



Guía de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género

Esta guía se ha elaborado en el marco del programa **"#YoSíMeQuiero: Empoderamiento de la mujer para la prevención de violencia de género"** cuyo objetivo es detectar y denunciar este problema, así como visibilizarlo entre la población.

Financiado por:



Hola:

Nos presentamos, somos un grupo de jóvenes que componemos el **Grupo Motor del Programa #YoSíMeQuiero: Prevención de Violencia de Género de YMCA Logroño.**

Hemos elaborado esta guía para que vayamos descubriendo cómo crear relaciones positivas y aprender a diferenciar una relación sana de una relación tóxica.

Para ello, vamos a hablaros de las características y los aspectos importantes de la Violencia de Género. Os vamos a enseñar a identificar qué conductas son aceptables y cuáles no en nuestras relaciones de pareja.



Cómo puntos claves: defender nuestra identidad, ser felices, respetarnos, y el amor mutuo.

Debemos tener claro que somos seres libres y que nadie nos puede obligar a hacer algo que no queramos, eso no es un derecho, si no son actos violentos que coaccionan nuestra libertad.

Esta guía va dedicada a gente como tú: para los y las que habéis empezado una primera relación, para los y las que tenéis una relación duradera, para los y las que han acabado una relación, para los y las que ahora están solteros o solteras, para los y las que tienen miedo a tener una, para los y las que quieran aprender a amar de una manera sana, para los y las que estén preocupados o preocupadas por alguna persona cercana que esté pasando por esta situación, para quienes quieran conocer qué aspectos del amor están idealizados...

En sí a todos y todas los y las que leáis esta guía, (queremos y esperamos que seáis muchos/as), esperamos que os sea de utilidad y que difundáis su contenido en vuestros ámbitos personales y profesionales, para poder contribuir a reducir y eliminar la lacra de la Violencia de Género.

¡¡Comenzamos!!

Índice de contenidos

1. CONCEPTOS CLAVE	4
2. LA VIOLENCIA DE GÉNERO	5
¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?	5
TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	5
LA ESCALADA DE LA VIOLENCIA	7
EL CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	9
CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	11
3. CLAVES PARA COMPRENDER LA VIOLENCIA DE GÉNERO	13
PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA SOCIEDAD	13
CREENCIAS Y MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	15
AMOR ROMÁNTICO	17
ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LAS RELACIONES	19
PELIGROS DE LAS REDES SOCIALES E INTERNET COMO VÍAS PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO	20
VIOLENCIA COMO RESPUESTA A LOS CONFLICTOS	24
4. PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN LA FAMILIA	26
¿CÓMO SABER SI TU HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN?	29
¿QUÉ HACER SI TU HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN?	30
ESCENARIOS POSIBLES DE COMUNICACIÓN CON VUESTRA HIJA	31
5. RECURSOS DE ATENCIÓN EN LA PREVENCIÓN Y EN LA INTERVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	32
RECURSOS EN LA RIOJA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN	32
RECURSOS DIDÁCTICOS	37
6. MARCO NORMATIVO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	40



1. CONCEPTOS CLAVE

Derechos humanos: Son los derechos que tenemos básicamente por existir como seres humanos; son derechos universales, inherentes a todos/as nosotros/as, con independencia de la nacionalidad, género, origen étnico o nacional, color, religión, idioma o cualquier otra condición. Varían desde los más fundamentales —el derecho a la vida— hasta los que dan valor a nuestra vida, como los derechos a la alimentación, a la educación, al trabajo, a la salud y a la libertad.

Estereotipos: Se definen como creencias, valores y normas compartidas socialmente y atribuidas a las personas por el hecho de ser mujeres u hombres.

Género: Conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.

Feminismo: Movimiento social en el que las mujeres han tomado conciencia de las discriminaciones que sufren por el hecho de ser mujer, y deciden organizarse para acabar con ellas y cambiar la sociedad.

Machismo: Actitud o manera de pensar de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.

Micromachismos: Son pequeños gestos, actitudes, comentarios y prejuicios que se manifiestan en lo cotidiano contribuyendo a la inequidad y colocando a la mujer en una posición inferior al hombre en ámbitos sociales, laborales, jurídicos y familiares.

Patriarcado: Predominio o mayor autoridad del varón en una sociedad o grupo social.

Roles de género: Expresan el comportamiento que, en una sociedad concreta, se espera de una persona según su sexo.

Estereotipos de género: Son construcciones culturales y sociales que tienden a clasificar los atributos psíquicos y físicos de las personas, dividiéndolos en hombres y mujeres, llegando a limitar las expectativas y posibilidades de cada uno.

Sexo: Diferencia fundamentada en las características biológicas derivadas de la apariencia corporal en función de los órganos genitales y/o el desarrollo físico.

Sexismo: Actitud discriminatoria de quien infravalora a las personas del sexo opuesto o hace distinción de las personas según su sexo.

Violencia: Uso inmoderado de la fuerza (física o psicológica) por parte de una persona para lograr sus objetivos que van en contra de la voluntad de la víctima.

Vulnerabilidad: La violencia contra las mujeres comprende la vulneración de derechos fundamentales que afectan seriamente a la dignidad y a la igualdad de las personas.

2. LA VIOLENCIA DE GÉNERO

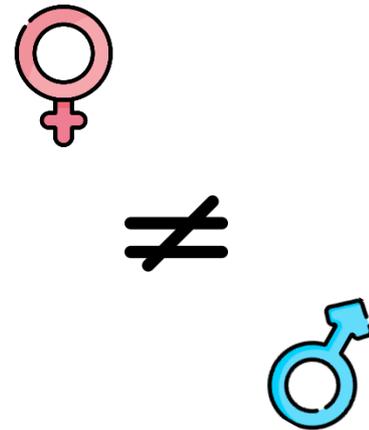
La violencia de género es en la actualidad, una de las manifestaciones más evidentes de desigualdad y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

El desconocimiento sobre el tema hace que se saquen conclusiones y pensamientos erróneos, por este motivo es importante conocer qué es la Violencia de Género, cuáles son sus componentes, y así poder ayudar y acompañar a todas aquellas personas que se encuentran en esta situación.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Ley Orgánica 1/2004 Artículo 1, de Protección Integral contra la Violencia de Género:

“Todo acto de violencia (...) que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia. (...) 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”.



Video de Marina Marroquí, "Yo creo que hay dos grandes pilares, que son la educación, para que la siguiente generación trabaje y sea de una manera más igualitaria, más justa. Y el segundo, la formación a profesionales"

https://www.youtube.com/watch?v=l4TSXVPr8_8

[Visiona el video](#)

Fuente; BBVA #AprendemosJuntos

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

Para que entendáis de manera más completa la Violencia de Género, es imprescindible que conozcáis qué tipos de violencia existen. Tenéis que comprender que no existe un maltrato peor que otro, todos surgen de la discriminación.



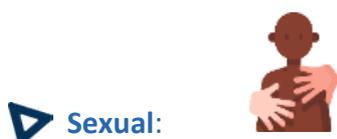
Toda acción que daña físicamente a la mujer causándole dolor físico, lesiones o enfermedades, en definitiva, cualquier tipo de daño orgánico o el riesgo de tenerlo.

Puede ir desde golpes, bofetadas, empujones, estrangulamientos, mordeduras, quemaduras... hasta romper objetos, tirar cosas a la víctima... (violencia ambiental), o generar daño a través de terceras personas (violencia vicaria o instrumental).



Toda acción que daña o puede dañar emocionalmente a la víctima, y que va dirigida a producir en ella dolor emocional, a hacerla creerse carente de valor y culpable del maltrato que está recibiendo, así como a anularla, intimidarla, aterrorarla y hacerla dependiente de su agresor.

Puede ir desde insultos, culpabilizarla, humillarla, desvalorizarla, amenazarla, chantajearla... hasta el abandono, aislamiento social, compararla con otras mujeres...



Toda acción dirigida a obligar a la mujer a realizar una conducta sexual que no desea.

Puede ir desde forzarla, coaccionarla, amenazarla, doblegarla, ... hasta ignorar las necesidades sexuales de la víctima, mantener relaciones sexuales con otra mujer, ejercer dolor físico durante el acto sexual, ...



▶ **Económica:**

Toda acción dirigida a debilitar económicamente a la mujer, o a aprovecharse de su economía para vivir y cubrir sus necesidades.

Puede ir desde imponer a la víctima que trabaje para mantener el hogar y los gastos del agresor, decidir unilateralmente en que hay que gastar el dinero, obligar a la víctima a justificar todos los gastos... hasta impedir a la mujer trabajar para hacerla dependiente, ocultar el dinero y los bienes que posee a la víctima...



▶ **Social:**

Toda acción dirigida a separar y aislar a la mujer de sus familiares y amistades, así como de todas las situaciones de interacción social.

Puede ir desde impedir a la víctima a mantener relaciones sociales con la familia, amistades o entorno laboral, ejercer violencia psicológica en público... hasta dar una imagen positiva de sí mismo para que la víctima no sea creída si decide denunciarle, generar desconfianza en la víctima sobre su red social y familiar...



LA ESCALADA DE LA VIOLENCIA

En la Violencia de Género es importante que entendáis cómo se origina y desarrolla la escalada de la violencia. En dicha escala se refleja el **aumento progresivo de las agresiones** que se dan en una relación en la que existe violencia. Es un proceso lento, a veces sutil, y ascendente en el que los episodios aparecen de diferentes formas y aumentan de intensidad y frecuencia, agravándose a medida que pasa el tiempo.



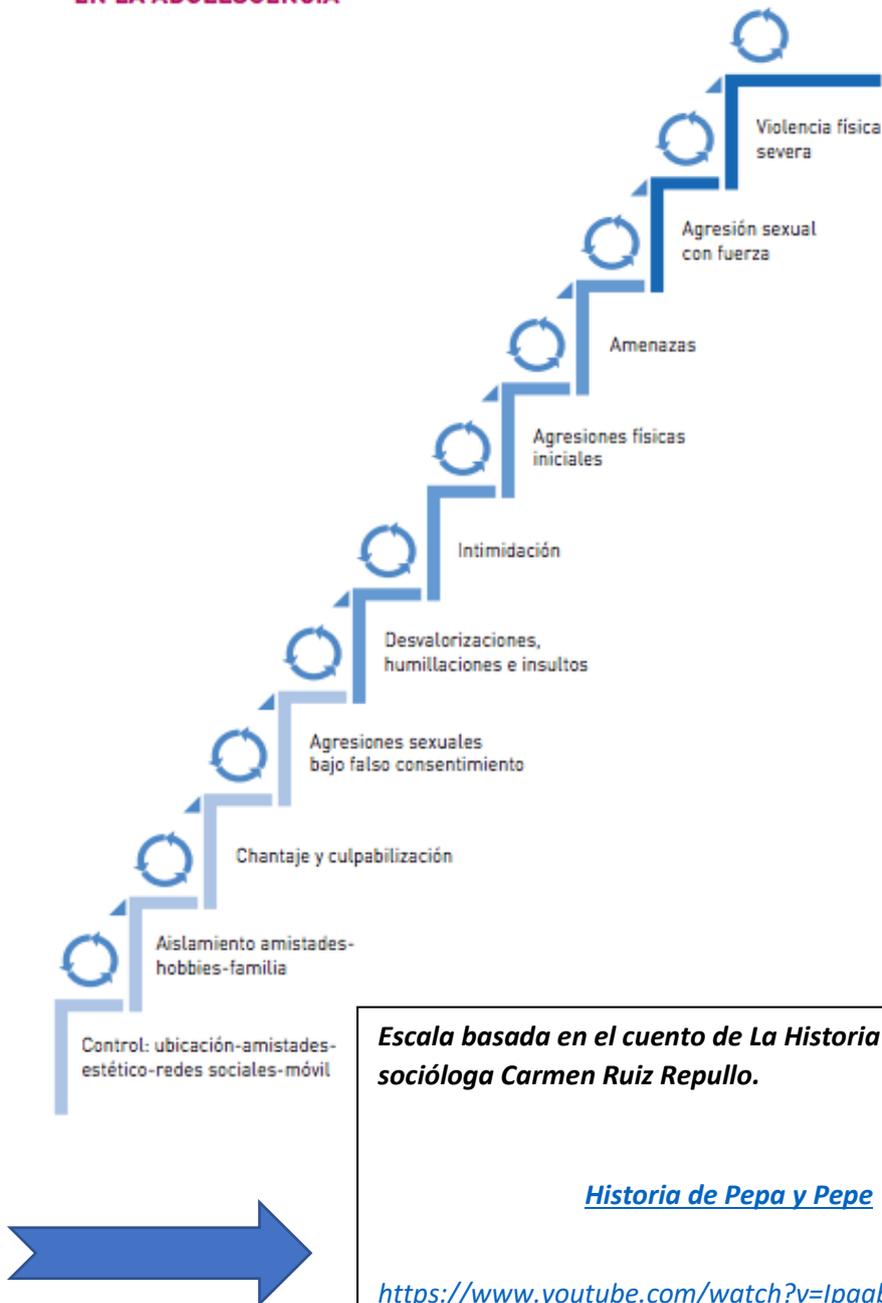
Se tiende a pensar que la violencia de género comienza con una agresión física, y eso es erróneo, no siempre comienza así; una crítica, chantaje emocional, un grito...son indicios de violencia.

Normalmente, la violencia suele empezar con conductas de **abuso psicológico** (como restricciones, control, aislamiento, dependencia, celos, ...) por parte del agresor, camufladas como actitudes de cuidado y de protección. Estas **son difíciles de detectar, ya que se perciben como actos de amor**, pero la realidad es que van minando la

seguridad y la confianza de la víctima, llegando a afectar de manera importante a su capacidad de reacción, generando una indefensión aprendida.

El aumento progresivo que se produce visibiliza que hasta llegar a una **agresión física** puede pasar mucho tiempo. Aunque en ese periodo de tiempo, la víctima sufre otro tipo de violencias: pérdida de referencia, autoestima, inseguridad... que provocan en ella la pérdida de la realidad que está viviendo y el peligro que está corriendo, ya que se encuentra en una situación de violencia de género.

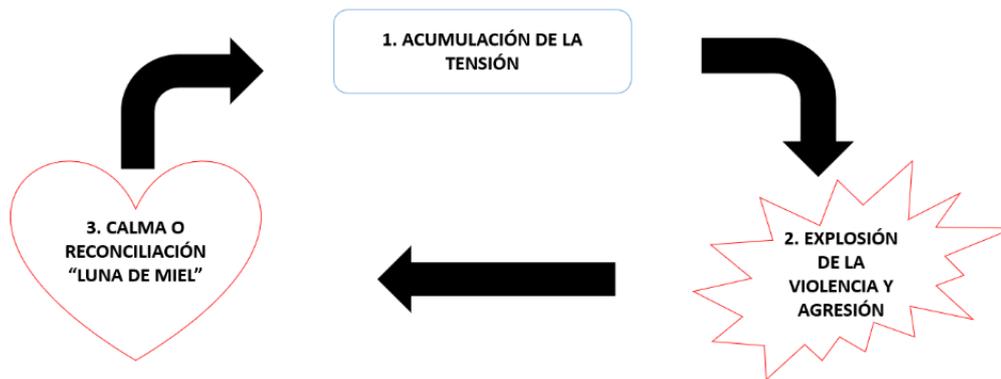
ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA



EL CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

El ciclo de la Violencia de Género nos permite **comprender como se produce la violencia y porque se mantiene.**

Este ciclo va unido paralelamente a la escalada de la violencia, mostrando la forma en la que el agresor y la víctima se comportan dentro de cada fase. Se plasma en tres:



Fase de Acumulación de tensión.

En esta fase, se dan pequeños episodios, roces que pueden incrementar la ansiedad y la hostilidad.

El hombre empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de la mujer despierta en él una reacción de enfado.

Frente a estas situaciones, la mujer intenta hablar con él para solucionar el problema y analizar la causa de la tensión, actitudes que suelen provocar enfados en el hombre, que la ve como excesivamente dependiente.

Ella, para no molestarle, puede optar entonces por no hacer nada o por intentar no expresar su opinión, porque intuye que podría llevar a discusión. La mujer también experimenta una reducción de sus actividades, entrando en una fase de inmovilidad, que tampoco la beneficia, ya que el hombre la puede acusar de ser aburrida y de que no hacer nada.

Si la mujer se queja o intenta exponer su punto de vista, él lo niega todo y vuelca la culpabilidad en ella, y esa desigualdad que el hombre ha ido construyendo es utilizada para minar la autoestima de la víctima. Intenta convencerla de que sólo él tiene razón, de que su percepción de la realidad es equivocada. Ella acaba dudando de su propia experiencia y se considera culpable de lo que pasa. Esto va a reforzar el comportamiento del hombre, que se distancia cada vez más emocionalmente y está cada vez más irritable. Ella se disculpa continuamente, confiando en solucionar las cosas, pero el hombre siente necesidad de castigarla.

▶ Fase de Explosión o Agresión:

El hombre explota, pierde el control y castiga duramente a su pareja, verbal o físicamente. La insulta, la golpea, rompe cosas, amenaza con matar a los hijos y a ella, interrumpe su sueño, la viola...

La mujer se ve impotente y débil, la desigualdad que se ha establecido entre los dos a lo largo del tiempo la suele paralizar.

