incluyen algunos de naturaleza jurídica, tales como:

- 1) Derecho a formular denuncia frente al agresor al primer síntoma de maltrato.

Las mujeres, incluidas las menores de edad, tienen derecho a denunciar las situaciones de violencia de género sufridas. La denuncia puede ser presentada por la propia víctima, sus familiares, el Ministerio Fiscal, el juez de oficio o cualquier organismo o entidad pública o privada que conozca la existencia de conductas constitutivas de violencia de género. La denuncia puede presentarse en las comisarías de policía (nacional, autonómica o local), los puestos de la Guardia Civil, en el Juzgado de Instrucción o ante el Fiscal.

- 2) Derecho a la asistencia jurídica especializada inmediata.

La víctima tiene derecho a la asistencia jurídica especializada de un/a abogado/a durante el procedimiento judicial. Esta asistencia será gratuita si se cumplen ciertos requisitos (en general tener un salario que no supere el doble del salario mínimo interprofesional).

- 3) Derecho a no coincidir con el agresor en el momento de las declaraciones o en el juicio.

- 4) Derecho a obtener protección durante la tramitación del procedimiento.

Desde el momento de interponer la denuncia y hasta la celebración del juicio o hasta la publicación de la sentencia definitiva, la víctima denunciante podrá contar con distintas medidas cautelares de protección y de seguridad, entre ellas:

- La orden de protección. Es una resolución judicial mediante la que se ordena la adopción de diversas medidas de protección en los casos en que existe una situación objetiva de riesgo para la víctima. La misma puede solicitarse ante la autoridad judicial o el Ministerio Fiscal, las comisarías de policía (nacional, autonómica o local), los puestos de la Guardia Civil, las Oficinas de Atención a las Víctimas de Violencia de Género, los servicios sociales o instituciones asistenciales dependientes de las Administraciones Públicas.
- **Medidas de salida del domicilio** (en el caso en que agresor y víctima compartan domicilio).

- **Medidas de alejamiento de la víctima.** Consistente en la prohibición al agresor de aproximarse a la persona protegida sea cual sea el lugar donde se encuentre ésta, así como de acercarse a su domicilio, a su lugar de estudio o trabajo o a cualquier otro lugar frecuentado por la víctima.
- **Medidas de suspensión de las comunicaciones.** Consistente en la prohibición al agresor de mantener cualquier tipo de comunicación con la víctima.

