

NO
CONTROLES:

el **AMOR** no es
a golpe de **CLICK**

EDICIÓN REVISADA



NO CONTROLES:

el **AMOR** no es
a golpe de **CLICK**

Guía para la prevención y detección de la violencia de género en las redes sociales para jóvenes

SUMARIO

1. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?
2. LA VIOLENCIA DE GÉNERO DENTRO DE LA PAREJA
3. ¿CUIDADO CON LOS SIGNOS DE LA VIOLENCIA!
4. ¿CÓMO OCURRE ESTA PROGRESIÓN DE LA VIOLENCIA?
¿CUÁLES SON LOS PRIMEROS SIGNOS?
5. REFLEXIONAMOS SOBRE EL AMOR, LOS CELOS Y OTRAS CUESTIONES
6. ¿QUÉ OCURRE CON LOS CELOS?
7. REDES SOCIALES Y CONTROL
8. CIBERCONTROL Y CIBERACOSO, ¿CÓMO RECONOCERLO?
9. CÓMICS : DISTINGUIMOS ENTRE RELACIÓN SANA E INSANA
10. APRENDEMOS A DETECTAR UNA RELACIÓN CON VIOLENCIA.
11. ¿DÓNDE ACUDIR?
12. PARA SABER +



inex
instituto de la mujer
de extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Portavocía



Edición: Ministerio de la Presidencia,
Relaciones con las Cortes e Igualdad.
Junta de Extremadura.
Instituto de la Mujer de Extremadura, 2019
Edición revisada, 2019
Depósito legal BA-000814-2019.

Coordinación: María Luisa Rebolledo Deschamps
Autoría: Alba Martínez Rebolledo,
María Luisa Rebolledo Deschamps
Colaboración: Sara Vélez Eliso, Gema Garrón Pérez
Diseño y maquetación: Francisco Gómez Sánchez
Material elaborado por:
Equipo Ágora. Gabinete de asesoramiento
en género, políticas de igualdad
y dinamización social.

¿Por qué se dice violencia de género?

Se dice violencia de género (o violencia por cuestiones de género) porque tradicionalmente se ha considerado que el género masculino, es superior al otro, el femenino. Aunque hemos avanzado mucho, esa idea machista de la sociedad sigue generando violencia, por eso se le denomina también “Violencia machista”. Por tanto, las violencias machistas son aquellas que son producto de esa desigualdad entre mujeres y hombres.

Existen muchos tipos de violencia hacia las mujeres y violencias machistas, aunque normalmente la que más conocemos en la VIOLENCIA DENTRO DE LA PAREJA. (Datos del Portal Estadístico sobre Violencia de género).

- En España el 80% de los asesinatos a mujeres por sus parejas o exparejas no habían puesto denuncia, lo que sugiere que gran parte de la violencia jamás es denunciada.
- Desde 2014, también los niños y niñas huérfanos por violencia de género son víctimas: en 2019 son más de 250 y más de 30 fueron asesinados/as junto a sus madres.

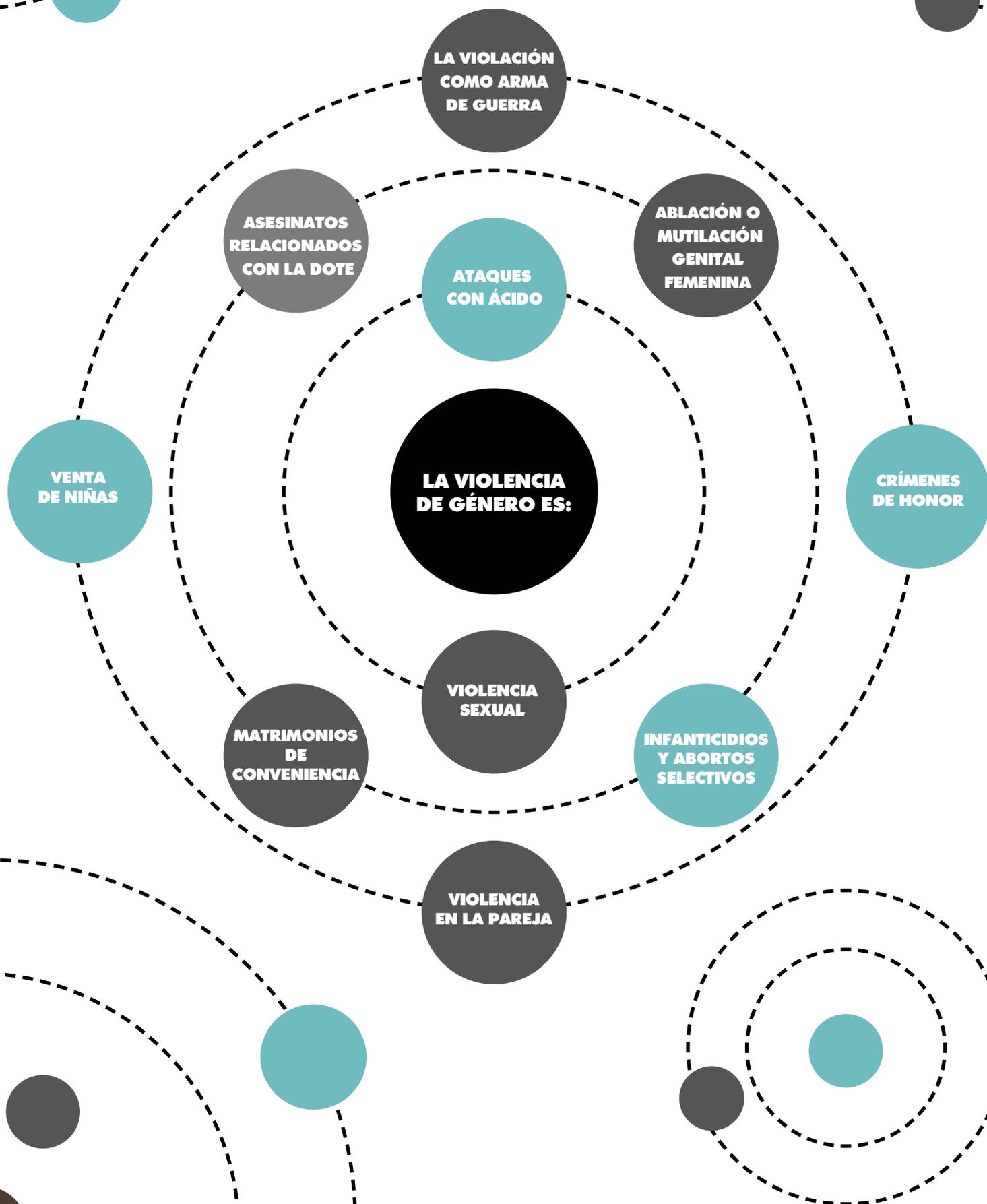
Cuando un tipo de violencia es mayormente perpetuada por hombres y sus víctimas son mayoritariamente mujeres, la desigualdad de género está implicada. Quiere decir que debemos de trabajar para que no exista la discriminación por género. En el caso de la VIOLENCIA SEXUAL además debemos atender la especial vulnerabilidad de menores de edad tanto niños como niñas. (Informes sobre delitos contra la indemnidad y la libertad sexual. Ministerio del Interior 2010 a 2018).