Todo el poder lo tiene él y la mujer suele entrar en una “indefensión aprendida” que le impide reaccionar.

▶ Fase de Arrepentimiento/Luna de Miel:

En la fase luna de miel, el agresor se siente muy arrepentido de su conducta, pide perdón y promete cambiar. Durante esta fase se convierte en el hombre más encantador del mundo, le lleva el desayuno a la cama, le cura las heridas, le hace regalos, incluso se hace cargo de las tareas domésticas y le devuelve todo el poder.

La mujer se siente genial, tiene a su pareja prestándole entera atención, responsabilizándose de las tareas y amándola. Es como si volviese a ser el hombre del que se enamoró.

Él deja de ponerle restricciones, se relaja un poco y le permite salir. Si bebía deja de beber, incluso puede ir a terapia. La mujer al ver estos cambios piensa que puede dejar de reaccionar violentamente y piensa que no volverá a ocurrir, ya que equivocadamente relaciona el maltrato con el alcohol, con los problemas de su pareja en el trabajo o su escasa capacidad de poner en palabras lo que siente y piensa.

La mujer lo perdona y vuelve a creer en su pareja.

El ciclo de la violencia de género se puede **repetir durante un tiempo indeterminado**. Normalmente, la **fase de la “Luna de Miel”** se va reduciendo hasta que **desaparece**, quedándose solas las fases de acumulación de tensión y la de explosión.

Con ello, podemos comprender la situación en la que se encuentra la víctima y la complicidad que puede conllevar salir de ella. La normalización de la violencia, la vergüenza, la culpa... impiden ver y comprender la problemática en la que se encuentran las víctimas y dificulta la toma de sus decisiones.

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las víctimas que sufren Violencia de Género, en algunos casos, señalan que el proceso de violencia que sufren es duro, pero que las consecuencias que este hecho genera en ellas, a largo plazo, son peores, ya que, el trabajo que necesitan elaborar consigo mismas, después de aceptar su situación, es enorme.

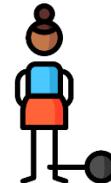
Tenéis que entender que la lucha de estas mujeres no acaba cuando denuncian, sino que continúa hasta que vuelven a ser ellas mismas. Durante la violencia, surgen en ellas diferentes clases de secuelas que provocan daños específicos en su manera de ser, actuar y comprender.

Estos **tipos de secuelas** son:

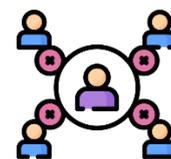
▶ **Emocionales y afectivas:** son las que están relacionadas con la autoestima de la víctima, sus emociones y sus sentimientos (tristeza, culpabilidad, dependencia emocional hacia el agresor, pena, estrés, depresión...).



▶ **Cognitivas:** suelen visibilizarse en problemas de concentración, pérdidas de memoria, dificultad de pensar en el futuro, confusión, atribución de la culpa, minimización del maltrato, sentimiento de vulnerabilidad...



▶ **Conductuales:** se dan a través del aislamiento social, interiorización del machismo, desconfianza...



▶ **Físicas:** se aprecian por medio de moretones y lesiones, agotamiento físico, dolor generalizado del cuerpo, trastornos del sueño...



Es necesario que comprendáis que, pese a la violencia que ejerce contra ellas y las consecuencias que esto tiene, puede provocar que a las mujeres les sea más difícil verse como víctimas, ya que a través de los tipos de violencia que han sufrido, han interiorizado la violencia de su pareja como algo normal. Esto en muchos casos puede llevar a no querer recibir ayuda de nadie, no denunciar o en el caso de que denuncie retirarla al de un tiempo.

Os puede extrañar que, aunque desde fuera se vea claro que eso es una situación de Violencia de Género y que habría que denunciarlo para acabar con ello, ellas, sean o no conscientes, siguen pensando en consecuencias o motivos que puede desencadenar esa acción en su vida y en la del agresor.

Estos son los **motivos por los que no denuncian o tardan en denunciar**:

▶ Miedo a la reacción del agresor.



▶ Creer que puede resolverlo sola.

▶ Por no reconocerse como víctima.



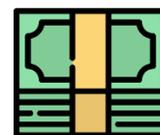
▶ Por el sentimiento de culpabilidad y responsabilidad de la situación.

▶ Pena por el agresor.



▶ Por vergüenza a contar lo sucedido.

▶ Por la falta de recursos económicos.



Las mujeres víctimas de violencia de género han estado sometidas, que el sufrimiento que han vivido ha sido muy duro, y que lo que necesitan es comprensión, no juzgarlas y acompañarlas en todo momento, aunque en muchas ocasiones no lo entendáis.

3. CLAVES PARA COMPRENDER LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El objetivo de este punto es que analicéis los factores que influyen en la Violencia de Género, ofreciéndoos conocimientos y respuestas a todas vuestras dudas.

PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA SOCIEDAD

La Violencia de Género se trata de un problema que afecta a la humanidad, más destacadamente a mujeres y adolescentes. El impacto que provoca en las personas va desde el ámbito personal y familiar hasta el ámbito social, provocando consecuencias en la salud y en las relaciones sociales.

En la actualidad, se valora como un grave problema que afecta a todos los países y que nadie se encuentra al margen de poder sufrirla. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud, ya en el año 2012, alertó de que la **Violencia de Género** contra las mujeres y las niñas era un problema de **proporciones pandémicas**.

Muchas organizaciones han explicado y visibilizado que esta problemática es una de las causas importantes de muerte e incapacidad entre las mujeres de entre 15 a 44 años, por encima del cáncer, accidentes de tráfico.... También, destacan que es un problema de todos y todas, ya que la conciencia que se tiene de ella es que solo ocurre en ciertas clases de circunstancias y a ciertas personas. Por ello, su mensaje es bastante claro reflejando que puede producirse en cualquiera de los ámbitos de la vida cotidiana, siendo más frecuente en las relaciones familiares y de pareja, como, por ejemplo: ámbito laboral, ámbito comunitario, ámbito institucional, ámbito educativo...

Es necesario **prevenir este fenómeno desde edades tempranas** para lograr una mejor calidad de vida, y que los y las jóvenes se desarrollen adecuadamente en lo referente a su autoestima, en la responsabilidad respecto a los temas de educación sexual y en el establecimiento de sus relaciones de pareja.



Pero ¿qué piensan los más jóvenes?

La percepción sobre violencia de género en la adolescencia y juventud está dividida. Un 63% de las mujeres piensa que está en desigualdad de género. Un 78% de la población adolescente piensa que campañas de sensibilizan contra la violencia de género ayudan a concienciar a la sociedad sobre este problema.



Por otro lado, uno de cada tres jóvenes de entre 15 y 29 años considera “inevitable” o “aceptable” la conocida como violencia de control, y de hecho no identifica los comportamientos de control con violencia de género. Sin embargo, el **97% sí considera “inaceptable” la violencia física y sexual.**

Sabemos que la etapa de desarrollo de la adolescencia es compleja y a la vez primordial, ya que se caracteriza por componerse de un proceso de duelo en el que se transita de la niñez a la adultez, rompiendo con lo adquirido hasta el momento y haciendo frente a responsabilidades, relaciones y situaciones que antes eran tomadas por los adultos. En función de esto, la sociedad adulta tiene un gran papel ya que son el factor que dirige la formación de la personalidad de estos y estas, por medio de la imposición de normas o reglas sobre el tipo de conducta y de creencias que se esperan.

El problema es que, si se les inculca un mal modelo a seguir, en el que la violencia de género se vea como normalizada, el o la adolescente lo reproducirá como una creencia de actuación adecuada, porque no tienen el conocimiento de identificarlo como un problema.

En conclusión, muchas encuestas y estudios reflejan que la sociedad reclama que los diferentes sectores que forman nuestra sociedad deben **fortalecer una educación** a través de las políticas de prevención y respuestas ofrecidas por los profesionales siendo más completas y fáciles para llegar de todo el mundo. Se considera que su sensibilización, prevención, tratamiento y solución tenga un **margen de actuación mucho más amplio** haciendo participes a todos los especialistas posibles: profesores, psicólogos, pedagogos, médicos...



CORRESPONSABILIDAD

Cada persona tiene una función para prevenir eliminar la violencia de género, es responsabilidad de todos actuar, denunciar y NO mirar hacia otro lado.

CREENCIAS Y MITOS SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO

Los **mitos sobre la violencia de género** sirven para encubrir varios factores:

- ▶ La amplitud del fenómeno.
- ▶ La causalidad sociocultural del fenómeno y de abuso de poder social masculino.
- ▶ Que se trata de un problema que afecta a toda la sociedad.
- ▶ La legitimación social y la tolerancia.
- ▶ La habitualidad y normalidad del maltrato.

