



Eso no es amor

Actúa contra la violencia de género.

Material adaptado por:



Pictogramas de:

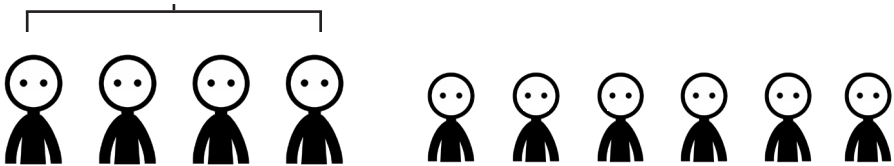


1. ¿Para qué sirve este folleto?

Este folleto sirve para que entiendas qué es la violencia de género, cómo se detecta y cómo se puede evitar este tipo de violencia.

Este folleto va dirigido a personas jóvenes, porque 4 de cada 10 personas jóvenes sufren o han sufrido violencia de género con sus parejas en España.

4 personas jóvenes
sufren violencia de género



Para entender mejor este folleto, puedes ver dos vídeos en YouTube. Los vídeos se llaman *Eso no es amor* y *Eso sí es amor*.

- Vídeo 1: [Eso no es amor](#)
- Vídeo 2: [Eso sí es amor](#)



Pincha en los enlaces para ver los vídeos. Los vídeos son del Ayuntamiento de Zaragoza y de la asociación YMCA.

La asociación YMCA ayuda a personas jóvenes y personas de bajos recursos.

2. ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es cuando un hombre actúa en contra de una mujer con la que tiene o ha tenido una relación.

La violencia de género es un tipo de violencia que está presente a nuestro alrededor y nuestra cultura.

Esto quiere decir que hay muchas cosas a nuestro alrededor, que fomentan la violencia de género.

Por ejemplo: hay gente que juzga a las mujeres por la ropa que utiliza.
Eso es una forma de violencia de género.

La violencia de género aumenta la desigualdad entre hombres y mujeres.

Esta violencia afecta a muchas mujeres sin importar su edad, el dinero que tienen o donde viven.

3. ¿Qué tipos de violencia de género existen?

La violencia de género del hombre contra la mujer puede ser de tres formas diferentes:

Violencia psicológica y verbal:



Son malos tratos que afectan a nuestras emociones, sentimientos y pensamientos.
Por ejemplo: insultos, humillaciones, amenazas o controlar qué ropa usas.

Violencia física:



Son malos tratos que hacen daño a nuestro cuerpo.
Por ejemplo: patadas, puñetazos, cortes o quemaduras.

Violencia sexual:



Son malos tratos de carácter sexual.
Por ejemplo: alguien te obliga a mantener relaciones sexuales contigo, o te acaricia sin tu permiso o te dice que quiere sexo contigo.

La violencia de género comienza poco a poco en un proceso que se llama escalada de la violencia.

Suele empezar con malos tratos psicológicos que a veces no nos damos cuenta.

Y puede acabar en malos tratos físicos, incluso en la muerte de la mujer.

4. ¿Por qué existe la violencia de género?

En el mundo que nos rodea hay ideas y prejuicios que dicen cómo debemos ser y actuar si eres una mujer o un hombre. Estas ideas hacen que exista violencia de género.

Muchas personas jóvenes han escuchado y visto estas ideas y prejuicios en su familia, en la televisión, en la radio o en las redes sociales.

Una de las ideas más peligrosas entre las personas jóvenes, es el mito del amor romántico.

El mito del amor romántico es pensar que el amor por tu pareja es lo más importante del mundo.

También es creer
que existe un príncipe azul,
tu media naranja
o que el amor puede con todo.

El mito del amor romántico ocurre cuando pensamos
algunas de las siguientes ideas:

- Yo estaría perdida,
si no estuviera con mi novio.

- Mi novio es muy celoso.
Eso es porque me quiere mucho.

- Mi novio me humilla
delante de otras personas
para hacerse el chulo.
Pero yo sé que me quiere.

Estas frases son negativas
si queremos conseguir la igualdad
entre hombres y mujeres.

Ni hay un **príncipe azul**
Ni te falta tu **media naranja**.
Si quieres un final feliz,
no te cuentes cuentos.



5. ¿Cómo me doy cuenta de la violencia de género?

Hay señales de alerta que tienes que tener en cuenta para saber si sufres violencia de género con tu pareja.

Algunas señales son:

- Se queja y controla tu forma de vestir o actuar.
- Se enfada si no le cuentas que haces cada día.
- Es muy celoso.
- Controla y revisa tu móvil, tus llamadas, mensajes y redes sociales.
Por ejemplo: Instagram y Facebook.
- Te amenaza o insulta.
- Te hace sentir débil, sola o inferior a él.
- Se ríe de ti.

- Te insiste para tener relaciones sexuales, aunque no quieras.

Puede que tu no sufras violencia de género, pero alguna amiga o familiar cercano a ti, puede que sí sufra violencia de género.

Puede que alguien de tu entorno sufra violencia de género, si ocurre alguna de estas cosas:

- Está triste o nerviosa por la relación con su pareja.
- Tiene miedo y vergüenza.
No habla de cosas que hace su pareja porque tiene miedo de que haga algo malo y de lo que piense la gente de ella.
- Se siente culpable.
Cree que los problemas con su pareja son por culpa de ella.
- Aguanta todo lo que le pasa.
Su pareja se porta mal con ella, pero ella cree que no se puede hacer nada para cambiar cómo la trata su pareja.

6. ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Para ayudar a una persona que sufre violencia de género, puedes hacer las siguientes cosas:

- Escucha a la persona hasta que termine de hablar.
- Ahora puedes preguntarle si quiere saber tu opinión.
- Demuestra a la persona que no está sola. Dile que tú le puedes ayudar.
- Aconséjale pedir ayuda por teléfono o por ordenador a las siguientes entidades:



Números de emergencia:

- 016
- 900 50 44 05



Policía Nacional:

- 091

Policía Local:

- 092

Unidad especial de Policía para Violencia de Género:

- 976 34 75 97
- 976 34 76 02



Unidad especial de Guardia Civil para Violencia de Género:

- 976 71 14 00



Casa de la Mujer de Zaragoza:

- 976 72 60 40

**Actúa contra la
violencia de género.**

Eso no es amor

Material de sensibilización
elaborado por:



Colabora:

