

NO te lies  
con los  
Chicos **MALOS**

Guía No sexista  
dirigida a

**Chicas**



**NO Te LIES  
CON LOS  
CHIGOS MALOS**

**Guia no sexista dirigida a Chicas**



# CLAVES PARA ELEJIR UNA RELACION SANA

Esta guía está dirigida a las chicas jóvenes como tú, que comienzan sus primeras relaciones.

En ella encontrarás muchas claves para aprender cosas sobre el amor, que te servirán para tener buenas relaciones con los chicos.

Pensamos que eso del amor lo tenemos claro, pero... ¡muchas veces sufrimos porque las relaciones nos dañan!

Debemos estar alerta ante las relaciones que no nos gusten y saber como romperlas a tiempo.

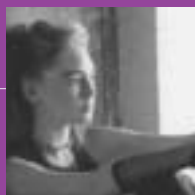
# INDIGO

1. **E**l aprendizaje del amor ..... 6
2. **T**us relaciones ¿sanas o dañinas? ..... 22
3. **C**onoce la violencia de género ..... 34
4. **E**sta violencia también afecta  
a las chicas jóvenes ..... 46
5. **¿C**ómo es tu relación? ..... 58
6. **¿C**ómo vives tu sexualidad? ..... 72
7. **A**bandona una relación que  
te hace daño ..... 82



8.	C	uídate de las malas relaciones .....	92
9.	T	eléfonos de interés .....	104
10.	A	sociaciones y recursos para mujeres	106
11.	Q	ué hacer con tu tiempo .....	112
12.	C	entros de Planificación Familiar .....	114
13.	A	sociaciones y colectivos para la Anorexia y la Bulimia .....	126
14.	B	ibliografía.....	129

# 1. EL APRENDIZAJE DEL AMOR





# ¿Cómo aprendemos a amar?

**N**o se nos enseña cómo debe ser una relación.

Lo aprendemos por lo que vemos en las relaciones entre adult@s, en la televisión, en casa,...

"El chico siempre se muestra como el más fuerte y el que manda".

"Las chicas se ocupan de dar cariño y de apoyar".

Esto mismo se puede repetir en tu relación, porque es lo que aprendemos.

En una relación sana ninguno de los dos manda sobre el otro y los dos se muestran cariño y se apoyan.

# ¿EXISTE EL PRÍNCIPE AZUL?

**S**e nos ha enseñado que en la vida de toda chica hay una persona especial que un día encontraremos.

La idea del amor romántico puede hacer que no veas lo que está pasando en tu relación.

Muchas veces pensamos que aunque nos trate mal, también hay momentos en que se muestra cariñoso.

La idea del príncipe azul hace que sólo veamos las cosas buenas que hay en él.





Se supone que “ese príncipe azul nos salvará y nos protegerá”.

No podemos depender de otra persona para sentirnos seguras.

Nosotras tenemos que ser autónomas para poder romper las relaciones que no nos convienen.

**Hay chicos que nos tratarán como merecemos.**

**Y lo más importante, no podemos considerar a nuestra pareja como la única meta de nuestra vida.**

# EXPLICAR LAS DIFERENCIAS ENTRE CHICOS Y CHICAS EN LA PAREJA

**L**os chicos y chicas tenemos formas diferentes de comportarnos en la pareja. Estas diferencias hacen, que en algunas ocasiones, las chicas consideremos como normal sufrir.

Es importante conocer y detectar las situaciones que nos hacen sufrir para poder eliminarlas.

Ten en cuenta a la hora de contestar que las características biológicas con las que nacemos no se pueden variar.

Sin embargo, aquello que aprendemos lo podemos modificar.





También ten en cuenta que todas las personas tenemos un carácter diferente, pero hay cosas que se dan más en las chicas que en los chicos, y al revés.

**¿Con cuál de las siguientes razones te quedas para explicar estas diferencias?**

- Somos educad@s desde que somos pequeñ@s de forma diferente y esto hace que seamos y tengamos comportamientos diferentes.
  
- Según se nazca chica o chico seremos y nos comportaremos en función del sexo con el que nacemos.

# Opcion CORRECTA: La PRIMERA

**D**esde que somos pequeñas nos educan de forma diferente a los chicos.

Las diferencias con las que nacemos no tienen nada que ver con lo que haremos en la vida.

¿Nunca te has planteado porqué todas las mujeres hacemos las cosas de casa y porqué son los hombres los cabeza de familia?

Nuestra sociedad es la que hace esta diferencia.





Mientras a las mujeres se les ha dado un trabajo dentro de casa, a los hombres se les ha dado el trabajo fuera de casa.

Esto ha perjudicado a las mujeres, incluso hoy en día que también nosotras podemos trabajar fuera de casa, seguimos asumiendo el trabajo dentro de casa. A esto se le conoce como doble jornada.

Piensa en lo que ocurre en la tuya.

**Se ha avanzado mucho, pero todavía no tenemos la misma igualdad que los chicos.**

# Diferencia entre chicas y chicos

**a** nosotras nos enseñan a ser:

Más cariñosas, más afectuosas, más dialogantes, nos gusta estar guapas para ellos, ellos nos deben invitar a salir, nos preocupamos más por ellos.

**a** ellos les enseñan a ser:

Más competitivos, más independientes, se preocupan más por sus cosas, nos dan la misma importancia que a sus amigos, llevan mejor las críticas y los errores.







 ¿Qué cosas compartes con tu novio?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

 ¿Qué cosas te gustan a ti que no le gustan a él?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# La FORMA EN QUE NOS EDUCAN LIMITA NUESTRA VIDA

 ¿Qué es más importante para ti en el futuro, crear una familia o tener una carrera profesional brillante?

La mayoría de las chicas responden que es más importante tener una relación para crear una familia. El trabajo queda para nosotras en segundo plano.

El que la mayor parte de las chicas piensen lo mismo está relacionado con la forma en que nos han educado.





Muchas veces, esto hace que aguantemos relaciones que no nos convienen, con tal de conseguir esto en nuestra vida.

**Si no se consigue, muchas mujeres llegan a pensar que han fracasado por no tener novio/marido y familia.**

# ¿CUALES SON LAS RAZONES POR LAS QUE MUCHAS CHICAS HACEMOS COSAS QUE NO NOS APROVECHAMOS O NOS PERJUDICAN?

Lo hacemos sin darnos cuenta, son cosas que muchas hemos aprendido desde pequeñas.

Es importante detectar esto en nuestra forma de actuar, porque la otra persona puede aprovecharse de ellas. Lo importante es que primero tenemos que querernos a nosotras mismas, respetar nuestras ideas y pensar que somos valiosas por lo que somos, es decir, por nosotras mismas.

Sin esto será muy difícil que nos quieran como nos gustaría y nos respeten como nos merecemos.



# ¿GUALES SON LOS MOTIVOS, POR LOS QUE HAY CHICAS QUE PERMANECEN EN UNA RELACION DAÑINA?

**Señala las que consideres verdaderas o falsas:**

A las chicas nos gustan que nos traten mal

- Verdadero                       Falso

No nos gusta estar solas por eso preferimos estar  
con un chico, aunque nos trate mal

- Verdadero                       Falso

Queremos sentirnos protegidas por un chico

- Verdadero                       Falso

No creemos que podamos ser independientes

- Verdadero                       Falso



Sin nosotras, ellos no podrán cambiar en la relación

- Verdadero  Falso

El amor arreglará la relación

- Verdadero  Falso

No nos sentimos alguien si no estamos con ellos

- Verdadero  Falso

Todas las chicas deben estar con un chico, porque sino eres rara

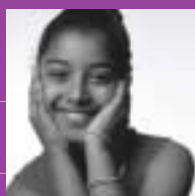
- Verdadero  Falso





# 2. Tus Relaciones

## ¿SANAS O DAÑINAS?





# ¿SABRÍAS DISTINGUIR CUANDO TE TRATA MAL O BIEN TU PAREJA?

¿En qué situaciones sientes que tu novio te trata mal?

¿Cuáles son las razones por las que él se comporta así contigo?

.....

.....

.....

¿Te convencen las explicaciones que él te da?

.....

.....

.....



Es normal que en las parejas existan conflictos, pero hay que diferenciarlos del maltrato.

Los conflictos surgen en ocasiones y se arreglan hablando y buscando soluciones.

No hay que temer los conflictos, ayudan a consolidar la relación sana.

Si es maltrato siempre se dará de forma repetida y empeorará con el tiempo.

Lo reconocerás porque él quiere llevar siempre la razón e imponer su criterio sin respetar el tuyo.