Algunos de los **mitos o falsas creencias** son:

- ▶ **Denuncias falsas.** Esta cuestión sigue siendo una de las creencias falsas más evidentes, aunque salgan datos que no dejen espacio para interpretaciones. Este argumento va de la mano con el de la violencia supuestamente invisibilizada contra los hombres.



En 2019, tal como refleja la Memoria 2020 de la Fiscalía General del Estado, de las 168.057 denuncias que se presentaron, sólo 7 lo fueron por denuncia falsa.

- ▶ **Agresiones sexuales: desconocidos y callejones.** La sociedad ha asumido que las violaciones se producen en callejones oscuros, por parte de desconocidos y bajo el uso de la fuerza extrema. Sin embargo, según la OMS, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual principalmente por parte de un compañero sentimental.



Diversos estudios han revelado que entre el 80% y el 90% de las agresiones sexuales se producen en casa, en entornos íntimos.

- ▶ **La violencia de género es un fenómeno puntual, muy localizado.** Otro de los mayores mitos sobre la violencia de género es que son casos puntuales, que la violencia de género no existe en el día a día.



Según el INE en el año 2020 hubo 29.215 víctimas de violencia de género.

▶ **Los maltratadores son alcohólicos o drogadictos.**

Puede ser un factor desencadenante el alcohol o las drogas, pero no es una causa. Los estudios de los programas sobre atención a víctimas de Violencia de Género reflejan que el consumo de alcohol puede ser un desencadenante de actos agresivos, pero señalizan que

no es la causa del maltrato, siendo el 40% de los maltratadores no consumidores.



▶ **Violencia en la infancia.** Los maltratadores son así porque han sufrido maltrato en la infancia. Puede ser un factor -por imitación de roles- pero no es una causa.

La realidad es que menos de un quinto de los maltratadores han sufrido maltrato en su familia de origen.



▶ **No pueden controlarse: son “violentos por naturaleza”.** En general no son violentos con otras personas, con ellos o ellas son afables y amables.

No existe un problema del “control de la ira” sino que la canalizan con quien se creen que tienen derecho a hacerlo.

En muchos casos, el agresor elige “controladamente” el lugar, el momento y las partes del cuerpo de la mujer que habitualmente golpea para no dejar marcas.



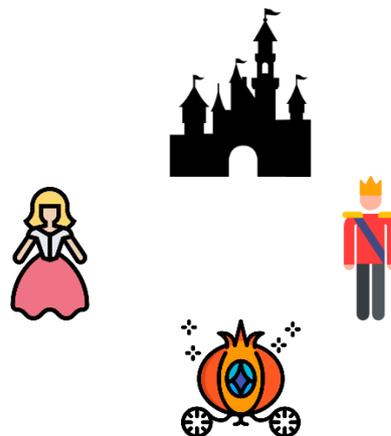
AMOR ROMÁNTICO

Para que conozcáis mejor el amor romántico, es necesario que conocer que se aprende a amar en función de la **socialización**.

Para ello, es imprescindible recalcar que la socialización es un proceso que comienza en el momento en el que se nace, y por el cual se comienza a aprender y a interiorizar las actitudes, valores, comportamientos, ... de la sociedad, llegando a interiorizarlos y a utilizarlos en nuestro día a día.

El **ideal del amor romántico** se sustenta en un conjunto de creencias y de mitos que se están aceptados socialmente.

Estos mitos y creencias se basan en la **asignación de roles** de que los chicos deben ser fuertes, protectores, duros...; y por el contrario, las chicas deben estar enfocadas en las cualidades y habilidades de la reproducción y del cuidado.



Este ideal presenta un **modelo de conducta amoroso** por el cual se formaliza lo que significa enamorarse, cuales tienen que ser los sentimientos y actuaciones que se deben tener.

Es importante insistir que este elemento es el causante de promover creencias idealizadas en lo referente al amor, que en numerosas situaciones afecta a la existencia de relaciones sanas, ya que genera la **aceptación** y la **normalización** de **comportamientos abusivos y de control**.



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO:

▶ **Media Naranja:** es la creencia de que la pareja estaba predestinada, que era la única elección posible, y que nos complementa.



▶ **Emparejamiento o de la pareja:** es la creencia de que tener pareja es lo natural y universal.

▶ **Fidelidad:** es la creencia de que la pareja es la única persona que puede y debe satisfacer todos nuestros deseos pasionales, románticos, ...; dejando a todos y a todo por él.



▶ **Equivalencia:** es la creencia de que el amor y el enamoramiento son equivalentes. Por eso si una persona deja de estar enamorada es que ya no ama a su pareja, y por ello es mejor acabar la relación.



▶ **Omnipotencia:** es la creencia de que el amor lo puede todo, es decir, si existe verdadero amor se puede solucionar cualquier problema.



▶ **Matrimonio o de la convivencia:** es la creencia de que el matrimonio es la base del amor romántico.

▶ **Pasión eterna o perdurabilidad:** es la creencia de que el amor pasional de los primeros meses debe durar tras años de convivencia. Se podría decir que tiene que ser un estado de "luna de miel" constante.



▶ **Celos:** son un signo de amor, demuestra que nos quieren. Es un indispensable del amor verdadero.

Al final, la **aceptación** de estas creencias favorece la **aparición de la violencia de género**, debido a que justifica y acepta las actitudes controladoras y los comportamientos celosos.

AMOR SANO:

Es muy importante que entendáis que **querer a una persona** es **aceptarla** tal como es y **respetar** su identidad. Tenéis que ver que enamorarse es una **decisión libre** de ambas partes, en la que se decide compartir aspectos de la vida para complementarse, **no** como una **posesión**.

Pilares relación sana:

- ▶ Libertad
- ▶ Complicidad
- ▶ Aceptación
- ▶ Respeto
- ▶ Independencia
- ▶ Confianza
- ▶ Apoyo
- ▶ Buena comunicación



RECIPROCIDAD



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LAS RELACIONES

Los **estereotipos**, como todos sabéis, poseen una tarea muy importante para la **socialización del individuo**. Estos otorgan la identidad social, facilitan la conciencia de pertenecer a un grupo social, llegando a aceptarnos e identificarnos con los estereotipos dominantes del grupo, haciendo que nos sintamos integrados en él. Se puede decir que nos ayudan a comprender el mundo de un forma ordenada, coherente y simplificada.

Son una serie de guiones que socialmente están aceptados y que indican que es lo adecuado o no en función del sexo al que pertenezcas, llegando a **marcar jerarquías entre los sexos** en las diferentes sociedades. La adquisición de estos estereotipos no es algo biológico, sino que es un proceso a lo largo de la historia y que se va perpetuando a través de un proceso de socialización en el que se van transmitiendo, que han ido construyendo sus identidades en base al sistema de creencias y valores existente.

Socialmente, hemos interiorizado que los **hombres, imagen de la masculinidad**, deben cumplir con sus características estereotípicas de energía, racionalidad, orientación al trabajo, y a la **mujer, sensibilidad, suavidad, y calidez**.

	
Rol Reproductivo Espacio Doméstico Trabajo NO Remunerado Servicio y Cuidado de Personas Mediación - Subordinación	Rol Productivo Espacio Público Trabajo Remunerado Poder y Responsabilidad Autoridad - Dominación

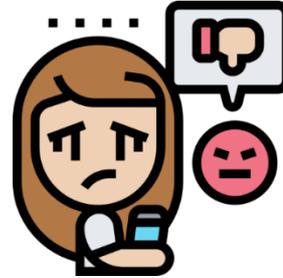
Al final, constituyen un importante **obstáculo para la igualdad** y a su vez, esa desigualdad y creencias estereotipadas sobre los sexos, constituyen **factores de riesgo para la sociedad**.

Aunque actualmente se están produciendo cambios en la forma de socializar: promoviendo relaciones igualitarias, valorando la independencia y autonomía personal; todavía se observan estereotipos tradicionales.

PELIGROS DE LAS REDES SOCIALES E INTERNET COMO VÍAS PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La evolución que han tenido las tecnologías ha generado que la sociedad este más implicada en ellas. Es más, algunas generaciones, se puede decir que han nacido con ellas “debajo del brazo”, siendo el caso de los y las jóvenes.

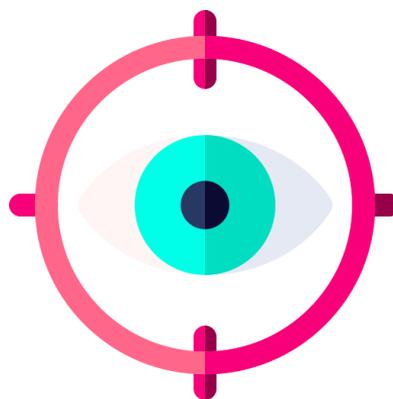
Aunque las tecnologías presentan numerosas **ventajas**, como poder comunicarse y de visibilizar contenidos, es importante ser consciente del **peligro** que también tienen, como puede ser la implantación de la violencia de género a través de estas.