- El 96% de los delitos contra la indemnidad sexual son perpetrados por hombres. Las mujeres suponen el 95% de las víctimas, aunque este número varía al hablar de menores: el 30% son niños y el 70% niñas.
- Cada año en España se denuncian entre 1200 y 1700 violaciones al año.
- Las violaciones son solo el 12% del total de los delitos contra la libertad sexual denunciados. Son denunciados entre 11.000 y 14.000 delitos sexuales anuales.

Sin embargo, existen otros tipos de violencia que tienen que ver con la desigualdad entre mujeres y hombres y que pervive entre quienes siguen creyendo y ejerciendo esta violencia.

- La ablación o mutilación genital femenina.
- Los ataques con ácido o las lapidaciones y otros crímenes de honor.
- La trata para la explotación sexual o prostitución forzada.

MODALIDADES DE VIOLENCIA DE GÉNERO



LA VIOLENCIA DE GÉNERO DENTRO DE LA PAREJA

En el esquema anterior hemos señalado distintas formas de violencia de género que suceden en todas partes del mundo. Como ya hemos visto, en nuestro país la más destacada es la violencia de género dentro de la pareja: Desde el 2003 hasta ahora más de 1.000 mujeres han sido asesinadas por sus parejas o exparejas.

- **El 25% de las mujeres menores de 25 años ha sufrido violencia de género.**
- **Cada año en España hay entre 500 y 600 casos de menores que necesitan una orden de alejamiento para protegerse por causa de la violencia de género.**
- **1 de cada 3 casos de mujeres asesinadas por sus parejas o exparejas en España no llegaba a los 30 años. De todas ellas 1 de cada 6 no llegaba a los 20 años.**

SI ERES MENOR Y VIVES EN UN HOGAR CON MALTRATO, TAMBIÉN ERES VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA

En el 64% de los casos en los que la madre sufre maltrato, los hijos e hijas también la sufren. Los maltratadores incluso usan a sus hijos e hijas para castigar aún más a la madre, si lo estás viviendo en casa pide ayuda a alguien en quien tengas confianza.

¡CUIDADO

CON LOS SIGNOS DE LA VIOLENCIA!

Violencia psicológica:

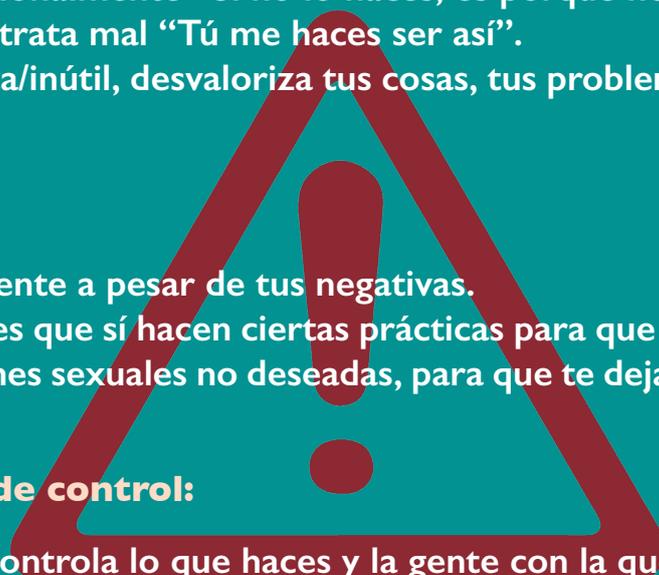
- Te chantajea emocionalmente “Si no lo haces, es porque no me quieres” o te culpabiliza cuando te trata mal “Tú me haces ser así”.
- Te hace sentir tonta/inútil, desvaloriza tus cosas, tus problemas son menos importantes.

Violencia sexual:

- Insiste frecuentemente a pesar de tus negativas.
- Elogia otras mujeres que sí hacen ciertas prácticas para que te sientas mal y cedas.
- Has tenido relaciones sexuales no deseadas, para que te dejara tranquila o contentarle.

Violencia social y de control:

- Vigila tus pasos y controla lo que haces y la gente con la que lo haces.
- Cuando tienes cualquier contacto con otras personas, es distante o se enfada para castigarte.
- Te humilla delante de otra gente.



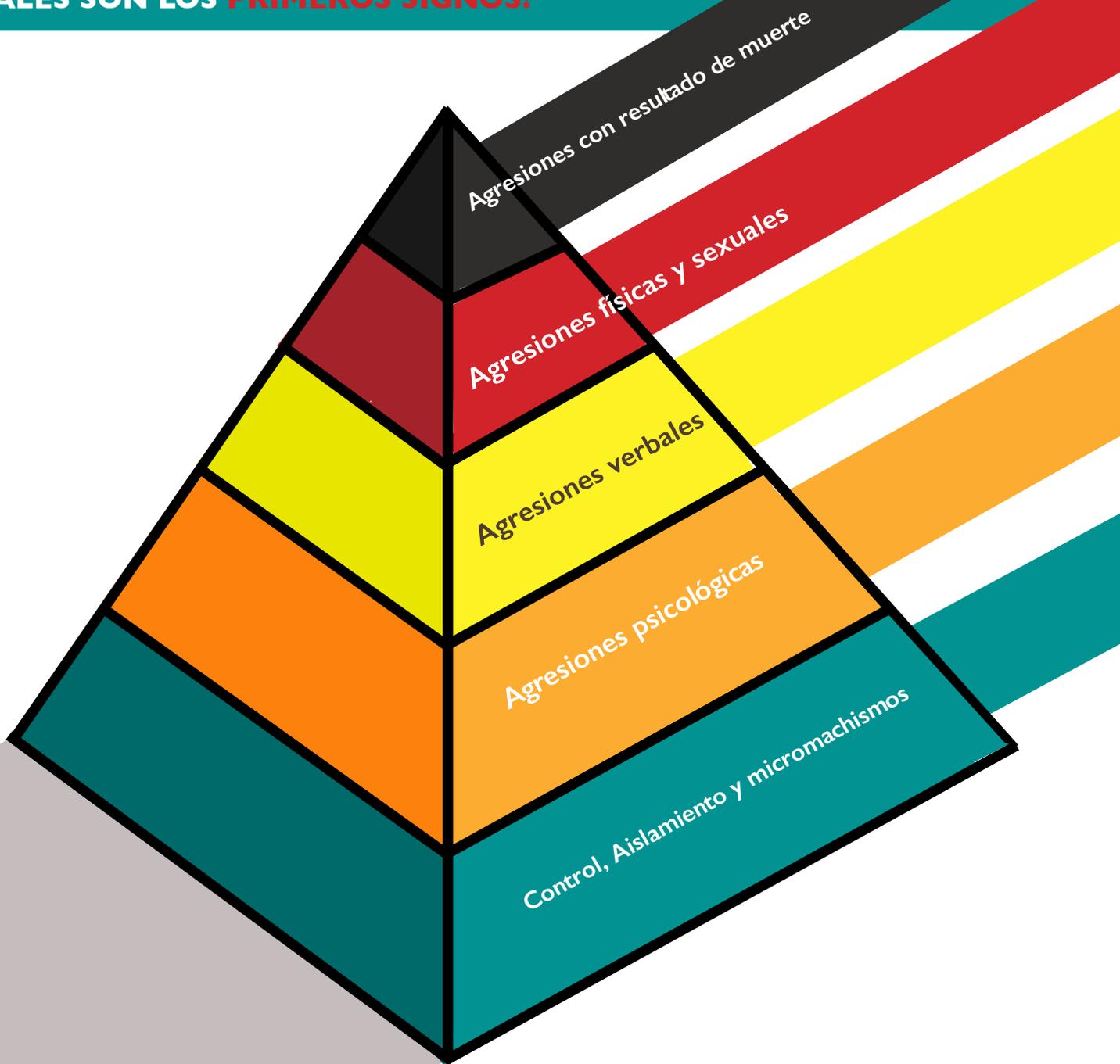
VIDEO: Árbol
Corto para prevenir
la violencia de género
en la adolescencia



<https://www.youtube.com/watch?v=VsIBesdAS0M>

¿CÓMO OCURRE ESTA **PROGRESIÓN DE LA VIOLENCIA?**

¿CUÁLES SON LOS **PRIMEROS SIGNOS?**



Violencia económica:

- Controla tus gastos para conocer todo lo que haces.
- Decida por ambos en qué gastar el dinero.
- Impide que ganes tu propio dinero, poniendo trabas a que estudies o trabajes.

Violencia física:

- Te arrincona o inmoviliza.
- Te ha empujado, agarrado, azuzado, tirado del pelo, golpeado o arrojado objetos.



REFLEXIONAMOS SOBRE EL AMOR, LOS CELOS Y OTRAS CUESTIONES...



LOS CELOS MÁS QUE UN SIGNO DE AMOR, ES UN SIGNO DE FALTA DE SEGURIDAD Y CONFIANZA.

EL PROBLEMA ES CENTRARSE EN ESO Y NO SABER RECONOCER LOS VERDADEROS SIGNOS DE AMOR: PREOCUPARSE POR LA FELICIDAD DE LA OTRA PERSONA, RESPETAR DECISIONES Y ESPACIOS O EL APOYO ANTE LOS PROBLEMAS.

Los celos son relativamente normales y cotidianos, y se dan cuando una de las partes de la pareja presta puntualmente más atención a otra persona. Tiene mucho que ver con las inseguridades personales y el egoísmo, por eso se considera que hay “celos razonables”, motivados por algo o alguien y los “irrazonables” que son producto de nuestra retorcida imaginación. Los celos también ocurren cuando en una familia nace un nuevo hermano y la atención de los padres ya no se dirige solo al mayor o cuando una amistad encuentra otra con la que se lleva muy bien.

VIDEO: Contraseña
Corto para prevenir la violencia
de género en adolescentes
https://www.youtube.com/watch?v=tFop_rECYXI

El problema es cuando, en lugar de regular esos sentimientos y ver que no significa que no nos quieran porque existan otras personas en la vida de quien queremos, acabamos dejándonos llevar por el ego y empezamos a pedir total atención. Reclamar la atención de la otra persona de manera constante puede llevarle al aislamiento de amistades, familia, conocidos, compañeros/as, etc.

Lo más grave es que se han mitificado tanto los celos que para mucha gente es considerado un signo de amor, en lugar de lo que es: una mala gestión de la inseguridad.

Formas en las que aparecen los celos, a veces justificados como amor, que conllevan violencia social y de control:

“No te pongas esa ropa, no me gusta cómo te queda” (Cuando en realidad es que no quiere que otras personas te vean con ella)

“Cuando sales así todo el mundo te mira, ¿o es eso lo que quieres?”

“Yo sé que esa persona no te conviene, hazme caso que te quiero de verdad”

“Miro tu móvil para que no haya secretos entre nosotros”

“Quiero saber dónde estás en cada momento porque me preocupo por ti”

“Si soy lo más importante para ti, ¿por qué no soy yo el único?”

“Tengo tantos celos por lo mucho que te quiero”

RECUERDA

El control y el aislamiento también pueden hacerse a través de la manipulación, y te hace sentir mal cada vez que haces algo que no le gusta: esto es violencia psicológica.

RESOLVER LOS PROBLEMAS DE MANERA INSANA

- Me ha culpado de su mal humor (“Tú haces que me ponga así”) o me ha dicho que su tristeza y malestar es por mi culpa.....
- Habitualmente justifica insultarme o despreciarme con “si tú no fueras así, yo no lo haría” o “es que me pones de los nervios”.....
- Si le explico algo que no me gusta o me hace daño dice que exagero.....
- Si le digo algo que no me gusta o me hace daño dice que me lo invento y llevo a dudar de mí misma.....
- Cuando le digo algo que me molesta no me deja explicarme y habitualmente se va y terminamos por no hablar nunca del problema.....
- He dejado de decirle lo que me molesta porque sentía que no servía para nada.....
- Mi pareja ha roto algo que era mío en un enfado.....
- En algún enfado he llegado a sentir miedo de que me hiciera algo.....
- En algún enfado ha tomado una actitud intimidante o me ha acorralado.....

FALTA DE APOYO Y VALORACIÓN

- Me ha dicho que lo que hago no es suficiente aunque me esfuerce mucho.....
- Mi pareja habla de mis gustos e intereses de manera despectiva.....
- Me ha dicho que mis responsabilidades, estudios o trabajo son tonterías.....
- Me ha dicho que no valgo para nada o que soy una inútil.....
- Me hace sentir o quedar como tonta o inútil delante de otras personas.....
- Cuando habla de mi con sus amistades lo hace en tono negativo.....
- Cuando tengo un problema no me escucha y cambia de tema o habla de los suyos.....
- He dejado de contarle mis problemas porque sé que no sería apoyada ni escuchada.....
- He dejado de contarle a mi pareja cosas por las que me siento orgullosa porque me hace sentir mal después.....

RESULTADO DEL TEST

SEÑALES DE ALERTA Menos de 5 situaciones

Tu relación tiene ciertos signos de toxicidad: debes intentar remediarlo o puede ir a más. Habla con tu pareja para cesar este tipo de situaciones, expresando tu malestar y cómo te hacen sentir. Si continúan en el tiempo o aumentan, debes replantearte tu relación (Si has marcado al menos 4, lee la siguiente porque hay riesgo de que pase a ese nivel pronto).

RELACIÓN ABIERTAMENTE TÓXICA Entre 5 y 10 situaciones

¡Ojo! Tu relación está siendo claramente tóxica e insana, sobre todo si alguna de las situaciones se repite de manera constante. Es probable que, a veces, te sientas que no eres lo suficientemente libre o te sientes culpable: busca ayuda (Si has marcado al menos 8, lee la siguiente porque hay riesgo de que pase a ese nivel pronto).

RELACIÓN ALTAMENTE VIOLENCIA Más de 10 situaciones:

Estás viviendo una situación de toxicidad alta, ya que son la suma de pequeñas y sutiles violencias que hace que la situación esté volviéndose peligrosa para tu salud emocional. Te estará afectando a cómo te sienten, en las decisiones que tomas, sientes angustia y miedo de hacer algo que moleste a tu pareja. Estás dejando de ser tú misma para agradarle, siendo anulada como persona: busca ayuda cuanto antes (Si el número supera con creces los 10, lee la siguiente: tu relación es peligrosa).

RELACIÓN MUY PELIGROSA Si has marcado alguna de las respuestas en rosa o muchas de las otras.

Estas viviendo altos niveles de violencia: estás cambiando tu comportamiento por la situación abusiva y sientes miedo de enfadar a tu pareja. Muchas veces no te sientes apoyada o apreciada. Busca ayuda (Seguramente habrás marcado muchas que no son rojas: lee el nivel anterior, te sentirás identificada).



¿PUEDE HABER CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO?

Teniendo en cuenta que el control es un tipo de violencia dentro de la pareja y que supone signos de toxicidad en una relación, este control se puede hacer utilizando como medio las TIC o las redes sociales.

Nos han enseñado un “ideal romántico” basado en los celos como prueba de amor. Seguimos creyendo en ideas como la media naranja, el amor ideal, el príncipe rescatador y su débil princesa, el amor a primera vista y el final feliz. Este modelo de amor se basa en la idea de dependencia y propiedad, en el que no se entiende la libertad de la pareja. Esta forma de concebir el ideal amoroso es la causa que opera detrás de comportamientos manipuladores, acosadores y controladores que exigen “si me amas solo desearás estar a mi lado y con nadie más”. También que no concibamos la idea de romper una relación tóxica si previamente hemos decidido que esa persona “es nuestra media naranja”.

El cibercontrol es usar las tecnologías con el objetivo de saber dónde y con quién está tu pareja en todo momento. Esto puede llegar a ser desde preguntas constantes hasta pedir pruebas de donde se está como fotos o la ubicación. También es controlar cómo actúa tu pareja en redes: los contactos y mensajes, los “like” que da y recibe, las fotos que sube, pedir contraseñas... Todo ello implica querer controlar todos los movimientos de la otra persona, real y digitalmente.

Incluso dentro de la pareja se puede practicar el ciberacoso con manifestaciones de maltrato psicológico tales como humillaciones públicas (publicación de fotos humillantes, o comentarios degradantes) y amenazas de publicar contenidos o fotos comprometidas en caso de ruptura.

COMO HEMOS DICHO EXISTEN OTROS TIPOS DE VIOLENCIAS MACHISTAS MÁS ALLÁ DE LA VIOLENCIA DENTRO DE LA PAREJA. LA MAYORÍA DE ESTAS VIOLENCIAS SON VIOLENCIAS SEXUALES CUYAS VÍCTIMAS, COMO HEMOS VISTO, SUELEN SER PRINCIPALMENTE MUJERES. VEAMOS CUALES SON:

CIBERACOSO SEXUAL

- Es el contacto constante a través del uso de redes u otras plataformas para acosar a una persona y hacerle proposiciones sexuales, enviarle imágenes o vídeos mostrando los genitales o amenazando.
- Aunque el ciberacoso puede realizarse sin que exista de fondo un contenido sexual, cuando este existe, se consideraría una forma más de acoso sexual.

ACOSO SEXUAL A MENORES O GROOMING

- Es el contacto con menores a través de las redes por parte de una persona adulta, que normalmente se gana su confianza haciéndose pasar por alguien de su misma edad.
- La intención puede ser obtener fotografías del/la menor o concertar una cita para realizar una agresión de tipo sexual.

SEXTORSIÓN

- Chantaje que sufre una persona para enviar fotografías o vídeos de sí misma desnuda o en relaciones íntimas. Se realiza mediante amenaza o coacción.
- Ejemplo: Amenazando con publicar fotos tuyas íntimas si no envías otras más comprometidas. Acceso ilegal a cuentas online para obtener información comprometida y solicitar imágenes íntimas para que no sea publicada la información.

PUBLICACIÓN SIN CONSENTIMIENTO A TRAVÉS DEL SEXTING

- En sí el sexting no tiene ninguna connotación negativa si el envío de este material es consentido entre las personas que aparecen. Habitualmente es solo una forma más de flirteo que no tiene por qué conllevar ningún tipo de violencia adscrita. Es el envío de material privado a través del móvil o Internet en el que se muestran fotografías o videos de carácter erótico y privados.
- La violencia aparece cuando se hace uso de ese material privado e íntimo de manera ridiculización social de quien aparece en las imágenes. El problema es que una vez más se culpabiliza a la víctima, en lugar de a quien reenvía esas imágenes SIN el consentimiento de quien aparece.

¡OJO!

Debemos de ser capaces de reconocer el cibercontrol y el ciberacoso como una forma de atentar contra nuestra libertad, dignidad y privacidad.

Aunque parezca inocuo o irrelevante, Internet y las TIC son también herramientas a través de las cuales se puede generar violencia (psicológica y sexual) y actividades delictivas como son la intimidación o el acoso.



VIDEO: No Todo Film Fest: "Double Check"

https://www.youtube.com/watch?v=8tmB-wF_13c

VIDEO: Fútbol- Corto para prevenir la violencia de género en adolescentes

https://www.youtube.com/watch?v=6_htCRlq-RU&list=RDVsIBesdAS0M&index=2

VIDEO: Cambia el Trato - Violencia Sexual Digital

<https://www.youtube.com/watch?v=qC3sZJGPXQ8>

CIBERCONTROL Y CIBERACOSO

¿CÓMO RECONOCERLO?

El cibercontrol es:

- Que accedan a tu móvil o cuenta en Internet para leer tus mensajes privados con terceras personas.
- Que utilicen la información que aportan las redes sociales sobre tus horas de conexión para obtener información sobre tu vida.
- Que quieran tener la contraseña de las cuentas que tienes en Internet alegando que esto es una señal de sinceridad y confianza.
- Que te coarten para publicar contenidos por la reacción que puedan tener otras personas sobre ti (por ejemplo, no publicar una foto porque otros pueden pensar que eres atractiva o no realizar comentarios en la cuenta de otra persona).
- Que te digan que debes eliminar una publicación, comentario o contenido de las redes por celos.
- Limitar tu libertad para escoger los contactos y obligarte a eliminar quienes consideren que no son recomendables para ti.
- Alegar celos para evitar que contactes con otras personas, coartando tu libertad.
- Que se hagan un perfil falso para hablar contigo con el interés de comprobar cómo te comportas con otras personas.
- Que se hagan pasar por ti con otros a través de las redes para obtener información sobre qué relación tienes con terceras personas.

VIDEO: Ciberacoso, la juventud responde

https://www.youtube.com/watch?v=l_15F6aB9cg



“VÍ que ayer agregaste a un tío, ¿quién es ese?”

“¿Por qué te conectaste al Whatsapp a las seis, leíste mi mensaje y no me contestaste hasta las ocho? ¿Qué hiciste esas dos horas?”

“No me gusta que le escribas comentarios riéndole las gracias, va a pensar otra cosa”.

“No me gusta que tengas fotos colgadas en las que sales con otros tíos”.

“¿Por qué te escribe tanto?”

“Sí no pones en Facebook que tenemos una relación será porque no estás orgullosa de estar conmigo, ¿o es que no quieres que la gente sepa que tienes novio?”.

CELOS=CONTROL

CONTROL NO ES **AMOR**. CELOS NO ES **AMOR**



CHANTAJE EMOCIONAL es cuando te crean un sentimiento de culpabilidad para obligarte a hacer o dejar de hacer algo.

AMENAZAS es cuando te dicen que te harán algo negativo para tí si no actúas de la forma que quiere.

“Tú sabrás lo que haces, si quieres estar conmigo o no, pero que sepas que puedo publicar lo que tú ya sabes y hacerte mucho daño”.

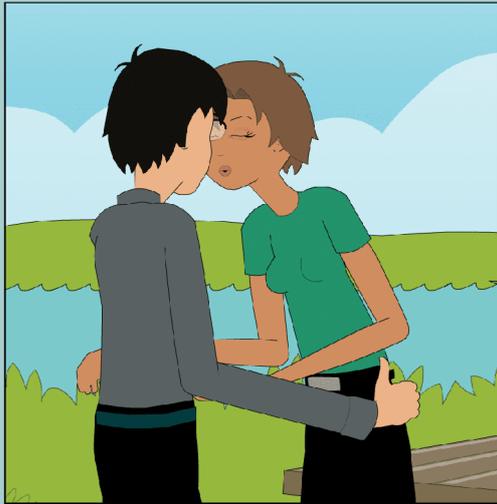
El ciberacoso es:

- Que distribuyan mediante Internet imágenes u otros contenidos sexuales (“imagen sexting”) tanto reales como falsos.
- Que te den de alta en un espacio de la red donde pueda derivar una estigmatización o ridiculización de una persona.
- Que creen un perfil falso en nombre tuyo para, por ejemplo, realizar demandas u ofertas sexuales.
- Usurpar tu identidad.
- Divulgar a través de Internet grabaciones en las que se intimida, agrede, persigue, etc. a una persona.
- Convertir tu e-mail en blanco de spam o generar contactos con desconocidos, etc.
- Que accedan a tu ordenador para controlar tus comunicaciones con terceros.
- Hacer correr en las redes sociales rumores sobre un comportamiento reprochable que hayas tenido.
- Que te persigan e incomoden en los espacios de Internet que frecuentas de manera habitual.
- Presentarse a través de un perfil falso ante tí con el fin de concertar un encuentro digital para llevar a cabo algún tipo de chantaje on-line (por ejemplo, el “grooming”: acoso sexual a menores).
- Que mantengan contacto contigo continuado sin tú quererlo a pesar de que hagas evasivas, no contestes o digas abiertamente que no lo deseas.
- Que alguien que se ponga en contacto contigo a través de un medio, intente saber qué sitios frecuentas para dar contigo sin tú desear esos encuentros.

CÓMICS:

DISTINGUIR UNA RELACIÓN SANA DE UNA INSANA

OBSERVAMOS EJEMPLOS DE RELACIONES INSANAS:





Mira que vestido me he comprado, llevo tres semanas ahorrando y por fin me lo he comprado



¿Es un vestido o sólo un cinturón? ¿Qué estás buscando que tengamos un problema?



¿Por qué íbamos a tener un problema? a mí me gusta y creo que me queda bien...



Por eso mismo te van a mirar por la calle...te van a decir algo.. ¿ qué hago yo, me callo y agacho la cabeza mientras bordean a mi novia?¿Te gusta verme en ridículo?

Es que al final me voy a terminar metiendo en bronca...



Yo no quiero buscarte problemas..yo que sé...tampoco lo había pensado así...pero si miran no es nuestro problema ¿No?

¡No será el tuyo! pero a mi no me gusta que babeen cuando pasa mi novia...



Al día siguiente

VIDEO: Hablemos de amor, lxs jóvenes toman la palabra

<https://www.youtube.com/watch?v=gg8BFqh7ENg&t=84s>





OBSERVAMOS EJEMPLOS DE RELACIONES SANAS



VIDEO: AMOR DEL BUENO, DISNEY Y MALTRATAO | Psico Woman
https://www.youtube.com/watch?v=_H9LKCnb4dw



VIDEO: Amor Romántico ...WTF!_Crepúsculo
<https://www.youtube.com/watch?v=tc7gDlkBSQA>



¿Por qué no nos intercambiamos las contraseñas del Face?



Pues no sé yo...



Pero dijimos que no teníamos secretos, que éramos sinceros el uno con el otro



Y es verdad.



Pues si no quieres dármelo será porque no eres tan sincera, ¿es que hay algo que temes que sepa?



No, no es eso. No te oculto nada, pero no me parece bien que estemos cotilleando cada palabra que escribe el otro con otra gente ¿es que no confías en mí? Si me quieres deberías creerme, y si no me crees, no sé porque me quieres entonces.



Pues ahora no sé si confiar, la verdad. Ahora sí que creo que tendrías que dármela, creo que hasta que no lea tus mensajes privados no voy a ser capaz de creerte. Yo te enseñaría el mío sin ningún problema.



Yo no quiero ver el tuyo, son tus cosas. Yo sí que confío en ti y no me hace falta comprobar nada.



Esta bien, me he pasado un poco y me he puesto en plan celoso. Aunque seamos sinceros no tenemos por qué saber cada cosa que hace el otro.



Carlos, Carlos
¡¡Tengo que
contarte una
cosa!!



¿Qué es eso tan
importante que
querías contarme?



Pues estoy muy emocionada
porque a María y a mí nos
han dado una beca para ir a
Inglaterra este verano!



¿A Inglaterra? ¿Y se supone que
tengo que alegrarme?



Bueno... pensé que te
alegrarías por mí... es una oportunidad
para aprender inglés, y
ya sabes que lo que más deseo es
estudiar idiomas.



Nunca piensas en mí. A ver qué
va a pasar con nosotros si te vas por ahí,
y además con la fresca de María, seguro que
a lo que vais es a ligar.

Carlos, no me gusta nada que me hagas
chantaje con lo de Inglaterra



Pues ya lo sabes, o Inglaterra o yo, a
ver si es verdad que me quieres tanto como
dices.



¿Así te pones?!,
yo quiero ir y no tengo por
qué aguantar tus enfados.
Si me quieres tienes
que respetarme.



¿Es que me
estás
dejando?



No quiero dejarte, desde
Inglaterra podemos hablar por
Internet o por el móvil. Pero si
quieres estar conmigo tienes que
empezar a tratarme bien.



Bueno veo que lo tienes que
pensar... sabes lo
importante que es para mí
esta beca... luego hablamos,
¿vale?

...



Vale

...Lleva razón,
he sido muy
egoísta...

25 de Noviembre
DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA
CONTRA LA VIOLENCIA HACIA
LAS MUJERES

Empieza a vivir

PORTAL Ciudadano³

Visita: <https://ciudadano.gobex.es/web/violencia-de-genero>

En esta web encontrarás toda la información y asesoramiento de la Red Extremeña de atención a Víctimas de Violencia de Género, así como las localizaciones de todos los puntos que componen la Red.

RED EXTREMEÑA DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

**SERVICIO DE TRANSPORTE Y ACOMPAÑAMIENTO DE MUJERES
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO 24 HORAS**

Toda Extremadura - Teléfono: 927 010 868

OFICINA DE ASESORAMIENTO INTEGRAL A LAS MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA

Tiene por objeto ofrecer información y asesoramiento a niveles jurídico y social, de carácter especializada mujeres víctimas de malos tratos, y de carácter generalizado al público en general.

Casa de la Mujer de Cáceres (Ver cuadro inferior)

Casa de la Mujer y del menor de Badajoz (Ver cuadro inferior)

inex
instituto de la mujer
de extremadura

SERVICIOS CENTRALES
C/ Adriano, 4 - 06800 Mérida
Tfnos.: 924 00 74 00 /03/04/06
Fax: 924 00 74 07
E-mail: imex@gobex.es

inex
instituto de la mujer
de extremadura

**CASA DE LA MUJER Y DEL MENOR
DE BADAJOZ**

C/ Federico Mayor Zaragoza, 181 - 06006 Badajoz
Tfnos.: 924 001 924/25/26
E-mail: casamujerba@juntaex.es

WEB:

<http://imex.gobex.es>

CASA DE LA MUJER DE CÁCERES

C/Ronda de San Francisco, 9 - 10005 Cáceres
Tfnos.: 927 010 868/69/70
E-mail: casamujercc@juntaex.es

- Espacio de Acogida a Mujeres y Menores
Oficina de Atención Integral a Mujeres
Punto de Coordinación Órdenes de Protección
Equipos de Menores Víctimas de Violencia de Género
Servicio de Transportes y Acompañamiento
Espacio de Formación

Para saber dónde
puedes acudir según tu
localidad, visita:
[https://ciudadano.gobex.es/
web/violencia-de-genero](https://ciudadano.gobex.es/web/violencia-de-genero)

PUNTOS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Existen 16 puntos distribuidos por la Comunidad Autónoma de Extremadura. Su función es prestar atención psicológica a las mujeres víctimas de violencia de género mediante programas de atención individualizada y grupal. Dependen del IMEX en convenio con los Ayuntamientos donde se ubican y en coordinación con el Servicio Extremeño de Salud. Para saber a que punto de atención acudir según tu localidad, visita: <https://ciudadano.gobex.es/web/violencia-de-genero>

ASISTENCIA JURÍDICA DE EMERGENCIA

Refuerzo del Turno de Oficio especializado en Violencia de Género.

Servicio jurídico especializado, inmediato y gratuito a través de los Colegios de Abogados y Abogadas de Badajoz y Cáceres, 24 horas al día, 365 días al año, en toda Extremadura.

Tfno. Cáceres: 927 24 51 84

Tfno. Badajoz: 924 23 03 33

¿QUÉ ES EL SERVICIO DE ATENCIÓN A MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

Es un servicio de atención de carácter itinerante que se enmarca dentro del abordaje integral de la violencia de género, actuando sobre los hijos e hijas de las mujeres víctimas de la violencia de género, así como a menores que pudieran resultar víctimas de Violencia de Género por parte de sus parejas. Se atienden los casos de los/as menores que son derivados por los Puntos de Atención Psicológica existentes en nuestra Comunidad Autónoma y las Casas de Acogidas de Cáceres y Badajoz.

MENORES CASA DE LA MUJER DE CÁCERES

DIRECCIÓN: Ronda de San Francisco, 9

10005 Cáceres

Tfnos.: 927 010 868/69/70

E-mail: casamujercc@juntaex.es

MENORES CASA DE LA MUJER DE BADAJOZ

DIRECCIÓN: Federico Mayor Zaragoza, 181

06006 Badajoz

Tfnos.: 924 001 924/25/26

E-mail: casamujerba@juntaex.es

Para saber a qué oficina de Igualdad puedes acudir según tu localidad, visita:
<https://ciudadano.gobex.es/web/violencia-de-genero>



WEBSY BLOGS

MI NOVIO ME CONTROLA LO NORMAL

WEB <http://minoviomecontrola.com/> BLOG <http://minoviomecontrola.blogspot.com.es/>

Esta página está especializada en información sobre la violencia de género y el control entre jóvenes y las redes sociales, Internet y las nuevas tecnologías.

