



Indicadores para chicas

¿La violencia se previene desde el noviazgo? ¡Si claro!, cuanto antes empieces a prevenir cualquier actitud violenta o sexista, mejor. Y para ello tienes que ser capaz de identificar los indicadores o señales, normalmente sutiles y disfrazados de pruebas de amor, que pueden darse desde el noviazgo y que te están indicando que algo no va bien en esa relación...

1. Aislamiento

- a. No le gusta que vayas a ninguna parte sin él.
- b. Cada vez que estáis con amigos/as se pone borde y te monta "numeritos".

2. Desvalorizar

- a. Se burla de ti.
- b. Te avergüenza en público.
- c. No se fía de ti.
- d. Critica constantemente tus opiniones o tu forma de pensar.
- e. Te trata como si fueras menos competente que él.
- f. No suele valorar ni alabar tus cualidades o tus aciertos.
- g. Encuentra defectos en casi todo lo que haces.
- h. Sientes que cuando le cuentas tus cosas muestra poco interés.

3. Amenazar – Intimidar

- a. No te atreves a decirle lo que sientes.
- b. Alguna vez se pone tan nervioso contigo que descontrola y sientes miedo.

4. Control

- a. Intenta saber quién te llama o escribe al móvil al Tuenti, Facebook, Messenger.

- b. Si no quedas con él, exige explicaciones, pues no quiere secretos entre los dos.
- c. Es él quien decide cuándo quedar, a qué hora, con quién, dónde...
- d. Controla tu manera de vestir, de maquillarte, de hablar o comportarte.
- e. Se muestra protector y paternal diciendo: "yo sé lo que es bueno para ti", "sé lo que te conviene".

5. Dominación

- a. Siempre quiere tener la última palabra en vuestras discusiones, no escuchando tu opinión.
- b. Dice lo que está bien o mal en vuestra relación.
- c. Siempre quiere mandar y toma él las decisiones importantes.

6. Abusos sexuales

- a. Cuando quiere mantener relaciones sexuales contigo pone en práctica toda serie de estrategias. Amenaza con buscarse otras para conseguir lo que tú no le das...
- b. Te acusa de anticuada y estrecha.
- c. Pone en duda tus sentimientos por él.

7. Chantaje emocional

- a. Te hace creer que tú eres la responsable de su felicidad.
- b. A veces utiliza en tu contra secretos que le has contado confidencialmente.
- c. Piensa que las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres.
- d. Las tareas domésticas "son cosa de mujeres".
- e. La mujer debe seguir al marido, aunque tenga que renunciar a sus proyectos.

¿Si ves algún indicador de violencia en tu pareja o en , qué debes hacer?

Para conocer recursos con cobertura nacional: llama de manera gratuita al 016

Indicadores para chicos

¿La violencia se previene desde el noviazgo? ¡Si claro!, cuanto antes empieces a prevenir cualquier actitud violenta o sexista, mejor. Y para ello tienes que ser capaz de identificar los indicadores o señales, normalmente sutiles y disfrazados de pruebas de amor, que pueden darse desde el noviazgo y que te están indicando que algo no va bien en esa relación...

Si eres chico...Y eres de los que...

1. No soporta a sus amigas y prefieres quedar siempre los dos a solas.
2. Para conseguir lo que quieres hay veces que le haces sentir culpable.
3. Te "pone de los nervios" que te lleve la contraria.
4. Serías capaz de "cualquier cosa" si ella te dejara.
5. A veces te "calientas" y te dan ganas de pegarla.
6. No soportas no saber lo que haces a lo largo del día.
7. Necesitas saber todo lo que dicen sus colegas de ti.
8. Intentas tener controlado su móvil para saber con quién habla.
9. Tienes la sensación de que te está provocando para que saltes.
10. No te fías de lo que te cuenta y lo compruebas.
11. Te cuesta mucho disculparte, más si es ante tu novia.
12. Sientes que como hombre tienes que proteger a las mujeres.
13. No estás dispuesto a ocuparte de las tareas de la casa.
14. Todo el tiempo te escaqueas y consigues que te den todo hecho.
15. Eres tú quien toma las decisiones importantes de la pareja.

Reflexiona... ¡Te estás pasando! Esto es una relación de dominio y control... y puede terminar en violencia.