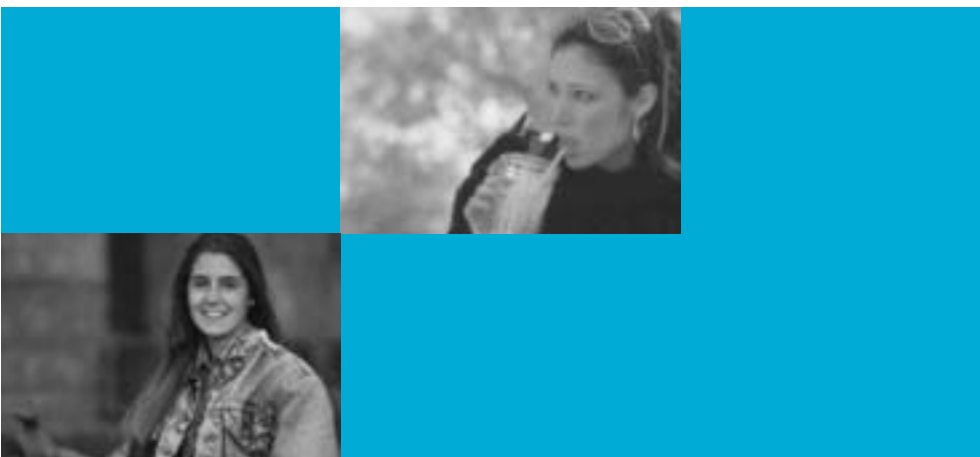
# La historia de Ana

Ana es una chica de 16 años, y lleva 3 meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ya no era la única que no tenía novio de su grupo.

Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella.

Ahora algo ha cambiado. Ana quiere seguir con él, pero hay cosas de él que no le gustan.

Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir, criticándola, porque dice que va insinuándose a todos los chicos.



A veces discute sin motivo y le grita, incluso una vez se puso tan nervioso que le empujó.

Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Ana piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con su padres y que no va bien con los estudios.

Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar, disculpándole siempre.



# ¿Que Te Parece Lo Que Le Pasa a Ana?

**¿T**e ha pasado alguna vez a ti?

**¿P**iensas que le conviene ese chico a Ana?

**¿C**rees que ese chico va a cambiar con el amor de Ana?

**¿Q**ué harías tú si estuvieses en su lugar?

Es difícil la situación de Ana y todas tenemos claro que esa relación está dañándola. Tus respuestas serán más fáciles si te toca hablar de la relación de otra chica, pero

**¿Qué harías tú realmente?**

# ¿CÓMO SABER SI TIENES UNA RELACION SANA?

**P**ara saberlo, debes reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Te aburres con tu pareja porque te deja de lado?

¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y te hace?

¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?

¿Pasa de tus cosas? ¿Desconfía de tí?

¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?

¿A veces tienes miedo de sus reacciones violentas?





¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?

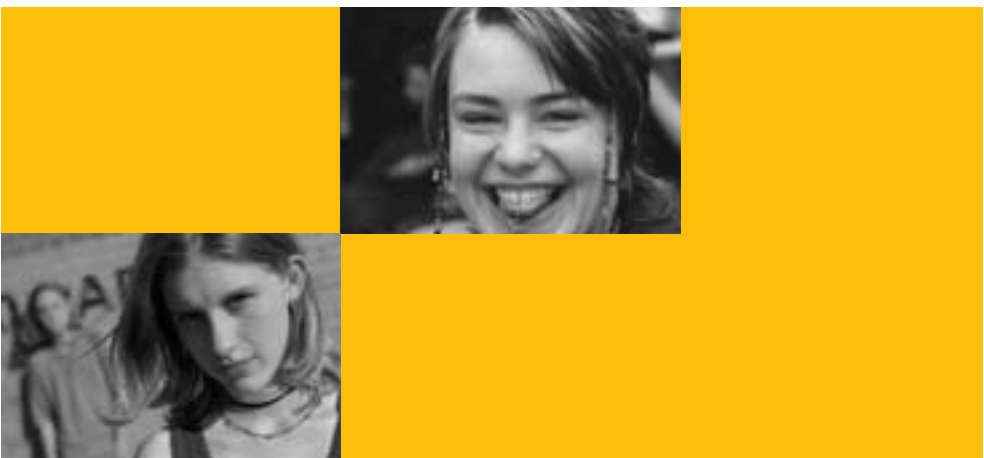
¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo a él?

¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a tí?

¿Estás siempre enfadada porque él pasa de la relación y no cumple lo que ha dicho?

¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?

¿Te sientes humillada por él?



¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?

¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles o que piense que dices tonterías?

¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?

¿Te sientes obligada a hacer lo que él diga?

**Si la respuesta es sí a algunas de estas preguntas ESTA GUÍA TE AYUDARÁ**





# ¿Que es una Relacion sana?

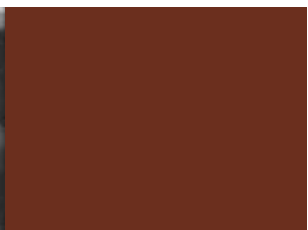
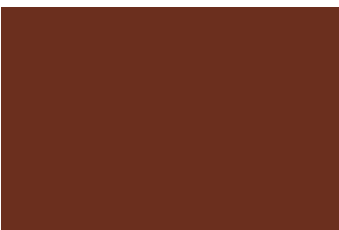
**L**as relaciones sanas son aquellas en las que tú estás agusto con tu pareja porque te trata con respeto.

¿Qué es tratar con respeto?

Tus opiniones son tan importantes como las de él, aunque sean diferentes.

Organizar cosas y divertirse juntos.

Es tan importante el tiempo que pasas con él como el que pasas con tus amigas y amigos.



Tener confianza para hablar de cualquier tema. Escucharte.

Habla de los conflictos sin temor ni imposición.

Compartir los problemas y respetar las soluciones que cada uno encuentre.

Que se comporte igual en público que en privado.

Además, en una relación sana tú te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.





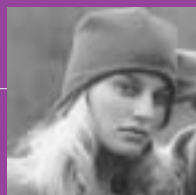
Compartir cosas con otras personas y no sólo con él, con l@s amig@s, con la familia. Recuerda que él es uno más y no el único.

No hacer siempre lo que él quiera, sino que también él haga cosas que a ti te gusten.

Cada uno debe hacer lo que quiera hacer siempre.

# 3. CONOCE LA

# VIOLENCIA DE GÉNERO



# ¿POR QUÉ EXISTE EL MACHISMO?

**P**orque son los hombres los que tienen más peso a la hora de decidir lo que nos afecta a todos y a todas.

Esto lo podemos ver, por ejemplo, en la política. Lo más justo sería que las decisiones fueran tomadas por hombres y mujeres.

La cultura y la tradición es quien ha otorgado ese poder a los hombres, dejando a las mujeres en segundo plano.

Somos las mujeres las que hemos empezado a luchar para que el poder este compartido entre hombres y mujeres.



Muchos piensan que como tienen el **PODER**, también pueden controlarnos y mandar sobre **NOSOTRAS**.

**NO TODOS LOS CHICOS SON ASÍ.** Hay muchos chicos estupendos que no se comportan de esta forma.

Pero hay chicos que se creen superiores y quieren seguir controlando nuestra vida, porque nos consideran inferiores.

Debemos mantenernos en alerta contra éstos últimos que son los que pueden dañarnos.



# ¿Que es La VIOLENCIA DE GÉNERO?

En esta guía hablamos de identificar una violencia concreta que sólo sufren las chicas y las mujeres:

## LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Hay otras violencias (las guerras, las peleas entre los chicos,...) que no tienen que ver con la violencia a la que nos referimos.

Esta violencia sólo la sufrimos las chicas por ser mujeres

# ¿Cuáles son las razones por las que las mujeres sufrimos la violencia de género?

Esto tiene relación con las desigualdades y discriminaciones que sufrimos las mujeres.

Puedes pensar que eso ya no existe, pero existen muchos estudios que lo confirman.

En general los hombres han aprendido que son los protagonistas, y que ellos y sus actividades valen más que las nuestras.

Algunos chicos pueden creer que nosotras les pertenecemos, y por eso nos pueden tratar mal.

Por eso nos discriminan en muchos aspectos, incluso dentro de una relación amorosa.





# APRENDAMOS a DIFERENCIAR La VIOLENCIA DE GÉNERO

**M**arca con una X aquellas situaciones que pienses puedan ser violencia de género:


- Un chico que le pega a su novia.
- Niñ@s que discuten por un juguete.
- Un chico que viola a una chica.
- Un/a alumn@ que le pega a su profesor/a.
- Una chica cuando insulta a su amiga.
- Un chico que lucha en la guerra.
- Un chico que le dice un piropo desagradable a una chica.



- ♂ Un hijo que maltrata a su padre.
- ♂ Un chico que insulta a su novia.
- ♂ Una madre que le grita a su hij@.
- ♂ Un amigo que intenta sobrepasarse con una amiga.
- ♂ Un señor que abusa de un/a niñ@.
- ♂ Una chica celosa de su novio.
- ♂ Un chico que le molesta que su novia vaya con ropa atrevida.
- ♂ Un niño que pega a otro niño.
- ♂ Un chico que se enfada con su novia por no ir dónde él quiere.



# ¿POR QUÉ ALGUNOS CHICOS MALTRATAN EN UNA RELACION?

 Esta violencia se utiliza para dominar a la pareja y que haga lo que él quiere.

En esta violencia es la chica la víctima de la dominación.

La violencia de género sólo se refiere a los casos en que los chicos son los que quieren controlar a las chicas.

En esta guía vamos a referirnos a la violencia que sufren las chicas por parte de los chicos.

# LOS DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIA FÍSICA QUE PUEDES SUFRIR

La que más conocerás, sobre todo por los medios de comunicación, son los malos tratos físicos.

Se considera maltrato físico el empujón, el bofetón, el tirar del pelo, el pellizco, provocar quemaduras, las patadas, intención de estrangulamiento...