En el caso de los y las **adolescentes**, se puede llegar a dar una **sobreexposición temprana** a numerosa información, ya que internet está al alcance de todos, pudiendo acceder a conocimientos sanos o tóxicos en igual medida. Esto ayuda a generar una pasividad ante ciertos **tipos de violencia** y a asumir la costumbre de **gratificaciones inmediatas**, que hacen que los y las jóvenes se aferren a la creación de nuevas identidades que se basan en un mundo de apariencias y modas.

Las redes sociales fomentan considerablemente la capacidad de **control** que él o la **adolescente** puede tener **sobre su pareja**.

Favorecen **nuevas formas de acoso y de maltrato**, que incrementan el daño y las consecuencias en la víctima, por la difusión y la permanencia de contenido en internet.



FORMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO A TRAVÉS DE NUEVAS TECNOLOGÍAS:

▶ **Sexting:** Difusión de contenido sexual o erótico a través de internet. Una vez el mensaje es enviado, escapa del control del usuario. El peligro es que puede ser compartido a otras personas sin saber qué pasa con los materiales audiovisuales de la víctima.



▶ **Grooming:** Acoso o abuso sexual online. Es un delito por el cual una persona adulta contacta con un o una menor a través de internet, ganándose poco a poco su confianza con el propósito de involucrarle en una actividad sexual. Puede ir desde hablar de sexo, obtener material del mismo tipo, hasta mantener un encuentro sexual.



▶ **Ciberacoso o Cyberbullying:** Es una forma de acoso, que consiste en comportamientos repetitivos de seguimiento, intimidación y exclusión social hacia una víctima a través de mensajes, imágenes o videos, que pretenden dañar, insultar, humillar... No hay contacto directo cara a cara y se prolonga más en el tiempo a causa de la viralización del contenido mediante su difusión.



Las redes sociales son geniales para estar más en contacto con nuestros amigos y amigas.

Sin embargo, también producen nuevas formas de violencia contra las mujeres.

▶ **Sextorsión:** Ocurre cuando una persona chantajea con la amenaza de publicar contenido audiovisual o información personal de carácter sexual que le involucra a la víctima. Puede durar horas, meses o años, y lo puede llevar a cabo tanto una persona conocida como desconocida por la víctima.



▶ **Happy Slapping:** Define la violencia que consiste en la grabación de una agresión (física o sexual), que se difunde posteriormente a través de las redes. La agresión puede ser publicada en una página web, una red social, una conversación a través del móvil...



Lo que se percibe como un juego por parte del agresor es una grave forma de violencia física y online.

▶ **Violencia online en la pareja o en la expareja:**

Conjunto de comportamientos repetidos que pretenden controlar, menoscabar o causar daño a la pareja o expareja. Es muy probable que quien sufra o provoque violencia en el mundo físico también lo haga en el virtual.



Se suele llevar a cabo mediante mensajes, control de las redes sociales, apropiación de contraseñas, difusión de secretos o información, amenazas o insultos.

A veces, nos llega un vídeo o unas fotos íntimas de otra persona. Las bromas pueden hacernos creer que no es grave, pero, ojo, es un delito compartir ese tipo de contenido.

Páralo a tiempo.

Estas agresiones provocan en las víctimas daños psicológicos y emocionales, que pueden ir desde depresiones, miedo o ansiedad hasta el aislamiento social.



Buen manejo de las redes:

▶ **CONTRASEÑAS DIFÍCILES**



▶ **NO DECIR CONTRASEÑAS**



▶ **ELIMINAR PERSONAS QUE ACOSAN**



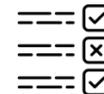
▶ **NO ENVIAR IMÁGENES COMPROMETIDAS**



▶ **NO PROPORCIONAR LOCALIZACIONES**



▶ **GUARDAR PRUEBAS DE ACOSO**



VIOLENCIA COMO RESPUESTA A LOS CONFLICTOS

A través de los medios de comunicación, las series, las películas, la música, los videojuegos... nos inculcan que la violencia es algo normal, ya sea por insultos, peleas, amenazas, agresiones o muertes.

Este hecho lleva a que la **violencia** se **impermeabilice** y que se **normalice** hasta el punto de que asumimos que es la **solución a los conflictos**.

Socialmente se establece una aceptación social llegando a ser alarmante, ya que hace que la violencia se banalice y que sus consecuencias pasen desapercibidas.



El objetivo de la violencia como respuesta a los conflictos es demostrar **quién tiene razón y quién manda**. Para romper con esta creencia hay que visibilizar que ser asertivo y tener autoestima no justifica ser egoísta y agresivo.

Es necesario que entendáis que, por medio de esta creencia, se acepta la **respuesta violenta en las relaciones de pareja**, que a su vez viene impulsada por los estereotipos de género y el machismo en el que se basa nuestra sociedad.

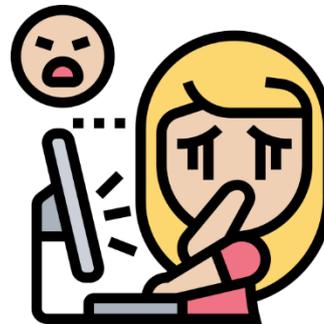
Consejos:

- ▶ Inculcar respuestas no agresivas a los conflictos.
- ▶ Dialogar para solucionar problemas y evitar el lenguaje malsonante.
- ▶ Mostrar rechazo a la violencia.
- ▶ Fomentar la escucha, la empatía, la validación emocional, la credibilidad...



La **adolescencia** es la etapa de la vida que se caracteriza y se condiciona por los **importantes cambios** que se producen tanto en su desarrollo físico, psicológico y social. Por ello, este momento evolutivo, tiene una importante repercusión en el desarrollo psicosocial, ya que se generan nuevas relaciones sociales (grupos y parejas sentimentales), se adentran en las nuevas tecnologías...adquiriendo la violencia en sus vivencias cotidianas.

Al final, las **actuaciones violentas NO** se convierten en hechos esporádicos, sino que involucran un proceso de **desequilibrio en las relaciones**, en las que la víctima acaba siendo dominada por el agresor, y desarrollando una vulnerabilidad mantenida en el tiempo.



4. PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN LA FAMILIA

Desde el ámbito de la educación es importante preguntarse por los mecanismos de orden individual y social que intervienen en que estos hechos se produzcan, se toleren y se perpetúen, también cómo podemos educar a nuestra juventud para erradicar estas situaciones de violencia en el contexto de una relación amorosa.

Una manera de prevención es utilizar la coeducación como método educativo desde la infancia. La coeducación es un método educativo que parte del principio de la igualdad de género y la no discriminación por razón de sexo.

Por ello, en este apartado os daremos consejos para que llevéis a cabo en la prevención de las situaciones que pueden fomentar Violencia de Género y formas de actuación cuando se presente la problemática en alguna persona conocida y cercana. También contáis con tres puntos que os aconsejan como hacer frente si la que sufre esta problemática es vuestra hija.

Métodos que se pueden llevar a cabo para **educar con la NO violencia**:

- ▶ Observar y escuchar a los niños y a las niñas. Detenernos a escuchar qué conceptos manejan respecto a los géneros y qué actitudes tienen cuando se relacionan con sus iguales, para saber a qué nos enfrentamos.
- ▶ Destruir los prejuicios desde edades tempranas. Cuando afirman algo categóricamente hay que responder con una pregunta: ¿por qué? Al tratar de razonar el prejuicio, ésta acaba autodestruyéndose.
- ▶ Pulir las ideas que tengan los niños y las niñas como válidas y certeras. Debemos ajustar sus afirmaciones y sus comportamientos. Además, debemos hacerles comprender que las generalizaciones inducen a error.



Otra manera de educar es acabar, o por lo menos intentar acabar, con los micromachismos. La familia juega un papel fundamental en el desarrollo de las personas y suele tener gran influencia en la perpetuación de estereotipos. Por ejemplo, es común decir y escuchar frases en casa como “no te pongas así, que los chicos no lloran”, «te estás comportando como una niña» o “las chicas que pongan la mesa”. Por eso, es importante que se aprenda a detectar estos micromachismos, se eviten y no sean permitidos en ningún entorno.

Algunos de los **micromachismos** que podemos **evitar** fácilmente:

▶ **Tareas del hogar:**

El padre “no ayuda a la madre” sino que es **una responsabilidad de los dos** y ambos deben repartirse las labores y la responsabilidad que implican. Aunque parezca una frase hecha, este puede influir mucho en la conducta de los menores cuando sean adultos. Hay que involucrar a los hijos en las tareas sin asignarlas por género.