ENRÉDATE SIN MACHISMO

<http://enredatesinmachismo.com>

Enlaces y materiales sobre la violencia de género, las TICs y las redes sociales.

STOP VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

<https://stopviolenciadegenerodigital.com/>

Es la web de la asociación Stop Violencia de género digital donde puedes pedir asesoramiento y ayuda si has vivido este tipo de violencia•

ADOLESCENTES SIN VIOLENCIA DE GÉNERO
<http://adolescentesinviolenciadegenero.com/>

ADOLESCENTES SIN VIOLENCIA DE GÉNERO

<http://adolescentesinviolenciadegenero.com/>

VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL.

<http://www.violenciasexualdigital.info/>

Una web sobre la ciberviolencia hacia las mujeres.

APPS PARA EL MÓVIL

NO ES NO:

Esta app nos permite avisar con rapidez si nos encontramos en una situación de riesgo o si vemos a alguien en una situación similar llamando, en tan solo un click, al **teléfono de emergencias 112** o al de **atención ante la violencia género 016**.

Para Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.no_es_no.sc_36MK4H

ENRÉDATE SIN MACHISMO:

Incluye un juego para averiguar “si eres un tío o una tía con las ideas claras” con tres niveles de dificultad. Incluye una guía para entender distintos tipos de violencia de género dentro de la pareja.

<http://www.enredatesinmachismo.com/enredate-para-jovenes/>

ANDROID https://play.google.com/store/apps/details?id=es.metriz.esm&hl=es_419&rdid=es.metriz.esm

IPHONE <https://apps.apple.com/es/app/id573854425>

SOS MUJER:

“SOS Mujer” es una aplicación que contiene información sobre tipos de violencia, el ciclo de la violencia, kit de seguridad para actuar en caso de emergencia, así como cuestionarios de auto-evaluación, para detectar actitudes violentas en relaciones de pareja.

Para Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.imhebo.sospromujer>

Para IOS: <https://apps.apple.com/es/app/s-o-s-mujer/id960459055>

PILLADA PORTI:

Este cómic disponible como APP para el móvil y como material en .pdf descargable gratuitamente, disponible en 6 idiomas y lanzado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Para Iphone/Ipad: <https://itunes.apple.com/es/app/pillada-por-ti/id484572723?mt=8>

Para Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.itbook.pilladaporti&hl=es>

YGUALEX

Sirve para la divulgación, concienciación y ayuda sobre la violencia de género. Asesoramiento de especialistas con el chat que te podrán escuchar, aconsejar, asesorar y ayudar.

Para Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=es.ust.ygualex&hl=es_419

Para iOS: <https://apps.apple.com/es/app/ygualex/id1190099302?at=>

NEW GENERATION

La aplicación NewGeneration es una sencilla aplicación móvil que invita a las personas a realizar desafíos cotidianos o dificultades que les sensibilice sobre cuestiones de género y les motiven a reflexionar sobre este aspecto de sus vidas.

Para Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitaldot.cazalla>

Para iOS: <https://apps.apple.com/ar/app/new-generation/id1474349282>

MATERIAL PARA INFORMARTE MÁS

CONSENTZINE Una guía de consentimiento sexual

http://www.consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf

Guía para chicas. Cómo prevenir y defenderte de las agresiones

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28334.pdf>

Guía de los buenos amores

<https://www.joaquimmontaner.net/Saco/guiadelosbuenosamores.pdf>

Relaciones y parejas saludables. Cómo disfrutar del sexo y el amor

https://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/2012210135756201.pdf

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/> Es un proyecto de Medicus Mundi Sur. En su web puedes encontrar mucha información y estas fichas para descargar, entre otras:

Relaciones sanas

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/09-Relaciones-sanas.pdf>

Ciberviolencia de género

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/14-Ciberviolencias-de-genero.pdf>

Violencias sexuales

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/12-Violencias-sexuales.pdf>

VIDEOS

TODA LA VERDAD SOBRE LA VIOLENCIA MACHISTA.

Proyecto "Conectar sin que nos raye" | Psico Woman
<https://www.youtube.com/watch?v=nrfFQWYGOP0>

COMO LLEVAR MEJOR LOS CELOS.

Proyecto "Conectar sin que nos raye" | Psico Woman
<https://www.youtube.com/watch?v=xEo4xxqNtmk>

AMOR, RAYADASY LÍMITES |Psico Woman

<https://www.youtube.com/watch?v=gFq8WZvtwUs>

SIN UN SI, ES NO |Psico Woman

<https://www.youtube.com/watch?v=PBdkfta0RUk&t=2s>

SEXTING. Proyecto "Conectar sin que nos raye" | Psico Woman

<https://www.youtube.com/watch?v=FTJrsghGikQ>

CAMBIA EL CUENTO I LITTLE REVOLUTION

<https://www.youtube.com/watch?v=xCEEKqcSFL0&t=8s>

GUAPA

<http://vimeo.com/52568118>

LA LÍNEA

<https://www.youtube.com/watch?v=u2Ur0V66AdI>

CINCO COSAS QUE NO HAY QUE HACER A LAS MUJERES

<https://www.youtube.com/watch?v=RqT2L5ySnBc#t=232>

MARINA MARROQUÍ: "MODIFICAS CADA COSA DE TU VIDA POR ÉL, POR NO ENFADARLE" - SALVADOS

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=ZdjTFdbm0IA





Todos los derechos del material audiovisual utilizado pertenece a sus autores/as y productoras audiovisuales. El uso de dicho material adicional en esta revista tiene un fin educativo. Por tanto queda prohibido el uso de dicho material con fines lucrativos.



Guía para la prevención y detección de la violencia de género en las redes sociales para jóvenes



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD

inex
instituto de la mujer
de extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Portavocía