Podría implicar la presencia y amenazas con armas (cuchillo, pistola,...) o cualquier objeto con el que te pudiera dañar.

Hacer cosas para producir miedo y asustar. Las situaciones en las que tu vida pudiera peligrar, como por ejemplo, conducir peligrosamente.



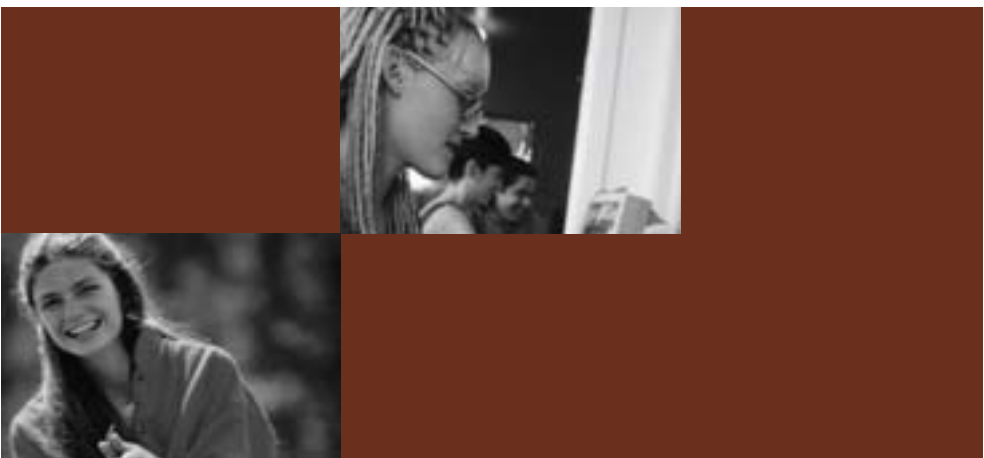
# La VIOLENCIA NO ES SOLO EL MALTRATO FÍSICO

 En las relaciones entre chicos y chicas lo que es más frecuente es el maltrato psicológico.

Para que te llegue a pegar, ha tenido que maltratarte psicológicamente primero.

## ¿En que consiste el maltrato psicológico?

Son comportamientos y actitudes de tu chico que te hacen daño, ya sea por lo que te haga o por lo que te diga.



El maltrato que pueden ser chantajes, insultos, hacerte creer que no sirves para nada, no respetar tus decisiones, opiniones, criterios, gustos, deseos...

Poco a poco lo irás descubriendo a medida que leas esta guía.

# ¿Te PUEDO PASAR a TI?

**L**e puede pasar a cualquier chica, incluso a ti.

Al principio piensas que él tiene un mal día, que tiene problemas con su padres,... pero que te quiere aunque te trate mal.

Estos problemas en las relaciones de pareja suelen prolongarse indefinidamente y empeorar con el tiempo.

Debes mantenerte en alerta.

**No dejes que te pase a ti.**

# 4. ESTA VIOLENCIA TAMBIEN AFECTA A LAS CHICAS JOVENES





# Sabías que ...

La información sobre estos temas hace que puedas romper con una relación de maltrato o que puedas reaccionar si te pasa a ti.

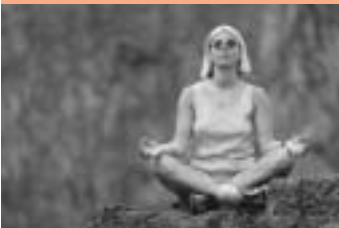
Muchas mujeres que hoy están siendo maltratadas comenzaron con tu edad.

La violencia es un problema de tod@s, por eso hay que ayudar a las mujeres y chicas que la sufren.

Cada vez son más las chicas que sufren esta violencia.

**Sin ayuda puede resultar difícil salir de esta situación.**

El maltrato no sólo les ocurre a las mujeres mayores o casadas.



Sucede en todas las clases sociales, no sólo a las chicas sin formación, de familias sin recursos económicos o de otras culturas.


Si permaneces en una relación violenta te hará mucho daño, con el tiempo empeora y se vuelve mucho más violenta.

**RECUERDA: Nunca cambia sólo empeora**

**6 chicas jóvenes han sido asesinadas por la Violencia de Género durante el primer semestre del año 2003. Esto representa el 16% de las muertes por Violencia de Género durante este periodo de tiempo.**



# Las experiencias en su casa

 ¿I te cuenta que tiene problemas en casa porque su padre es agresivo con su madre, incluso con él?

Él está aprendiendo, sin saberlo, cómo un hombre puede tratar a una mujer.

Si su padre maltrata a su madre, él puede llegar a pensar que así se debe tratar a las mujeres en una relación.

Esto puede pasar aunque a él no le guste lo que está haciendo su padre con su madre.



Cuando sea adulto habrá más posibilidades de que él pueda hacer lo mismo con su compañera.

Y esto puede comenzar desde joven, por eso debes permanecer en alerta.

**Recuerda que aprendemos lo que vemos**



# Las experiencias en tu casa

**¿N**o te gusta cómo tu padre trata a tu madre, o incluso a ti misma?

Debes tener presente que los malos tratos pueden darse en cualquier hogar, incluso en el tuyo.

Es muy duro reconocer esta situación, pero debes tener en cuenta que tu madre está sufriendo y aguantando una relación que no le conviene.

Tú podrías estar aprendiendo, sin saberlo, que debes aguantar una relación que no te conviene, porque ves cómo tu madre lo hace.



A pesar de no aprobar lo que ves en casa, puede ocurrirte.

Podrías estar viviendo una relación de maltrato sin que te des cuenta, ya que es lo que has vivido en casa y es a lo que pudieras acostumbrarte sin ser consciente de ello.

**Si tienes discusiones con tu padre o con tu madre, la salida no es volcarte en tu novio.**



# ¿EN QUE MOMENTO TU NOVIO TE HA HECHO SENTIR MAL?

Es importante que pienses en la respuesta de esta pregunta.

Puedes pensar que son momentos puntuales y que no lo hace intencionadamente.

Párate a pensar: en las primeras y en las últimas veces que te ha hecho sentir mal: ¿cada vez te hace más daño?

Un 32,1% de chicos y un 14,4% de chicas considera normal que un chico haya obligado a su novia a mantener relaciones sexuales con él en alguna ocasión (22,6% del total de la muestra).

**Si es así, debes tener cuidado, porque cada vez podrá dañarte más.**

# CUANDO EMPEZAR a PREOCUPARSE

 Existen situaciones que nos ayudan a detectar los malos tratos.

A continuación te ofrecemos ejemplos de maltrato, si alguno de ellos aparece de forma puntual, no significa maltrato, pero deberás estar alerta por si se repiten.

En caso de no haberse dado ninguna de las situaciones que te presentamos u otras similares, podrán aparecer más adelante.

Tienes que fijarte en la frecuencia de las cosas desagradables que puedes vivir en tu relación.

Y en que cada vez son más desagradables las cosas que te hace.



# Te ofrecemos algunos ejemplos:

- Critica tu forma de vestir y/o pensar.
- Te prohíbe o no le gusta que te maquilles.
- Se enfada si no le avisas de que sales, de que salgas sin él y de no saber a dónde vas.
- Te compara con otras chicas.
- Pretende anular tus decisiones.
- Se molesta si te llama/sales con un amigo.
- Te presiona para mantener relaciones sexuales.
- Se enfada por cosas sin importancia.



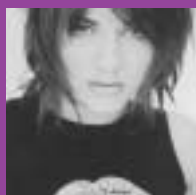
- ♂ Te grita o te empuja.
- ♂ Te dice cosas que sabe que te hieren cuando discutís.
- ♂ Te asusta cuando se pone violento.
- ♂ Te controla las llamadas/mensajes del móvil o del correo electrónico.
- ♂ Te controla el dinero que gastas o lo que compras.
- ♂ Te deja plantada con frecuencia.





- ♀ Se ríe de ti delante de tus/sus amig@s.
- ♀ Te acusa de coquetear cuando te ve con otros chicos.
- ♀ Te amenaza cuando no haces lo que él quiere o si le dices que le vas a dejar.
- ♀ Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él en algo.
- ♀ Sientes que hagas lo que hagas nunca es bastante para él.

# 5. ¿Cómo es tu Relación?



# Hazte Las SicuiEntos PReeUNTas

1. Lista de las situaciones en que te trata mal.

.....  
.....

2. ¿Qué gana él por comportarse así contigo?

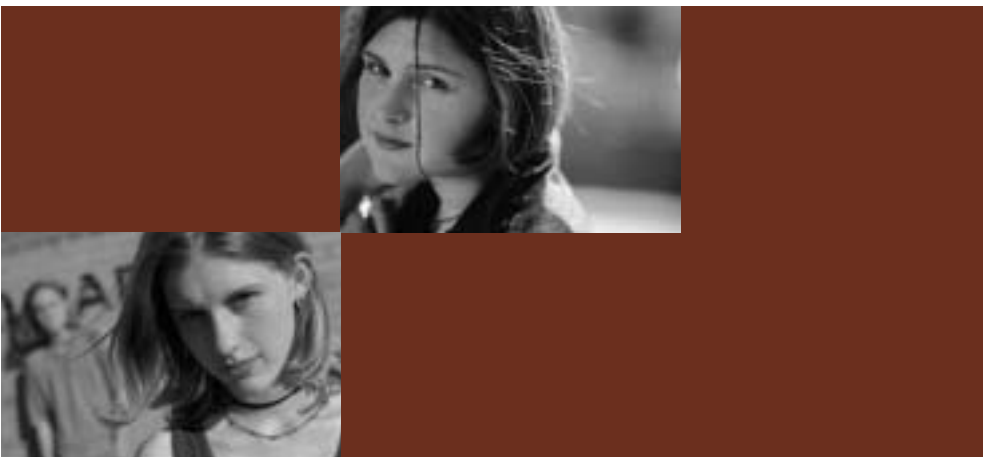
.....  
.....

3. ¿Cómo te has sentido?

.....  
.....

4. ¿Cómo te han afectado esas situaciones?

.....  
.....



5. ¿Cómo has soportado esas situaciones?

.....  
.....

6. Si rompes la relación, ¿qué cosas ganarías?

.....  
.....

7. Si rompes la relación, ¿qué cosas perderías?

.....  
.....

8. ¿A qué le tienes miedo si rompieras con él?

.....  
.....





9. ¿A qué le tienes miedo si sigues con él?

.....  
.....

10. ¿Qué harías para cambiar la situación si él te trata mal?

.....  
.....

11. ¿Qué harías para sentirte más fuerte?

.....  
.....

Si eres sincera, tú sabes lo que te gusta o lo que debes o no aguantar de él. No tengas miedo de romper este tipo de situaciones, porque aunque creas que él puede cambiar, no depende de ti.

# ¿TU NOVIO ES POSESIVO?

**T**u pareja no puede impedirte que veas a tus amigos y amigas.

Tu pareja debe comprender que él no es el centro de tu vida.

Salir con un chico no implica pasar todo el tiempo en su compañía

Es importante pasar tiempo con otras personas para tener una vida más satisfactoria.

Pero también es perjudicial no tener momentos de intimidad con tu pareja, porque él constantemente está con su pandilla.

**RECUERDA: Rechaza ambas situaciones**





# ¿OSTA CELOSO PORQUE TE QUIERO?

## ¿OSTAS SEGURO?

**L**os celos sirven de excusa para controlar a la otra persona, pero las chicas lo interpretan como una prueba de amor.

Lo que quiere conseguir es que sólo estés pendiente de él, sin que puedas relacionarte con otras personas con las que te apetece estar.

Si él no controla sus celos y tú le llevas la contraria, puede llegar a insultarte o agredirte físicamente.

### ¿Es esto amor? NO

Si de verdad te quiere, acepta que salgas y hables con otras personas, puesto que existe la confianza mutua.

# NO PERMITAS QUE NADIE CONTROLE TU VIDA, TU ERES LIBRE DE PENSAR Y HACER LO QUE QUIERAS

**N**adie tiene derecho sobre tu apariencia física, aspecto o estilo, ya se trate de tu ropa, peinado o maquillaje.


El no dejarte sentirte o ser atractiva es una forma de apropiarse de tu persona.


No nos referimos a cuando alguien cercano nos comenta algo de nuestro aspecto.

Tú lo notarás porque llegarán a molestarte los comentarios de esa persona.



# No consientas ninguna de estas situaciones:

 ue no quiera que vayas demasiado "sexí" para no despertar el interés de otros chicos.

 ue quiera que vayas seductora cuando estás con él para levantar la envidia de otros chicos.

No eres el trofeo de nadie.

# SITUACION DE CONTROL

Belén: Anoche salí con unos amigos de Ana, y me lo pasé genial.

Víctor: No me dijiste que ibas a salir, ¿por qué no me lo dijiste?

Belén: No fue planeado, Ana me llamó a casa y me apunté sobre la marcha.

Víctor: No me gusta que vayas sola por ahí, y sobre todo cuando van chicos, ¿intentaron algo contigo?

Belén: Eran muy simpáticos y no intentaron nada!. No empieces como el otro día cuando salí con Alicia.





Víctor: Pero es que me tienes que contar todo, porque yo no sé qué se te ha perdido a ti con gente que no conoces.

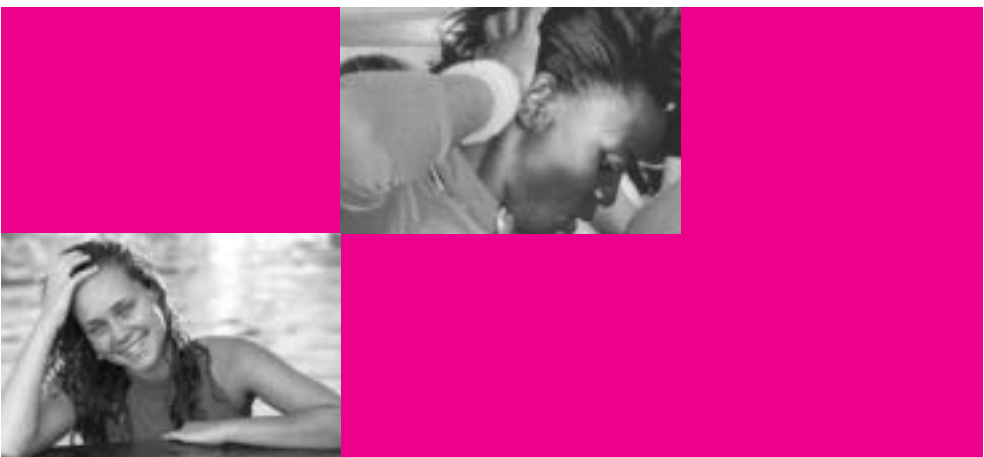
Belén: Si por ti fuera estaría encerrada en casa, en clase o contigo.

Víctor: ¿qué llevabas puesto? ¿No me digas que fuiste en minifalda?

Belén: Yo me pongo lo que me apetece.

Victor: Yo te lo digo, porque los chicos van a pensar que eres una buscona.

Belén: ¿No confías en mí o qué?



Víctor: Es que tienes que tenerme más en cuenta, yo soy tu novio, y no me gusta que salgas por ahí con otros chicos y... ¡encima en minifalda!

Belén: Pero que seas mi novio no significa que yo no pueda hacer otras cosas y vestirme como yo quiera.

Víctor: Quizá sea mejor que lo dejemos porque no veo que esto te importe, porque si me quisieras no harías esas cosas.

Belén: No te pongas así ¿Vale? intentaré tenerte más en cuenta.



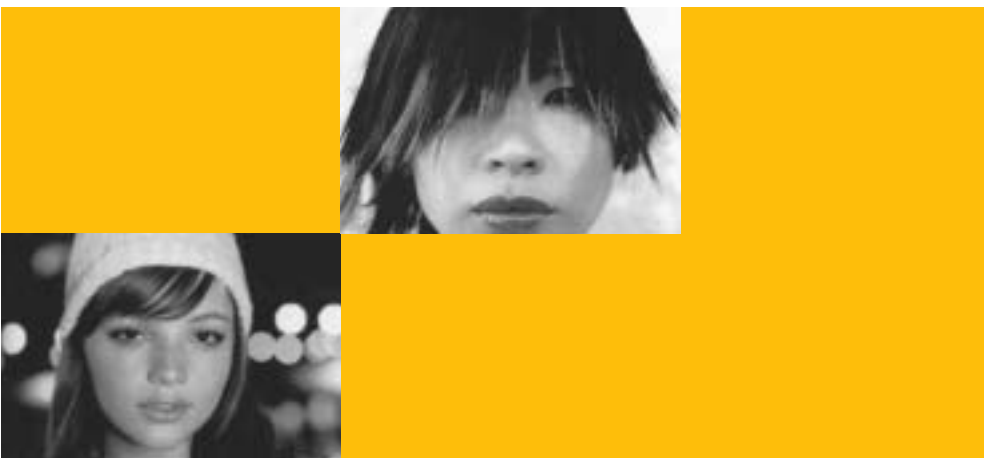
# ALERTA CON EL CONTROL QUE SE QUIERE HACER SOBRE TI

**H**as visto Víctor ha chantajeado a Belén para que al final hiciera lo que él quería.

Belén pudo haberse dado cuenta de que intentaba controlarla, y de hecho no estaba de acuerdo con él.

Víctor vio que no conseguiría nada reprochándole lo que no le gustaba.

A veces también funciona, ya que por no discutir o por no molestarlo acabamos haciendo lo que la otra persona quiere, y sintiéndonos culpables por no haberlo hecho.



Utilizó la estrategia del chantaje "si no haces lo que quiero lo dejamos", al final esta estrategia le sirvió porque ella le dio la razón.

Esto puede ser un episodio sin importancia, pero si le das la razón y haces lo que él quiere, llegará un momento en que no harás nada de lo que quieras tú. Esta situación puede empeorar.

Puede llegar un momento en que él te tenga totalmente controlada, porque tú dejarás de hacer las cosas que te gustan para no molestarle a él.





# EL JUEGO CON LOS SENTIMIENTOS

**¿V**erdad que no te gusta jugar con los sentimientos de tu chico?

Pues no permitas que él juegue con los tuyos.

Es otra forma de controlarte y que hagas lo que él quiere.

**¿C**ómo puede jugar con tus sentimientos?

- Burlándose de ti,
- Dejándote de hablar,
- No hace planes contigo, como castigo,
- Te niega los besos y abrazos,

Todo lo anterior se conoce como:  
Chantaje Emocional.

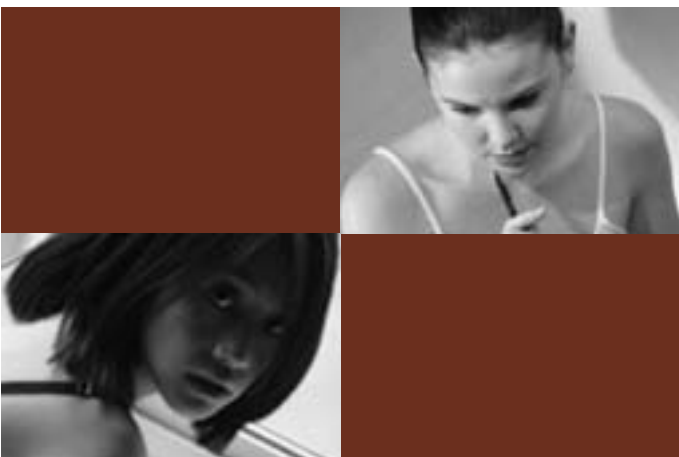
# 6. ¿Cómo vives tu sexualidad?



# SI MANTIENES RELACIONES SEXUALES CON TU PAREJA DEBES TENER EN CUENTA QUE...

**D**ebéis hablar libremente del tema, sin miedo ni vergüenza. Hay muchos libros dirigidos a jóvenes que hablan de sexo.

**H**ablar sobre los métodos anticonceptivos más seguros para los dos. Al final de la Guía puedes encontrar una relación de Centros de Información Juveniles que te ayudarán.



**D**ebes sentir confianza para tratar cualquier duda que surja con respecto al sexo. Él debe mantener siempre una actitud abierta y respetuosa con tus sentimientos y deseos.

**N**o olvides que la sexualidad es una forma de comunicación en la que tienes derecho al placer y a expresar como te sientes; Él debe escuchar tus miedos e inseguridades y respetar tus decisiones.

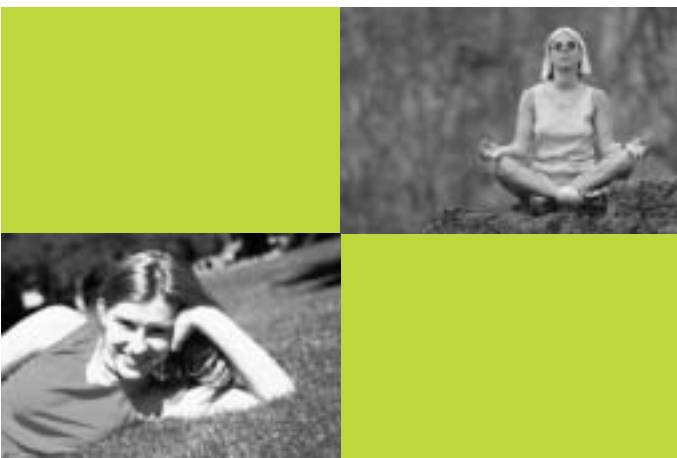


# TU PRIMERA VEZ ES COMO TU QUIERES

**L**a primera vez debe ser elegida por los dos, no por él.

Tú eliges el momento de tener relaciones sexuales, él no puede obligarte.

Si quieres mantener relaciones sexuales, ten claro que puedes interrumpirlas si no estás segura o no te sientes bien.



Utiliza siempre el preservativo por la seguridad de los dos y, sobre todo, por la tuya.

**Recuerda que es el único método anti-conceptivo que te previene de enfermedades de transmisión sexual y del SIDA**

Los besos y los tocamientos no te obligan a continuar si no quieres.

**Recuerda: si te quiere no hará nada que te haga sentir mal.**



# CUANDO DICES NO, ES ¡NO!

**a**lgunos chicos piensan que cuando una chica dice No, es porque quiere hacerse desear y en el fondo quiere decir que sí.

No debes tener miedo por tener que decirle que no te apetece o que no estás preparada para mantener relaciones.

No debes justificarlo por estar bajo los efectos del alcohol o las drogas.

Si te fuerza, él es el único responsable, tú no has tenido la culpa.



Por decirle NO, la relación no se va a romper.

Tu cuerpo es tuyo y nadie tiene derecho a tocarlo sin tu permiso, aunque sea tu pareja.

**Recuerda: si te obliga a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad es un delito que está castigado con la cárcel.**





# NINGUNA EXPLICACION DEBO SERVIR DE EXCUSA, NI A TI NI A EL, PARA QUE TE TRATE MAL

**P**uede decirte muchas cosas para que le perdone, por ejemplo:

"Estoy teniendo problemas en casa"

"En clase me va fatal, y mis padres la tienen cogida conmigo"

"Me he peleado con un amigo"

"Si tú no hubieras hecho eso, yo no me hubiera puesto así"

"Sabes que eso me molesta mucho"

En ocasiones, cuando nuestra pareja nos trata mal le quitamos importancia pensando que lo hace porque no se da cuenta o porque luego nos pide perdón.



Fíjate si se comporta así con sus amig@s o es tan sólo contigo.

No basta con que te pida perdón, piensa que el perdón puede ser una estrategia para que no rompas con él.

Generalmente, este tipo de chicos piensan que pueden tratarte mal porque eres "su chica".





# 7. ABANDONA UNA RELACION QUE TE HACE DAÑO



# Si Te Encuentras en una Relación Violenta y No Sabes como Dejarla...

En primer lugar, puede ser que no le dejes porque le sigues queriendo, o te sientas culpable de no apoyarle en sus problemas.

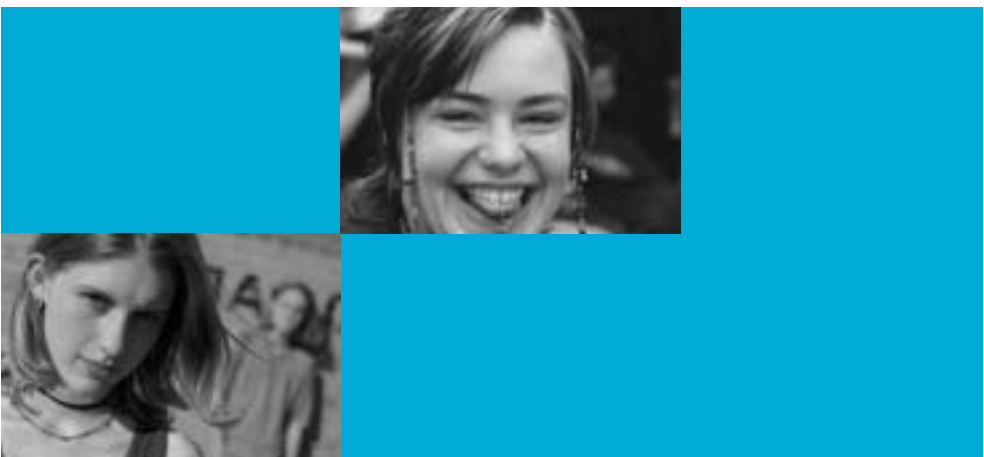
Debes tener presente todo lo dicho en la guía, sobre todo que esta situación va a empeorar con el tiempo y que él no cambiará.

En esta situación lo más importante  
eres tú. PIENSA EN TI

Si no lo dejas porque tienes miedo a su reacción:

**"No estás obligada a quedar con él, aunque él insista"**

**"Píde protección a l@s amig@s y familia"**



"Intenta no estar a solas con él o hablar por teléfono"

"Queda con él en sitios públicos"

"Lleva dinero por si se pone agresivo poder coger un taxi"

"Ten preparada una señal con alguna persona"

"En el instituto busca el apoyo de compañer@s o incluso de algún profesor/a"

Acude a un lugar que te den más información de lo que puedes hacer.

Al final de esta guía encontrarás teléfonos y direcciones que te serán de ayuda.



# EL PERDON COMO ESTRATEGIA DE MANTENER UNA RELACION.

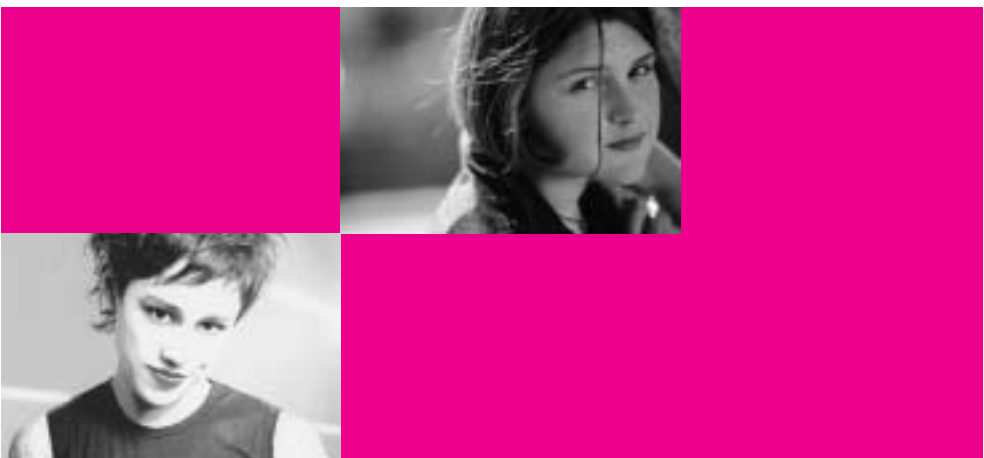
¿En ocasiones has notado que él se enfada por cualquier cosa? ¿lo ves nervioso y que la toma contigo?

Puede llegar un momento en que él estalle y se ponga agresivo contigo.

No sólo que te pueda dar un empujón o algo peor, sino que te grite, te insulte, te humille,...

En esos momentos tú puedes plantearte romper la relación, y él sabe que por estas cosas te puede perder.

Lo que hará es pedirte perdón o prometerarte que nunca más lo volverá a hacer.



Y a partir de ahí se vuelva más cariñoso y atento contigo.

Esto se mantendrá hasta la próxima vez, en la que se repetirá, incluso irá a peor, estallará de nuevo y te volverá a pedir perdón.

**Es el CICLO DE VIOLENCIA Y debes detectarlo, para que veas que él no va a cambiar, que sólo son estrategias que duran un tiempo y que él emplea para que no le dejes.**





# ROMPER La Relación

**a**l leer la guía puedes verte reflejada en cosas que aquí se cuentan.

Te puede resultar difícil romper la relación por diferentes motivos:

"Lo quieres porque no siempre te trata mal".

"Tú esperas que cambie, porque él te dice que no volverá a hacerlo".

"Te puede asustar dejarle porque sabes que él no lo va a aceptar, y tienes miedo de su reacción".



"Todas tus amigas tienen novio, y tú puedes sentirte diferente por no tenerlo".

"Tú sientes que no vales nada sino estás con él, porque en el fondo él te quiere".

"Te sería difícil, porque los dos comparten l@s mism@s amig@s o el mismo instituto".

Te puedes dar éstas y otras razones.

**Pero no es suficiente que te diga que te quiere, tiene que demostrarlo con respeto. SI TE MALTRATA NO TE QUIERE.**



# ¿COMO PODRA REACCIONAR EL DESPUES DE QUE DEJES LA RELACION?

**D**espués de acabar con una relación violenta, en la que no quieres continuar puede que él actúe de diferentes formas:

"Hacerte demostraciones de amor, regalándote cosas".

"Hacerse la víctima y decirte que está hecho polvo para que vuelvas con él por lástima".

"Seguirte a todos los lados para pedirte que vuelvas con él".



"Ir diciendo por ahí cosas feas sobre ti".

"Amenazarte con hacerte algo si no regresas con él".

"Hacerte la vida imposible por haberle dejado".

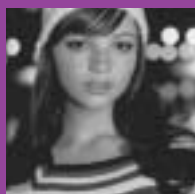
Al dejar la relación con un chico violento hay muchas posibilidades de que él no acepte la ruptura.

Debes estar preparada para soportar estas situaciones. Busca apoyo en las personas más cercanas.





# 8. Guídate de las MALAS RELACIONES



# Como Te Puede ESTAR AFECTANDO UNA MALA RELACION DE PAREJA

**U**na relación que te está dañando puede ocasionarte problemas como:

No dormir correctamente.

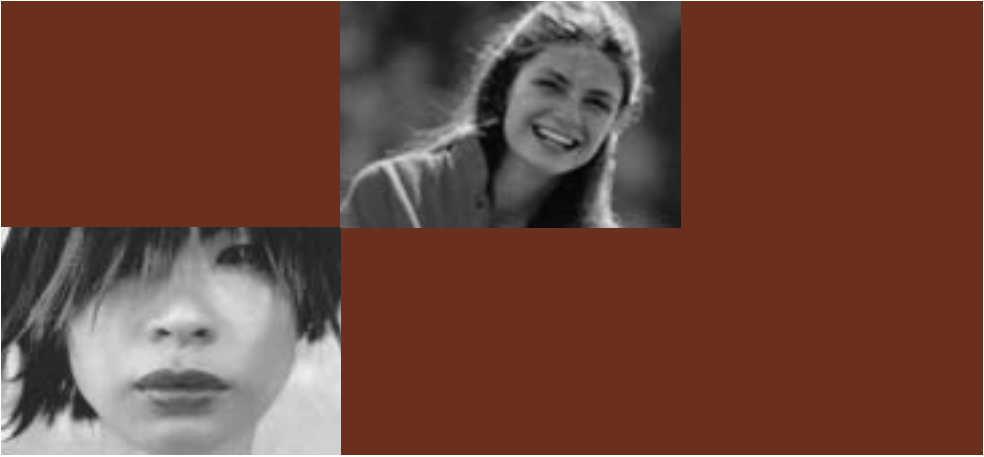
Dolores de cabeza y otros malestares físicos.

Problemas en los estudios, por falta de atención o concentración.

Faltar a clase.

Aislarte de tus amig@s y sentirte sola.

Mentirle a tus padres por miedo a que no te permitan salir con él.



Desconfiar de la gente que te rodea.

Estar continuamente nerviosa.

No tener ganas de hacer cosas que antes te gustaban.

No confiar en ti misma, en tus ideas, opiniones,...

Estar confusa sobre lo que es importante para ti.





# GOSAS QUE NO DEBES OLVIDAR SOBRE TI MISMA EN UNA RELACION

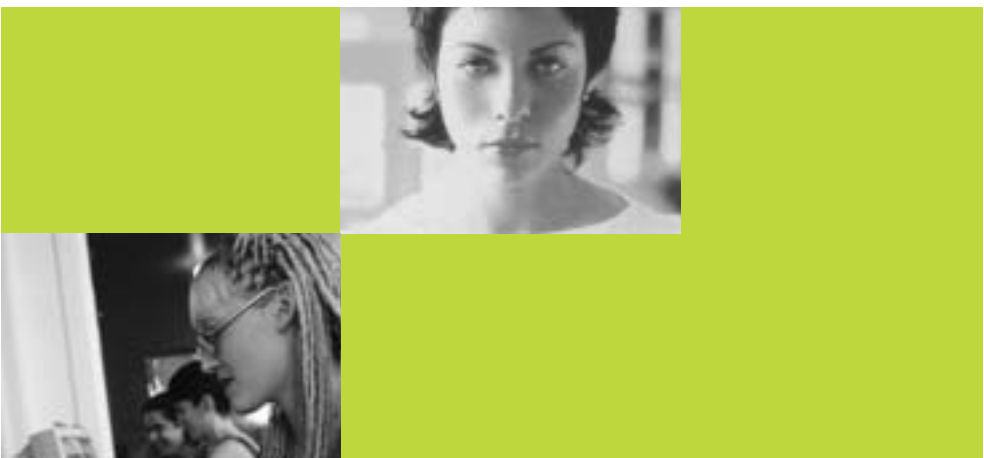
**P**ara evitar que no te falten al respeto, tienes que quererte mucho a tí misma.

¿Cómo se quiere una mucho a sí misma?

"Si te equivocas, no seas dura contigo misma, es normal cometer errores".

"No te culpes de los errores de la pareja, aunque él diga que ha sido por tu culpa".

"Aprecia las cosas positivas que tienes, aunque él sólo te critique".



"Dale importancia a las cosas que te gustan, aunque no le gusten a él".

"Haz siempre lo que creas que es mejor para ti, aunque él no esté de acuerdo".

"No dejar de hacer las cosas que hacías antes de estar con él".

"No dejar de ver a l@s amig@s con quienes estabas antes de estar con él".



# IDEAS QUE PUEDEN SERVIRTE PARA AYUDAR A SENTIRTE MÁS FUERTE

"**C**éntrate en las cosas de las que disfrutas, de esta manera te sentirás con más confianza en ti misma".

"Anota tus sentimientos y sensaciones positivas en un diario personal y cuando estés baja de ánimos vuévelas a leer".

"Escucha música que te guste y te haga sentir más segura, sus letras pueden ayudarte a sentirti más fuerte".

"Presta atención y confía en tus sensaciones y sentimientos".



"Cree en ti misma y que mereces lo mejor".

"No pienses que él está mal y necesita tu ayuda, cuando una persona cercana tiene problemas lo podemos apoyar, pero no puedes resolver sus problemas".

"Sólo puedes apoyarle, después de que él haya recibido algún tipo de ayuda profesional".

"Debes estar orgullosa de las decisiones que tomes, sobre todo cuando las has tomado porque son lo mejor para ti".



# IDEAS QUE PUEDEN AYUDARTE SI TE ENCUENTRAS EN UNA RELACION VIOLENTA

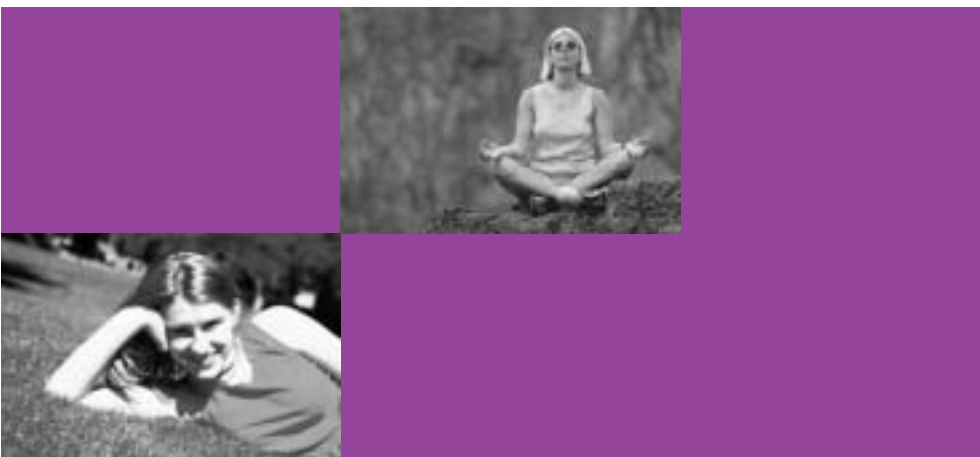
**H**ablar con alguien sobre el tema te puede ayudar.

Podemos pensar que estamos exagerando o que no nos van a creer, compartirlo te ayudará a aclararte.

Te sentirás aliviada cuando al contarlo, te sientas apoyada y menos sola.

Cuéntaselo a alguien en quien confíes (amiga, madre, profesor/a,...).

Puedes acudir a centros que atienden estos casos.



Encontrarás a profesionales que te escucharán, te comprenderán y te orientarán en lo que quieras hacer.

No necesitas haber tomado una decisión sobre lo que vas a hacer para acudir a estos centros, precisamente aquí te podrán ayudar a clarificarte.

El verdadero apoyo lo conseguirás cuando la persona a quien se lo cuentes no te juzgue ni te imponga lo que debes hacer.

La decisión debes tomarla tú, pero ten en cuenta toda la información que se te ofrece en la guía cuando vayas a tomarla.



# COMO APOYAR a UNA AMIGA QUE SUFRE MALTRATO

**N**unca pienses que es un problema de ellos dos.

Ella te necesita, aunque no te pida ayuda, ya que puede tener miedo de la reacción de él.

Ella debe saber que quieres ayudarla.

Debes escucharla, dejar que se desahogue contigo y creer lo que te cuente, aunque tú lo conozcas y él no te haya dado esa impresión.

No debes enjuiciarla por estar aguantando en la relación.



El hecho de que te lo cuente, no quiere decir que haya decidido romper la relación, por eso debes estar cuando te necesite.

Cuéntale lo del CICLO DE LA VIOLENCIA para que aprenda a verlo en su relación.


Si ha decidido romper la relación pero tiene miedo, ayúdala a hacer un plan para superarlo.

Aunque te diga que no se lo cuentes a nadie, debes buscar ayuda para saber qué se puede hacer en su situación.





# iRecuerda!

 En primer lugar, debes alejarte de él, por que no vas a poder cambiarlo.

El único responsable de que te trate mal es él.

Nunca pienses que tú puedes ser la culpable de que te trate mal.

Él, con su comportamiento, demuestra una idea incorrecta sobre el amor.

No olvides que "el maltrato" es un delito que está castigado por la Justicia.

# 9. TELÉFONOS DE INTERÉS



**S**i después de leer esta guía tienes sospechas de que puedes estar en una relación violenta, puedes llamar para aclarar tus ideas.

## **La Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres**

900 100 009

## **Asociación de Asistencia a Mujeres Violadas:**

C/ O'Donnell, 42 Bajo

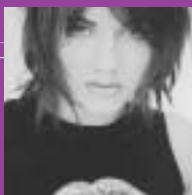
91 574 01 10

## **Asociación Mujeres Jóvenes**

91 319 68 46

## **Instituto de la Mujer**

900 19 10 10



**Atención a la Violencia Doméstica S.A.V.D.**

900 222 100

**Servicio de Atención a la Mujer S.A.M de la Policía Nacional**

91 322 35 54 /55

**Equipo Mujer Menor EMUME  
de la Guardia Civil**

91 807 39 00

**Teléfono del Menor**

900 20 20 10

**Telefono de emergencias**

112



# 10 Asociaciones y Recursos Para Mujeres



Estos colectivos pueden facilitarte más información sobre los temas relacionados con la mujer, así como brindarte orientación y tratamiento ante problemáticas específicas que nos afectan a nosotras.

## Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres

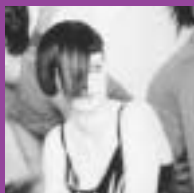
Servicio de Información y Orientación, Asesoría, Asistencia Psicológica y Orientación Sociolaboral.

Teléfono de Atención: 900 100 009.



## Asociación Mujeres Separadas y Divorcidas.

C/ Santa Engracia, nº 128, bajo (28003 MADRID) Tel. 91 441 85 55  
Asesoramiento jurídico en temas de malos tratos. Atención psicológica gratuita. Centro de recuperación integral para mujeres maltratadas.



### **Asociación de Asistencia a Mujeres Violadas.**

Asesoramiento psicológico y jurídico en temas de agresiones a mujeres.

C/ O'Donnell, nº 42 (28009 MADRID)

Tel. 91 574 01 10.

### **Asociación Mujeres Juristas THEMIS.**

C/ Almagro, nº 28, bajo (28010 MADRID).

Asesoramiento jurídico en asuntos de malos tratos.

Tel. 91 319 07 21 / 91 308 43 04

### **Asociación Libre de Abogados. Área de la Mujer.**

C/ Montesa, nº 49, 5º A (28006 MADRID).

Asesoramiento y defensa de la mujer en juicios.

Tel. 91 401 15 15

### **Asociación Mujeres para la Salud.**

Atención psicológica para mujeres objeto de malos tratos. Avda. Alfonso XIII, nº 118 (28016 MADRID)

Tel. 91 519 56 78

### **Grupo de Estudios Mujer y Sociedad**

Atención psicológica a mujeres con problemas de malos tratos y conflictos familiares.

Tel. 91 409 58 46 / 91 314 75 79

### **Federación de Mujeres Progresistas**

Asistencia psicológico y jurídica para mujeres víctimas de violencia.

C/Ribera de Curtidores, nº 3 local 7 (28005 MADRID)

Tel. 91 539 02 38

### **Fundación Mujeres**

Programa de Prevención de Violencia de Género. C/ Raimundo Lullio, nº 1 (MADRID)

Tel. 91 591 24 20

### **Asociación Mujeres Jóvenes**

Programas variados, anorexia, bulimia, prevención de violencia de género, salud sexual,... dirigido a mujeres jóvenes.

C/ Almagro, nº 28, bajo (28010 MADRID)

Tel. 91 319 68 46

### **Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad (MPDL)**

Atención a mujeres inmigrantes en temas de violencia, laborales,...

C/ Agustín, nº 3, 3ª planta (28014 MADRID)

Tel. 91 429 76 44

C/ Martos, nº 15 (28014 MADRID)

Tel 91 507 71 68

### **Asociación Solidaridad con Madres Solteras.**

Orientación social y acogida en pisos para madres solteras gestantes o con hij@s.

C/ Almagro, nº 28, bajo (28010 MADRID)

Tel. 91 308 21 50

### **Centro de Información de los Derechos a la Mujer (Instituto de la Mujer)**

Orientación social y jurídica.

C/ Génova, nº 11, 1º Dcha. (28003 MADRID).

Tel. 91 391 58 80 / 91 391 58 88.

### **Servicio de Atención Social a la Mujer (Consejería de Trabajo, Dirección General de la Mujer).**

Servicio de Orientación Jurídica, Atención social canalizada a través de los Servicios Sociales Municipales.

C/ Gran Vía, nº 12, 1º planta

(28013 MADRID). Tel. 91 420 85 93



### **Servicio de Atención a las Víctimas de Delitos Violentos de los Juzgados de Madrid.**

Acompañamiento a la mujer y tramitación de ayudas previstas en la ley para las víctimas de delitos violentos.

Plaza Castilla, nº 1 ,Edificio de los Juzgados (28046 MADRID).

Tel. 91 397 32 09 / 900 15 09 09

### **Servicio a la Mujer S.A.M. (Policía Nacional)**

C/ Federico Rubio y Gali, nº 55 (28040 MADRID).

Tel. 91 332 35 55 / 91 322 35 54

### **Equipo Mujer Menor EMUME (Guardia Civil).**

Sector Escultores, nº 10 (28760 TRES CANTOS)

Tel. 91 807 39 00

### **Sección de Atención a la Violencia Doméstica S.A.V.D. (Cuerpo de Policía Municipal)**

C/ Camino de Vinateroz, nº 51 (Moratalaz)

Tel. 900 222 100 Fax. 91 333 93 62

# SINDICATOS

**P**odrás dirigirte a los departamentos de la Mujer de estos sindicatos para solicitar información sobre acoso sexual, ya sea en tu instituto o en tu trabajo.

## **Secretaría Confederal de la Mujer Comisiones Obreras**

C/ Fernández de la Hoz, nº 12, 3ª planta (MADRID)  
Tel. 91 702 80 95

## **Departamento de la Mujer de Unión General de Trabajadores.**

C/ Avda. de América, nº 25, 8ª planta (MADRID).  
Tel. 91 589 78 16

## **Secretaría Confederal de la Mujer de Unión Sindical Obrera.**

Plaza Santa Bárbara, nº 5, 6ª planta (MADRID).  
Tel. 91 308 25 86







# 11. Que hacer con tu tiempo



**a**quí podrás obtener información relativa a tus estudios y becas en España y en el extranjero, carnet joven, curso, actividades deportivas, culturales, de ocio y tiempo libre, asociacionismo, voluntariado,... así como cualquier otro tema que te interese. Recuerda que tu tiempo tiene mucho valor, aprovéchalo y disfruta.

## **Dirección General de la Juventud**

C/ Gran Vía, nº 10, planta baja (C.P. 28013)  
Servicio de Atención Directa del Centro  
Regional de Información y  
Documentación Juvenil 901 510 610  
[www.comadrid.org/inforjuven](http://www.comadrid.org/inforjuven)

## **Consejo de la Juventud.**

C/ Montera, nº 26, 6ª planta  
(28013 MADRID) Tel. 91 701 04 20  
[www.cjcm.org](http://www.cjcm.org)



# 12. CENTROS DE PLANIFICACION FAMILIAR

Estos centros te ofrecen servicios que facilitan asesoramiento y asistencia médica en materia de sexualidad y anticoncepción.

## **Asesoría de Sexualidad para Jóvenes.**

Centro Regional de Información y Documentación Juvenil.  
Calle Gran Vía, nº 10.  
Tel. 91 720 12 40.  
Horario mañana.

## **Federación de Planificación Familiar de España.**

C/ Ponce de León, nº 8, 1º Izda.  
(28010 MADRID)  
Tel. 91 591 34 49



### **Asociación de Planificación Familiar de Madrid.**

C/ Almagro, nº 28, bajo (28010 MADRID)

Tel. 91 521 23 00

### **Teléfono de Información sexual:**

**900 70 69 69.**

Horario: lunes a viernes de 16 - 20 horas,

fin de semana de 10 a 22 horas.

### **Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad.**

C/ Vicente Ferrer, nº 86. Tel. 91 531 66 55.

Horario: mañana y tarde.

### **Centro Sanitario Sandoval (Prevención y tratamiento de Enfermedades de Transmisión Sexual).**

C/ Sandoval, nº 7. Tel. 91 445 23 28 / 25 62.

Horario: mañana.

### **Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid (COGAM)**

Tel. 91 522 45 17

### **Fundación Triángulo (Igualdad Social de Gays y Lesbianas).**

Tel. 91 446 63 94

Además podrás dirigirte a tu centro de salud, donde se te proporcionará información específica sobre este tema. Para situaciones de emergencias de fines de semana en tu centro de salud te indicarán cual es el servicio de urgencias que te corresponde.

# 13. Asociaciones y colectivos para la anorexia y bulimia



**L**a anorexia y la bulimia son problemas de salud que debes tratar, ya que si no estás poniendo en peligro tu vida. Existen asociaciones que te pueden ofrecer más información y te pueden ayudar a superar tu problema.

## **Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa (ADANER)**

C/ General Pardiñas, nº 3, 11 A  
(28001 MADRID). Tel. y fax. 91 577 02 61  
Horario: lunes a viernes (15 a 20 horas).  
[www.adaner.orginfo@adaner.org](mailto:www.adaner.orginfo@adaner.org)

## **Asociación para la Prevención y el Tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (ANTARES)**

C/ Gran Capitán, nº 22-24 posterior  
(28933 MÓSTOLES).  
Tel. 91 614 10 68

### **Asociación Mujeres contra la Anorexia y la Bulimia (AMCAB)**

Centro Municipal de la Mujer. C/ San Eugenio, nº 8 (28902 GETAFE). Tel. y fax. 91 683 70 70

Horario: lunes a viernes(17 a 19 horas).

### **Grupo de Apoyo en Anorexia (GRAPA)**

C/ Angel Múgica, nº 57 bajo (28034 MADRID)

Tel. 649 704 562

**Grapa@nodo50.org**

### **Federación Española de Asociaciones de Ayuda contra la Anorexia y la Bulimia.**

Tel. 902 11 69 86 **www.acab.org**

### **Asociación Norte-Madrid Anorexia y Bulimia (ANMAB)**

C/ Málaga, nº 50 (28100 ALCOBENDAS)

Tel. 91 654 23 34 / 91 651 97 41 / 91

653 02 69 Horario: lunes (19 a 21 horas)

miércoles (18 a 21 horas)

### **Hospitales con Unidades de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**

- **Hospital Infantil Niño Jesús.** Tel. 91 503 59 25 / 900.

- **Hospital 12 Octubre.** Tel. 91 390 80 00

- **Hospital Clínico San Carlos.** Tel. 91 330 35 64.

- **Hospital Universitario de Getafe.** Tel. 91 683 93 60.

- **Hospital Severo Ochoa de Leganés.** Tel. 91 586 65 30.

- **Hospital de Móstoles.**Tel. 91 624 30 00.

# BIBLIOGRAFIA

**B**ernárdez, A. (Ed). Violencia de Género y Sociedad: una cuestión de poder. Instituto de Investigaciones Feministas y Área de Promoción de la Igualdad y Empleo del Ayuntamiento de Madrid, 2.001.

**B**onino Méndez, Luis. Artículo: El problema de la violencia masculina.

**C**árdenes, J.E. Violencia en la pareja. Intervenciones para la paz desde la paz. Edit.Granica, 1.999.

**C**ruz Roja. Prevención de Violencia de Género para Adolescentes, 2.001.

**D**íaz Aguado, M.J. La violencia contra las Mujeres construyendo la igualdad (Programa para educación Secundaria). Instituto de la mujer, 2.002.

**F**alcón, L. Violencia contra la mujer. Edit. Vindicación feminista, 1.991.

**I**nstituto Andaluz de la Mujer. Manuales de Violencia contra las Mujeres, 1.999.





**I**nstituto de la Mujer. Las violencias cuando las víctimas son las mujeres. Edit. Estudios, 1.999.

**J**unta de Andalucía. Materiales Didácticos para la Prevención de la violencia de Género, 2.000.

**M**anual de Ayuda a Mujeres. Mancomunidades Intermunicipal de Servicios Sociales "Las Vegas", 2.001.

**M**anual sobre la Violencia contra las Mujeres. Generalitat Valenciana, 2.001.

**M**iedzian, Miriam. Chicos son, hombres serán. Cuadernos Inacabados (17). Editorial Horas y Horas.

**M**inisterio de Asuntos Sociales. Instituto de la mujer. Violencia contra la mujer, 1.991.

**M**ujeres Jóvenes. Guía de Prevención de Violencia de Género. Instituto de la Mujer, 2.000

**P**érez del campo Noriega, A.M. Una cuestión incomprendida: el maltrato a la mujer. Serie Cuadernos Inacabados (21), Ed. Horas y Horas, 1.995.

**R**odríguez Marín, M. Ponencia: La violencia doméstica: sus causas y consecuencias en el equilibrio psicológico de la víctima y de la familia.

**S**tith, S.M., Willians, M.B. y Rosen, K. Psicología de la Violencia en el Hogar. Ed. Biblioteca de Psicología, 1.992.

**S**ubirats, M. Y Brullet, C. Rosa y Azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta. Instituto de la Mujer. Ed. Serie estudios (19), 1.988.

**UNAF** (Unión de Asociaciones de familias). La violencia en las Familias. Origen, causas, consecuencias y recursos para erradicarla. Ministerios de Asuntos Sociales, 1.991.

**Urruzola, M<sup>o</sup> José.** Guía para Chicas. Ed. Maite Canal, 1.992.

### **Páginas web consultadas:**

[www.ahige.org](http://www.ahige.org)  
[www.despertandoembrujos.or.cr](http://www.despertandoembrujos.or.cr)  
[www.fundacionmujeres.es](http://www.fundacionmujeres.es)  
[www.hombresigualdad.com](http://www.hombresigualdad.com)  
[www.nodo50/mujeresred](http://www.nodo50/mujeresred)  
[www.offcampus.net](http://www.offcampus.net)  
[www.prevention.org](http://www.prevention.org)  
[www.teen-matters.com](http://www.teen-matters.com)  
[www.unifem.undp.org](http://www.unifem.undp.org)  
[www.teen-matters.com](http://www.teen-matters.com)  
[www.nativeshop.org](http://www.nativeshop.org)  
[www.alternativehorizons.org](http://www.alternativehorizons.org)  
[www.prevention.org](http://www.prevention.org)  
[www.aauw-il.org](http://www.aauw-il.org)  
[www.metrowestdailynews.com](http://www.metrowestdailynews.com)  
[www.transformcommunities.org](http://www.transformcommunities.org)  
[www.icasa.org](http://www.icasa.org)  
[www.ccasa.org](http://www.ccasa.org)  
[www.edc.org](http://www.edc.org)  
[www.empowered.org](http://www.empowered.org)  
[www.media-awareness.ca](http://www.media-awareness.ca)  
[www.library.wisc.edu](http://www.library.wisc.edu)  
[www.harbour.sfu.ca](http://www.harbour.sfu.ca)  
[www.health.state.ok.us](http://www.health.state.ok.us)  
[www.mrc.ac.za](http://www.mrc.ac.za)  
[www.health.org](http://www.health.org)  
[www.unfpa.org](http://www.unfpa.org)