▶ **Prendas sin género:**

Es importante interiorizar que pensar que **los colores NO están asociados al género** de nuestros hijos. Por ejemplo, pintar las paredes de la habitación del niño de azul y las de la niña de rosa. Es importante no contribuir a marcar con tonos el género y evitarlo en las prendas de ropa, la decoración o los complementos. Ningún color es solo de niño o solo de niña.

▶ **Juguetes no exclusivos:**

No existen **juguetes exclusivos por género**. Los niños pueden jugar con muñecas y las niñas con camiones. Este micromachismo limita la imaginación y la creatividad. Con estas actitudes se minan sus capacidades desde pequeños. Hay que darles la oportunidad de imaginar ser un gran cocinero y de querer convertirse en una magnífica ingeniera. No se debe pensar que el regalo más acertado para las chicas serán juguetes relacionados con la belleza o la maternidad y a los chicos otros de acción o relacionados con las construcciones.

▶ **La madre y el “padrazo”:**

Cuando los bebés llegan al hogar, es muy común, lamentablemente, escuchar decir que el padre es un “padrazo” porque cambia pañales, le da el biberón o le duerme. Para la mujer, parece ser algo natural e incluso obligatorio.

▶ **Ser madre vs carrera profesional:**

Esto empieza ya en la entrevista de trabajo: es muy común preguntar a las mujeres acerca de su decisión personal de ser madres y convertir su respuesta en un factor de decisión clave sobre su contratación. Una vez dentro de la empresa, es más probable que los puestos de dirección sean para los hombres y no para las mujeres.

▶ **Ausencia del lenguaje inclusivo:**

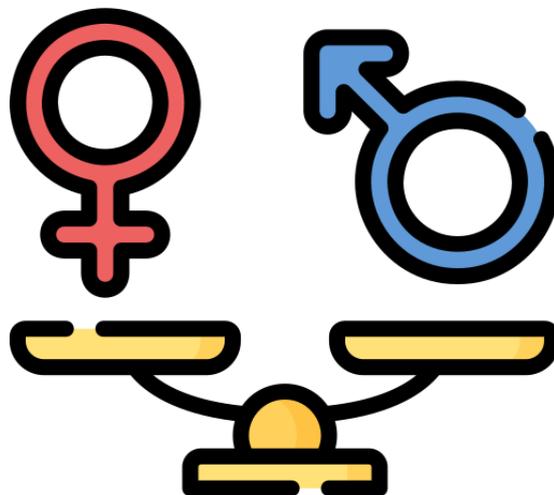
En la guardería, se escucha como “los niños” pueden salir a jugar. En el instituto, “los alumnos” han aprobado con buenas notas. En el trabajo, se generaliza hablando de “los profesionales”, “los funcionarios”, “los trabajadores”... Hablar de lenguaje inclusivo no es solo hablar de “niñes” o “niñxs”: es hablar de “alumnado”, “equipo humano”, “personal”... para no generalizar en masculino e incluir a la mujer en el lenguaje. Es otro ejemplo más de **micromachismo** extendido en la vida cotidiana.

▶ **Un hombre y una mujer no pueden ser amigos:**

Sí, sí pueden. La sociedad debe empezar a hacer un trabajo importante en cuanto a dejar de sexualizar o romantizar constantemente la relación entre hombres y mujeres.

▶ **En el restaurante, la cuenta es para él:**

Es común que cuando se pide la cuenta en un restaurante se sobreentienda que quién paga es el hombre. También es habitual encontrar que, ante la duda de quién ha pedido la cerveza y quién el refresco, la bebida alcohólica sea para él.



EVITA LOS MICROMACHISMOS

Hablando de micromachismos y que uno de ellos es la no utilización del lenguaje inclusivo, sería enseñarles desde pequeños a utilizarlo. Algunas pautas para hablar con lenguaje inclusivo:

Uso de pronombres y determinantes sin género:

Se puede sustituir el uso de “el, los, aquel. Aquellos”, seguidores del relativo “que”, por “quien, quienes, cada”.

Lo que no se debe usar	Lo que se debería usar
Los que no cumplan los requisitos	Quienes no cumplan los requisitos
Los postulantes deberán portar carpetas	Cada postulante deberá portar carpetas

Sustituir el artículo “uno”, por “alguien” o “cualquiera”:

Lo que no se debe usar	Lo que se debe usar
Cuando uno lee las listas de admisibilidad	Cuando alguien lee las listas de admisibilidad
Cuando uno viene a YMCA	Cuando alguien viene a YMCA

Evitar el uso de adverbios con marca de género:

En ocasiones, cuando los sustantivos son neutros se puede omitir el artículo.

Lo que no se debe usar	Lo que se debe usar
Pocos estudiantes cuentan con beca	La minoría de estudiantes cuentan con beca
Muchos fueron convocados	Se convocó a mucha gente

▶ Evitar el uso del singo @:

El signo “@” no es lingüístico, rompe con las reglas gramaticales del idioma y es impronunciable por lo tanto su uso no es recomendable.

En el caso de actuar ante la violencia de género, si es una amiga o familiar quien está sufriendo violencia de género lo primero que debes hacer es NO presionarla, hacerle saber que estás ahí para todo y que eres un apoyo para ella. Trata de comprenderla y no juzgarla. Intentar hablar con ella de sus sentimientos, y de la violencia que ejerce su pareja sobre ella y de la oportunidad que tienen ella y, en su caso, sus hijos/as de empezar a vivir sin miedo y en un ambiente libre de violencia.





¿CÓMO SABER SI TU HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN?

Antes de nada, es importante que los progenitores se informen de todos los aspectos de la Violencia de Género. Por ello, es importante que se busque información y asesoramiento en los servicios especializados para esta problemática. A través de esto van a darse cuenta de que el tipo de violencia que más se ejerce es la psicológica, ya que se ejerce mediante el dominio y el abuso, siendo la más escondida pero igual o más dañina que las demás.

Algunas situaciones de violencia son difíciles de detectar, aunque existen varias señales que muestran el riesgo que puede estar corriendo una persona en una situación de violencia en la pareja. Estas señales pueden darse de diversas formas, pero se aprecian en un cambio en su estado físico y psicológico.

Si observas alguna de estas **señales en tu hija, pueden ser que esté sufriendo una situación de violencia de género:**

- ▶ Malestar físico general: dolores de espalda, cabeza, musculares...
- ▶ Cambios en el estado de ánimo: sentimientos de soledad, variación de aficiones/gustos, nerviosa, irritable, deprimida, baja autoestima...
- ▶ Cambios físicos bruscos: aumento o bajada de peso notorio, modificación de su apariencia (vestimenta, maquillaje, higiene...), problemas de sueño...
- ▶ Abandono de rutinas: actividades, estudios...
- ▶ Falta de concentración en sus quehaceres.
- ▶ Indecisión sobre lo que quiere o necesita.
- ▶ Complaciente y reservada en temas relacionados a él.
- ▶ No está receptiva a opiniones externas, de familiares o amigos/as.
- ▶ Aislamiento de sus redes sociales, familia y amigos/as.
- ▶ Miente y oculta sucesos violentos recibidos por parte de su pareja.
- ▶ Mantiene una relación de idas y venidas frecuentes.
- ▶ Presenta un exceso de consumo o nuevo consumo de alcohol o estupefacientes.

¿QUÉ HACER SI TU HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN?

En el caso de que creáis que vuestra hija está inmersa en una situación de violencia de género, el primer paso a seguir es ponerse en contacto con los recursos dirigidos a trabajar esta problemática. Uno de los recursos a lo que se puede acudir para solicitar información es el teléfono 016, que es un servicio gratuito y de disponibilidad 24/7.

Tenéis que entender que durante la etapa de juventud sufren varios cambios en lo referente a sus pilares y a su personalidad, que hacen que se sientan inferiores y minusvalorados si algo falla o les hace daño, estableciendo el miedo y la vergüenza a la hora de encarar cualquier situación.

Algunos de los **motivos por los que les cuesta verbalizar que sufren violencia de género** son:

- ▶ Creen que pueden resolver el problema solas.
- ▶ Interiorizan que los actos violentos son muestras de amor.
- ▶ Les da vergüenza ser juzgadas y visibilizadas como víctimas, “débiles”.
- ▶ Creen que lo que puedan contar no va a ser confidencial.
- ▶ Miedo a la repercusión de un proceso judicial, de una actuación familiar...
- ▶ Miedo a la reacción del agresor y de su entorno.

Hay que tener en cuenta que en estas edades los grupos de referencia y de apoyo que tienen son sus amistades, por lo que, si necesitan desahogarse o pedir ayuda lo van a hacer con ellas, a veces no llegando a ser eficaz por el desconocimiento de cómo abordar el problema. Es necesario que vosotros, como padres y madres, creéis un espacio de seguridad con vuestras hijas, en el que os puedan contar aspectos de su vida que sean fundamentales. En sí, es crear una red de apoyo formada por todos los miembros necesarios (familia, amigos/as, profesores...) y cuyo objetivo sea romper el vínculo tóxico que mantiene con el maltratador.



ESCENARIOS POSIBLES DE COMUNICACIÓN CON VUESTRA HIJA:

Si ella os lo cuenta será que la situación de violencia ya será bastante grave, por lo que, al sentirse bloqueada, sin saber que hacer, vea necesario pedir ayuda. Para que vuestra intervención sea buena, debéis seguir las siguientes pautas:

- ▶ Actuar con la mayor rapidez posible, buscando ayuda en profesionales.
- ▶ No juzgar su comportamiento durante la violencia sufrida.
- ▶ Acompañarla a los recursos, cuando ella lo verbalice.
- ▶ Hacerla sentir que estáis ahí para ella, y que siempre habrá un sitio en vuestra casa si es que vive con él.
- ▶ Ayudarla a recomponer su mundo: hábitos, amistades....
- ▶ Protegerla, denunciando si la situación es de riesgo extremo.

Si vuestra hija no se considera como víctima de violencia de género, pese a ver indicios, lo importante es crear un vínculo cercano con ella para que cuando llegue el momento sepa que puede pedir ayuda. Tenéis que respetar sus tiempos, y entender que la situación que presenta es bastante inestable para ella y no es capaz de ser consciente de lo que la está pasando.

RESUMEN

SI SUFRE UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO, DEBES:

Escuchar con empatía.

No juzguéis ni culpéis su comportamiento.

No le digáis lo que debe hacer, no le impongáis vuestros valores.

Ayudarla y animadla a retomar su vida social.

Acompañarla a pedir ayuda a los servicios especializados de esta problemática.

Reforzarla positivamente todas las acciones que lleve a cabo.

Crear un espacio de confianza y seguridad, para que sepa que puede salir y que tiene apoyo.



5. RECURSOS DE ATENCIÓN EN LA PREVENCIÓN Y EN LA INTERVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Aquí os plasmamos los recursos especializados de los que disponéis en La Rioja, que os servirán para recibir información y os brindarán una intervención completa en los casos que exista Violencia de Género. Además, contáis con un apartado de recursos didácticos para la prevención y sensibilización de la problemática.

RECURSOS EN LA RIOJA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN

Centros de atención sanitaria.

CENTROS DE SALUD O SERVICIO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA O EN URGENCIAS.

Todo profesional sanitario posee formación y protocolos de actuación para atender a víctimas y a personas que se encuentran involucrados en la violencia de género.

Centros de Servicios Sociales.

A estos centros se puede acudir, para recibir información, orientación y asesoramiento social, educativo y psicológico sobre la vida cotidiana. Para conocer que Centro de Servicios Sociales corresponde según el municipio, entrar en:

<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/listado-municipios>

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES LA RIBERA.

C/ Beatos Mena y Navarrete 29 -31. Teléfono: 941235733

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES LOBETE.

C/ Obispo Blanco Nájera 2. Teléfono: 941247704

CENTRO SERVICIOS SOCIALES EL PARQUE

C/ Santa Isabel 6 bajo. Teléfono:941262859

CENTRO SERVICIOS SOCIALES LAS FONTANILLAS

C/ Poniente 14 bajo. Logroño. Teléfono: 941204828

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES VAREA.

C/ Artesanos 2. Logroño. Teléfono: 941258639

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES YAGUE

C/ Salamanca 23 bajo. Logroño. Teléfono: 941206805

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES ACESUR

C/ Doctor Múgica 27. Logroño. Teléfono: 941252435

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES CASCO ANTIGUO

C/ Marqués de San Nicolás 19-27. Logroño. Teléfono: 941255587

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES LA ESTRELLA

C/ Piqueras 89 bajo. Logroño. Teléfono: 941258638

CENTRO DE COORDINACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS DE LA RIOJA ALTA

C/ Mayor 67 bajo. Santo Domingo. Teléfono: 941341697

CENTRO DE COORDINACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS DE LA RIOJA BAJA.

C/ Rasillo de San Francisco 27 bajo. Calahorra. Teléfono: 941145530

▷ Recursos de atención y protección a las víctimas de Violencia de Género en La Rioja.

CENTRO ASESOR DE LA MUJER (CAM).



Es un servicio público y gratuito dependiente del Gobierno de La Rioja, que se dirige a la atención a las mujeres, y ofrece una intervención multidisciplinar: asesoramiento social, intervención psicológica y asesoría jurídica.

Horario de atención: de L a V, de 9 a 14h.

Dirección: Av. Gran Vía Rey Juan Carlos I, 7, 5º. Logroño.

Teléfono: 941294550

Email: centroasesormujer@larioja.org

RED DE ALOJAMIENTOS PARA MUJERES Y MENORES



Se trata de un recurso dirigido a víctimas de violencia de género que sufren carencias económicas, de habitabilidad y sociales. Los servicios son los siguientes:

- Servicio de atención residencial de emergencia. Dirigido a prevenir situaciones que pongan en peligro la integridad física y/o psíquica de mujeres víctimas de violencia de género y, en su caso, en la de los menores a cargo. La vía de acceso es a través del 112.

- Servicio de alojamiento e intervención integral a mujeres víctimas de violencia de género. Ofrece atención e intervención profesional a las mujeres víctimas de violencia de género, proporcionando un entorno seguro para ella y, en su caso, para sus hijos e hijas. La vía de acceso es a través del Centro Asesor de la Mujer.

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A MENORES EXPUESTOS A VIOLENCIA DE GÉNERO (APÓYAME).



Este programa se dirige a menores entre 6 y 17 años residentes en la Comunidad de La Rioja, que hayan estado inmersos en un ambiente de Violencia de Género.

Para acceder al programa, se llevará a cabo desde el Centro Asesor de la Mujer.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON HOMBRES.



Su ejercicio se dirige a trabajar con los hombres que ejercen violencia, para el cambio de su conducta, o como prevención del acto en un futuro.

Está dirigido a hombres que ejercen la violencia, como a hombres que pudieran llegar a ejercerla, pudiendo ser estos menores (mayores de 16 años).

OFICINA DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO (OAVD).



Consiste en una intervención interdisciplinar, además de ofrecer asesoramiento a todos los niveles. Se trata de un servicio público y gratuito. Hay una sede en cada uno de los juzgados de La Rioja.

- Logroño.
Teléfono: 941296365
Oficina.victima@larioja.org
Horario de atención al público: de L a V, de 8:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00h.
- Calahorra.
Teléfono: 941145348/6
Horario de atención al público: de L a V, de 8:00 a 15:00h.
- Haro.
Teléfono: 941305625/6
Horario de atención al público: de L a V, 8:00 a 15:00h.

RED VECINAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO E INTRAFAMILIAR



Se basa en una intervención individual y grupal a personas, en situación de violencia de género o violencia intrafamiliar, en grupos de autoestima, apoyo y autonomía de vida.

El equipo que lo forman son voluntarios formados en materia de malos tratos, y coordinado por una trabajadora social especializada en Violencia de Género y agente de igualdad de oportunidades de mujeres y hombres.

Teléfono: 941244902 y 636759083

Ubicación:

Logroño, C/ San Pablo, 2 bajo.

Arnedo, C/ Santiago Milla, 18 (Casa de cultura)

SERVICIO DE URGENCIAS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO (SUS).



Teléfono: 900101555

Se trata de un servicio, disponible las 24 horas del día durante todo el año, que ofrece información y asesoramiento telefónico sobre derechos, recursos y ayuda, además de apoyo emocional, acompañamientos a servicios médicos e interposición de denuncia y alojamiento de emergencia.

TELÉFONO DE INFORMACIÓN A LA MUJER DEL GOBIERNO DE LA RIOJA 900711010



Se basa en aportar información sobre aspectos de la violencia de género, no discriminación por razón de sexo e información de apoyo a la mujer embarazada.

UNIDAD DE CONVIVENCIA E INTERMEDIACIÓN DE LA POLICÍA LOCAL DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO



Teléfono: 618273585 – 941277077

Establece una atención y protección a las víctimas de violencia de género. Sus funciones son:

- Mantener contacto permanente con las mujeres maltratadas y detectar y controlar posibles situaciones de riesgo.
- Actuar como enlace entre las víctimas y los restantes servicios especializados de atención a las mujeres.
- Alentar a la víctima a la presentación de la correspondiente denuncia.

- Asesorar y acompañar a las mujeres en procedimientos policiales y judiciales, colaborando con otros servicios de asistencia y actuando en coordinación con otras unidades de la Policía Local.

016

Ofrece atención a víctimas de violencia de género, a través de información y asesoramiento jurídico.

El teléfono está activo 24 horas al día y es gratuito.

Correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es

900191010 teléfono de Igualdad. Información y atención sobre los derechos de las mujeres. 

Es un servicio gratuito de información y atención telefónica sobre los derechos de las mujeres, informa sobre cuestiones de materia civil, penal, sociolaboral o administrativo.

Horario de atención: L a V de 9 a 20h. y Sábados de 9 a 14h.

EN SITUACIONES DE URGENCIA: 

112 -> Emergencias

091 -> Policía Nacional

092 -> Policía Local

062 -> Guardia Civil

900101555 -> Atención de mujeres maltratadas. Servicio de Urgencia Sociales, Ayuntamiento de Logroño.

APP ALERTCOPS -> Se envía una señal de alerta a la policía con la geolocalización.

<https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

900222292 – ATENPRO -> Servicio Técnico de Atención y Protección para víctimas de violencia de género. Se lleva a cabo una atención inmediata a través de geolocalización. Exclusivamente es para los casos en los que no haya convivencia con el agresor.

682916136 – 682508507 -> Servicio de atención vía WhatsApp, para apoyo emocional inmediato.

900202010 -> ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes. Respuesta psicológica inmediata a todo tipo de problemas: acoso escolar, violencia de género, maltrato, trastornos alimenticios, cyberbullying... Es gratuito y confidencial.

RECURSOS DIDÁCTICOS

▶ **Proyecto interactivo “Mil mujeres asesinadas”**

<https://lab.rtve.es/mil-mujeres-asesinadas/>

Es un proyecto interactivo que quiere visibilizar el testimonio y la vivencia de las víctimas asesinadas por violencia de género en España.



▶ **App “DETECTAMOR”**

<http://www.iuntadeandalucia.es/iamindex.php/areas-tematicas-coeducacion/app-detectamor>

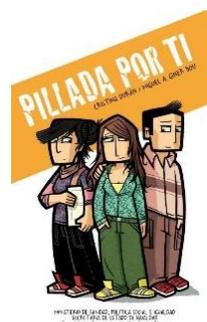
La APP de DetectAmor es una herramienta que pone énfasis en la educación afectivo-amorosa de la juventud a través del uso educativo de la telefonía móvil. Su finalidad es sensibilizar y prevenir la violencia machista en la juventud.



▶ **App “PILLADA POR TI” Comic sobre la Violencia de Género.**

<https://violenciagenero.org/recurso/publicacion/app-pillada-ti>

El comic “Pillada por ti”, se basa en sensibilizar contra la violencia de género a jóvenes y adolescentes. Se puede encontrar en seis idiomas: castellano, euskera, gallego, catalán, inglés y francés.



▶ **DIANA FRENTE AL ESPEJO. JUEGO INTERACTIVO.**

<https://dianafrentealespejo.com/>

Es un videojuego para la prevención de violencia de género en jóvenes y adolescentes. Consiste en un juego de rol que, a través del personaje se puede cambiar el curso de la trama.



▶ **TEST: SEXISMO. DETÉCTALO. PONLE NOMBRE. PÁRALO. HUMAN RIGHTS CHANNEL.**

<https://www.coe.int/es/web/human-rights-channel/stop-sexism?fbclid=IwAR1AiD43MoiSFu03kSoHN5HenFHq8LiNycuHNgSiTRBn8eH7AdyBrSmvdg0>

Se trata de una página que a través de la realización de test y material visual se trabajan los comportamientos sexistas, cómo detectarlos y prevenirlos.



▶ **RECURSOS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO DE LA DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.**

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion/Util/recursos/home.htm>

Es la página web del ministerio de igualdad en la que te ofrecen información de los recursos existentes a nivel nacional, guías, derechos...



▶ **WEB DE RECURSOS DE APOYO Y PREVENCIÓN ANTE CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (WRAP).**

<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vgd/search/SearchForm.action>

En la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se ha creado la web llamada WRAP, que permite la localización de los recursos policiales, judiciales y de información, atención y asesoramiento, más próximos a tu localidad.



▶ **INSTITUTO DE LA MUJER E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES (IMIO).**

<https://www.inmujeres.gob.es/elInstituto/conocenos/home.htm>

Tiene como finalidad la promoción y el fomento de las condiciones que posibiliten la libertad, la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres y la participación de las mujeres en la vida política, civil, laboral, económica, social y cultural, así como la prevención y eliminación de toda clase de discriminación de las personas por razón de sexo.



▶ **CENTRO DE DOCUMENTACIÓN DE LA MUJER DE LA RIOJA.**

<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/mujer/centro-documentacion-mujer>



▶ **RECURSOS PARA DOCENTES, FAMILIAS Y ALUMNADO DEL GOBIERNO DE LA RIOJA.**

<https://buenostratos.larioja.org/>



▶ **ONU MUJERES.**

<https://www.unwomen.org/es>



▶ **JÓVENES – RECURSOS VIOLENCIA DE GÉNERO, TICS Y REDES SOCIALES.**

<https://www.is4k.es/JOVENES>

La iniciativa de “jóvenes” trata de mostrar como niños y adolescentes pueden ayudar en la creación de un Internet más seguro a través de la ciberseguridad y el uso responsable de la Red, buscando oportunidades positivas para crear, participar y compartir contenidos útiles para todos.



▶ **PANTALLAS AMIGAS – RECURSOS VIOLENCIA DE GÉNERO, TICS Y REDES SOCIALES.**

<https://www.pantallasamigas.net/>

Son proyectos y recursos educativos para la capacitación de niños, niñas y adolescentes, de forma que puedan desenvolverse de manera autónoma en Internet, desarrollando las habilidades y competencias digitales que les permitan participar de forma activa, positiva y saludable en la Red.





6. MARCO NORMATIVO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

A continuación, os dejamos un esquema del marco normativo sobre la Violencia de Género, que si queréis visualizar más detalladamente encontraréis en Internet.

NORMATIVA ÁMBITO ESTATAL

LEY ORGÁNICA 1/2004, DE 28 DICIEMBRE, DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN INTEGRAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

MEDIDAS DE ACTUACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO, CON UNA RESPUESTA INTEGRAL CON MEDIDAS QUE VAN DESDE EDUCATIVO, SOCIAL, LABORAL NORMATIVO Y JUDICIAL.

LEY ORGÁNICA 3/2007, DE 22 DE MARZO, PARA LA IGUALDAD EFECTIVA DE MUJERES Y HOMBRES.

CONTRIBUYE A LA ERRADICACIÓN DE LA DESIGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES CREANDO UN NUEVO MODELO DE COHESIÓN SOCIAL, CREANDO CRITERIOS DE ACTUACIÓN NUEVOS.

EN LA RIOJA, LEY 3/2011 DE 1 DE MARZO, DE PREVENCIÓN, PROTECCIÓN Y COORDINACIÓN EN MATERIA DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

OBJETIVO ADOPCIÓN DE MEDIDAS INTEGRALES PARA LA SENSIBILIZACIÓN, PREVENCIÓN Y ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA SOBRE LA MUJER, ACTUANDO TANTO A NIVEL INTRAFAMILIAR COMO ESCOLAR.

MARCO DE LOS PROGRAMAS EN EL ÁMBITO ESTATAL APROBADOS

PLAN DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN POBLACIÓN EXTRANJERA
INMIGRANTE (2009-2012)

INFORMACIÓN, SENSIBILIZACIÓN, FORMACIÓN Y TOMA DE MEDIDAS PARA MUJERES EXTRANJERAS
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

PLAN INTEGRAL DE LUCHA CONTRA LA TRATA DE SERES HUMANOS CON FINES DE EXPLOTACIÓN
SEXUAL (APROBADA EN DICIEMBRE DE 2008)

VISIBILIZACIÓN DE QUE EL TRÁFICO DE PERSONAS EN SU MAYORÍA DE MUJERES Y NIÑAS ES UN
TIPO DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

Te recomendamos



LECTURA LIBRE:

“Íbamos a ser reinas: Mentiras y complicidades que sustentan la violencia contra las mujeres”. Autora Nuria Varela.

“Eso no es amor: 30 retos para trabajar la igualdad”. Autora Marina Marroquí.



RECURSOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA:

Esta guía se ha elaborado con recursos de Flaticon.com.

Se ha utilizado el recurso del CANVA, para la elaboración de diseño de tablas.



PUEDES ENCONTRARNOS:

YMCA Logroño

Pl. Martínez Flamarique, 12-13 bj
26004 Logroño, La Rioja
Telf.: 941237170
Fax: 912053308
E-mail: larioja@ymca.es
www.ymca.es

YMCA Haro

Parque Pintores Tubía y Santamaría, 1 bj
26200 Haro, La Rioja
Telf.: 941310089
E-mail: haro@ymca.es
www.ymca.es

Guía de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género

Financiado por:

