

PONLE
BRILLO
A TU RELACIÓN



guia para
chicas

 **Manuela Ramos**
una apuesta por la equidad



PONLE BRILLO A TU RELACIÓN



guía para chicas

 **Manuela Ramos**
una apuesta por la equidad



(c) Movimiento Manuela Ramos

Elaboración: Nidia Sánchez Guerrero.

Revisión: Pilar De la Torre Salazar.

Diseño y Diagramación:

Enrique Limaymanta Sulca

Impresión: Ymagino Publicidad

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú N° 201015348.

Tiraje: 1000 ejemplares.

Lima, junio 2011





INDICE



Presentación

- 1** Para ti
- 2** Poder
- 3** Circulo de la violencia
- 4** Por qué la violencia es peligrosa
para todas y todos
- 5** Cifras en el Perú
- 6** Ponle brillo a tu relación
- 7** Las 25 situaciones más
comunes de violencia contra las
adolescentes y jóvenes





- 8** Cosas que no debes olvidar
sobre ti misma en una relación
- 9** Preguntas clave
- 10** Ponte a prueba
- 11** Cuestionario
- 12** Una relación sana
- 13** Testimonios frecuentes
- 14** Rompe la relación
- 15** Ayuda a la amiga
- 16** Lugares de ayuda y teléfonos
de interés



Presentación

Sabías que en nuestro país:

Cada día 17 mujeres son víctimas de violencia sexual (6,751 denuncias por violencia sexual. 94.5% de las víctimas son mujeres).

Cada hora 10 mujeres son víctimas de violencia familiar (45,700 denuncias por violencia familiar /enero a junio 2010- Policía Nacional del Perú)

Las adolescentes no estamos ajenas a esta realidad. Vivimos violencia en la casa, en el barrio, en la escuela y en otros espacios en los que estamos.

La violencia de género es una problemática social extendida en el Perú. Diariamente los medios de comunicación presentan casos tristes en la mayoría de los cuales son las mujeres las que padecen una situación de violencia.

Especialmente en el caso de la violencia en la pareja, los episodios violentos se inician en la etapa del enamoramiento, que ocurre muchas veces en la adolescencia. Por ello, este pequeño libro se dirige especialmente a las adolescentes y jóvenes, pero está abierta al uso de cualquier mujer que la haga suya.

La violencia de género es todo acto violento que incluye una relación asimétrica de poder, donde se discrimina a una persona por su sexo, se ejercen amenazas, coerción, causando daño o sufrimiento físico, sexual y/o psicológico.

Es de suma importancia atender la prevención de la violencia familiar a los y las jóvenes desde su etapa de enamorados, puesto que al interior de las familias se generan las principales fuentes de agresividad social y la cultura de la impunidad. Y es aquí donde aún se puede romper con estos esquemas y patrones de conducta que reproducen este grave problema de derechos humanos y salud pública.

Para Ti



La violencia se aprende contra la mujer afecta a millones de ellas en el mundo, atraviesa fronteras socioeconómicas, étnicas, raciales, generacionales, religiosas y educativas.

La violencia es un mecanismo de relación para imponer normas, valores y formas de convivencia en el proceso de socialización de la personas. En dicho proceso intervienen grupos e instituciones para su mantenimiento y reproducción: familia, políticas de estado, religión, medios de comunicación, modelos educativos, entre otros, los cuales están inmersos en una cultura de desigualdad.

Muchas mujeres que hoy están siendo maltratadas comenzaron con tu edad. Al principio piensas que él tiene un mal día, que tiene problemas con sus padres... pero que te quiere aunque te trate mal.

Muchas veces hacemos cosas que no queremos o que nos perjudican, lo hacemos sin darnos cuenta, varias de éstas las hemos aprendido desde pequeñas. Es importante detectar esto en nuestra forma de actuar, porque la otra persona puede aprovecharse de ellas. Debemos querernos nosotras mismas, respetar nuestras ideas y pensar que somos valiosas por lo que somos.

La violencia cubierta bajo el manto del "amor" resulta casi invisible para quienes mantienen una relación sentimental.

Los efectos y síntomas del maltrato durante esta etapa son desconocidos para la gran mayoría, quienes al carecer de información sobre la violencia y sus consecuencias, confunden conductas violentas con muestras de afecto.

Poder



Hablar de violencia remite al concepto de abuso, es decir la violencia implica siempre el uso de alguna ventaja como la fuerza, el dinero, la experiencia, etc. para conseguir algo o para producir algún daño. En un sentido amplio, puede hablarse de violencia familiar, de violencia política, económica, social y, en todos los casos, el uso de la fuerza nos remite al concepto de "poder".

La violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física, psicológica, económica, etc., e implica la existencia de un "arriba" y un "abajo", real o simbólico, que es adoptado generalmente bajo la forma padre hijo/a, madre hijo/a, hombre mujer, maestro/a alumna/a, jefe/a empleado/a, joven viejo/a, etc.

El enfoque de género en el tema de la violencia y el poder, tiene relación con la vida misma, con las formas en que mujeres y hombres se relacionan entre sí y con su entorno, cómo lo modifican y como lo transforman.

Hombres y mujeres son socializados/as de manera diferente y, por lo tanto, se les enseña y moldea para asumir funciones específicas en la sociedad. Por ejemplo, en nuestras sociedades culturalmente se ha creído que los hombres necesariamente tienen que ser agresivos y competitivos y las mujeres se les enseña a ser sumisas, pasivas y dependientes.

El poder no es una característica exclusiva del género masculino, también las mujeres lo ejercen y no precisamente a través de la violencia física, como suele ocurrir frecuentemente en el caso de los hombres. Las mujeres, sin excluir la violencia física, pueden manifestar acciones de ejercicio del poder a través de la violencia psicoemocional, verbal, etc., dentro y fuera del ámbito familiar.

SITUACIONES COMUNES DE VIOLENCIA

- ✿ Un chico que le pega a su novia.
- ✿ Un chico que viola sexualmente a una chica.
- ✿ Un/a alumno/a que le pega a su profesor/a y viceversa.
- ✿ Una chica que insulta a su amiga.
- ✿ 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.
- ✿ un amigo intenta tocarte, besarte, acariciarte sin tu consentimiento.
- ✿ Un hombre que abusa de un/a niño/a.

Por eso es importante que las chicas y los chicos se conozcan y atrevan a romper con las tradiciones y creencias que nos limitan. Aceptarnos tal como somos y respetarnos para experimentar nuestro poder interno. El poder interno es una fuerza única que, para ejercerse, necesita primero sentirse.

CÓMO TE AFECTA

Una relación dañina puede ocasionarte problemas:

- ✿ No duermes correctamente.
- ✿ Tienes dolores de cabeza y otros malestares físicos.
- ✿ Hay problemas en los estudios, por falta de atención o concentración.
- ✿ Faltas a clase.
- ✿ Te aíslas de las y los amigos y te sientes sola.
- ✿ Desconfías de la gente que te rodea.
- ✿ Estas continuamente nerviosa.
- ✿ No tienes ganas de hacer cosas que antes te gustaban.
- ✿ Te sientes insegura y confusa.

La violencia es una forma de ejercicio del poder, es un abuso que se ejerce en el marco de relaciones donde este poder no se encuentra igualmente distribuido. La violencia produce daños y tiene por finalidad imponer la voluntad del agresor anulando la voluntad de la otra u otro.

La violencia contra las mujeres no es un problema privado, porque además de ser un crimen es un problema social y público.

Declaración de Naciones Unidas (1993), violencia contra las mujeres es: “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino **que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico para la mujer, inclusive 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 privada**”.**

La violencia contra las mujeres constituye una violación de los derechos humanos y es causa importante de muerte de mujeres.

La violencia contra las mujeres por parte de sus parejas, convivientes, esposos, novios, enamorados, incluso después de la separación, es una de las situaciones más frecuentes de violencia doméstica. Provoca en las mujeres que la padecen un gran sufrimiento y deja huellas en su salud física, emocional y mental. En el campo de la educación provoca trastornos de conducta y dificultades en el aprendizaje en las niñas, niños y adolescentes, aunque ellas/os no padezcan violencia física directa.

Las niñas y niños que aprenden modelos de relación violentos tienden a reproducirlos en sus futuras relaciones perpetuando la violencia.

Círculo de la violencia



La violencia tiene un carácter cíclico y su intensidad es creciente. El ciclo de la violencia se compone de tres periodos:



Tensión: Comienza con pequeños actos violentos, bajo cualquier pretexto humillará, insultará, gritará.

Crisis: Acciones violentas físicas, psicológicas o sexuales, perdiendo toda forma de comunicación o entendimiento.

Arrepentimiento: Etapa conocida como conciliación o luna de miel, el agresor pide perdón y jura no volver a hacerlo. Entonces, a la víctima se le dificulta terminar la relación. Las agresiones son cada vez más frecuentes.

**¿Por qué la
violencia es
peligrosa
para todas
y todos?**



- ✿ La violencia es un medio de control. Puede ser física, pero también emocional, económica, psicológica y/o sexual.
- ✿ La violencia limita el desarrollo de las personas y puede causarle daños irreversibles.
- ✿ Disminuye nuestro rendimiento laboral, incrementa el ausentismo o bajo rendimiento escolar.
- ✿ Daña nuestra estabilidad emocional y la salud mental a través de prohibiciones, coacciones, chantajes, intimidaciones, amenazas, etc.
- ✿ Demanda gastos en salud, en asesoría jurídica.
- ✿ Provoca gran ansiedad y angustia.
- ✿ Inmoviliza o causa daño a la integridad física de otra persona, generalmente más débil, por ejemplo: empujones, cachetadas, puñetazos, patadas, puntapiés, etc. Este tipo de violencia muchas veces deja cicatrices, enfermedades que duran toda la vida, lesiones leves o severas que incluso pueden causarnos la muerte.
- ✿ Daña la intimidad de la persona, no importando su edad ni sexo, vulnerando la libertad y dañando su desarrollo integral, entre otras, las prácticas sexuales no deseadas, la exhibición de genitales sin consentimiento, roces eróticos sin el consentimiento de la persona, la penetración anal, bucal o vaginal sin consentimiento.

Cifras en el Perú



Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2010, se reporta la violencia contra las mujeres de 15 a 19 años algunas vez unidas de la siguiente manera:



18.1%

Empujó, sacudió
o tiró algo

12.9%

Abofeteó o
retorció el brazo

11.8%

Golpeó con puño o
algo que pudo dañarla

7.5%

Pateó o arrastró

MALTRATO FÍSICO

Empujones, cachetadas, golpes, **jalar el pelo, el pellizco, provocar quemaduras**, las patadas, recurre a objetos para lastimar, intención de estrangulamiento, la presencia y **amenazas con armas (cuchillo, pistola...)** o cualquier objeto con el que te pudiera dañar.

También incluye hacer cosas para producir miedo y asustar.

Las situaciones en las que tu vida pudiera peligrar, como por ejemplo, **conducir peligrosamente.**

Violencia sexual.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA Y VERBAL

Ridiculiza, ignora, no presta atención, compara, **corrige en público, insulta, ofende, pone sobrenombres**, descalifica, grita, acusa de tener la culpa de todo, **amenaza con agresión físico, con homicidio o con suicidio.**



La violencia contra las mujeres no sólo le ocurre a las adultas, las jóvenes también mueren por violencia en el Perú:



130 mujeres han sido
asesinadas por la violencia de
género entre enero y diciembre
del año 2010

Ministerio Público

De cada **10 víctimas** mujeres,
4 son asesinadas a manos de sus
parejas, ex parejas o familiares

Ministerio Público



52 casos de feminicidio
ocurrió entre a chicas entre 13
y 24 años.

Ministerio Público, Mimdes

13% de los casos de
feminicidio ocurrió a chicas
entre los 12 a 17 años

Mimdes



Entre enero y mayo del año
2011 se produjeron 6 casos
de feminicidio y tentativa.

Mimdes

Ponle brillo a tu relación



La mayoría de las veces las adolescentes y jóvenes solo sabemos cómo es una relación por lo que vemos en adultos, en la televisión, el cine o en casa. Por ello es propicio construir desde el inicio relaciones armoniosas, responsables, respetuosas y sanas.

En una relación sana **ninguna de las dos personas manda sobre la otra**, ambos se apoyan mutuamente y se muestran cariño y respeto.

Gracias en parte a que cuando éramos niñas nos leían los cuentos infantiles clásicos, muchas mujeres todavía piensan que el 'príncipe azul' o la 'pareja perfecta' existe. Sin embargo, nosotras no podemos depender de otras personas para sentirnos seguras, tenemos que ser autónomas para poder romper con aquellas relaciones que nos hacen daño.

Hay amores que nos tratarán como merecemos. Pero recuerda: **nuestra pareja no puede ser la única meta de nuestra vida.**



Las 25 situaciones más comunes de violencia contra las adolescentes y jóvenes



Debemos aprender a amar sobre la base del respeto e igualdad.
Reflexiona si tu enamorado/a o novio/a:

- 1** Ha expresado celos de amigas/os, compañeras/os de trabajo o familiares.
- 2** Te pone trampas para ver si engañas o mientes en la relación.
- 3** Te ha armado una escena o escándalo.
- 4** Amenaza con dejarte.
- 5** Amenaza con suicidarse.
- 6** Te ha hecho sentir miedo de sus reacciones.
- 7** Te ha agredido físicamente: empujado, cacheteado, rasguñado o golpeado.
- 8** Ha revisado tus pertenencias: correo, bolsos, billetera.
- 9** Te ha tocado, besado o acariciado sin tu consentimiento.
- 10** Te ha presionado para tener relaciones sexuales.
- 11** Hace que tengas sentimientos de lástima por él/ella.
- 12** Critica tu forma de vestir.
- 13** Se burla de tu peso.
- 14** Te prohíbe o no le gusta que te maquilles.
- 15** Se enoja si no le avisas que sales, si sales sin él o cuando no sabes a dónde vas.
- 16** Te compara con otras chicas.
- 17** Pretende anular tus decisiones.
- 18** Se molesta si te llama/sales con un amigo.
- 19** Te dice cosas que sabe que te hieren.
- 20** Te controla las llamadas/mensajes del celular, el correo electrónico o los sms.
- 21** Controla tu dinero.
- 22** Se burla de ti delante de tus/sus amigas o amigos.
- 23** Te acusa de coquetear cuando te ve con otros chicos.
- 24** Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él.
- 25** Sientes que hagas lo que hagas nunca es suficiente para él.

**Cosas que
no debes
olvidar
sobre ti
misma en
una relación**



Para evitar que te falten el 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 dejes de hacer las cosas que hacías
antes de estar con él.**



No dejes de ver a las y los amigos con
quienes estabas antes de estar con él.

- ✿ Conócete a ti mismo/a. Identifica tus gustos, habilidades, debilidades y necesidades. Esto que parece tan simple; puede ser muy difícil ya que la mayoría de las veces hemos creído que los gustos, necesidades y deseos de los y las demás son más importantes que los nuestros.
- ✿ Acéptate a ti mismo/a. Una vez que conozcamos nuestro cuerpo, nuestras ideas, valores y sentimientos, necesitamos aceptarnos como persona y dejar de pensarnos solamente como “la o el hijo/o de...”, “la pareja de...”, “la mamá de...”, etc.
- ✿ Valórate a ti misma/o. Si nos conocemos podremos valorar lo que nos gusta de nosotros/as mismos/as, identificar lo que no nos gusta y valorar nuestro esfuerzo por reconocerlo.
- ✿ Cambiar lo que no nos gusta. Si nos valoramos por lo que somos, tendremos la fortaleza para ir cambiando poco a poco aquello que no nos gusta.



- ✿ Respetar la diferencia. La única manera de valorarnos a nosotros/as mismos/as, es respetando a las y los demás. Si nos sentimos bien con nuestra manera de ser, no necesitaremos que los y las demás sean como nosotros/as y no intentaremos imponernos o controlar a los y las demás para sentir nuestro poder.
- ✿ Exigir respeto. Si aceptamos y valoramos lo que somos y queremos ser, valoraremos a los y las demás por lo que son; será menos difícil poner un alto a las personas que nos quieren controlar y faltar el respeto.
- ✿ Responsabilidad en las decisiones. Una de las formas cotidianas de ejercer nuestro poder es tomar todas las decisiones de nuestra vida. Desde las más sencillas como ponernos la ropa que nos gusta y no la que les agrada a los y las demás, hasta las más complejas como decidir si queremos vivir solos/as o acompañados/as, tener hijos/as, trabajar dentro o fuera de la casa, etc.
- ✿ Conocer y aceptar tus sentimientos. Los sentimientos no son señal de debilidad sino de fuente de poder.



Preguntas clave



1. ¿Qué cosas te gusta compartir con tu enamorado?

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....



**Ponte a
prueba**



Haz una lista de las situaciones en las que te trata mal y responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué gana él por comportarse así contigo?

.....

.....

.....

.....

- ¿Cómo te has sentido?

.....

.....

.....

.....

- Si rompes la relación, ¿qué ganarías?

.....

.....

.....

.....

- Si rompes la relación, ¿qué perderías?

.....

.....

.....

.....

- ¿A qué le tienes miedo si rompieras con él?

.....

.....

.....

.....

- ¿A qué le tienes miedo si sigues con él?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....





Pregunta/ respuesta





1. ¿Qué cosas compartes con tu enamorado?
2. ¿Qué cosas te gustan a ti que no le gustan a él?
3. ¿Cuáles son las razones por las que él se comporta así contigo?
4. ¿Te convencen las explicaciones que él te da?
5. ¿Te aburres con tu pareja porque te deja de lado?
6. ¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y te hace?
7. ¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?
8. ¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?
9. ¿Tienes miedo de sus reacciones violentas?
10. ¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?

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

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

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

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

15. ¿Te sientes obligada a hacer lo que él diga?





Una relación sana



Es posible tener una relación sana, con respeto mutuo y donde no se confundan las demostraciones de afecto con el control y el autoritarismo. Aquí lo fundamental es el respeto por los derechos humanos.

Te darás cuenta que tu relación es sana cuando:

- ✿ Tus opiniones sean tan importantes como las de él, aunque sean diferentes.
- ✿ Organicen cosas y se diviertan juntos.
- ✿ El tiempo que pasas con él sea tan importante como el que pasas con tus amigas y amigos.
- ✿ Tengas confianza para hablar de cualquier tema.
- ✿ Te escuche.
- ✿ Hables de los conflictos sin temor ni imposición.
- ✿ Compartas tus problemas y respeten las soluciones que cada uno encuentre.

Una relación sana se caracteriza por el derecho a:

- ✿ Respetar mutuamente los derechos del/ a otro/ a.
- ✿ Decidir sobre tu propio cuerpo.
- ✿ Expresar tu opinión.
- ✿ Tomar decisiones, no dependiendo del/ a otro/ a, sino acordando con el/ la otro/a.

- ✿ Diferenciar lo que son demostraciones de afecto del control y del autoritarismo.
- ✿ Construir mi identidad a partir de mis propias elecciones, y no desde la mirada de los/as otros/as.
- ✿ Decir NO, perdiendo el miedo a no ser aceptada o querida.
- ✿ No ser manipulada con la “culpa”.
- ✿ Saber que hombres y mujeres tenemos que gozar de los mismos derechos.

el que no
me permite decidir,
no me quiere.

ALGUNAS IDEAS

Céntrate en las cosas de las que disfrutas.

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

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

Presta atención y confía en tus sensaciones y sentimientos.

Cree en ti misma y que mereces lo mejor.

Siéntete orgullosa de tus decisiones, sobre todo cuando las has tomado porque son lo mejor para ti.



Testimonios frecuentes



Ella: “Es que él es posesivo”

Tu pareja no puede impedirte que veas a tus amigos y amigos.

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

Es importante pasar tiempo con otras personas para tener una vida más satisfactoria. También es perjudicial no tener momentos de intimidad con tu pareja.

“ Tiene celos...”

Los celos sirven de excusa para controlar a la otra persona, y muchas veces las chicas lo interpretan como una prueba de amor. Finalmente, lo que él quiere conseguir es que tú estés pendiente solo de él, sin que puedas relacionarte con otras personas con las que quieres estar.

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

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

NO es NO

Algunos 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 sexuales.

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.

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

Ninguna excusa es válida

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. Puede decirte muchas cosas para que le perdones:

“Estoy teniendo problemas en casa”.

“En clase me va fatal, y mis padres la han agarrado conmigo”.

“Me he peleado con un amigo”.

“Si tú no hubieras hecho eso, yo no me hubiera puesto así”.

Fíjate si se comporta así con sus amigas 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”.

Disfruta tu libertad

Recuerda que él es uno más y no el único.

No hagas solamente lo que él quiera, también es importante que él haga cosas que a ti te gusten.

Recuerda:

Si no lo dejas porque tienes miedo a su reacción:

- ✿ No estás obligada a seguir con él, aunque él insista.
- ✿ Pide protección a tus amigas, amigos y a tu familia.
- ✿ No te quedes a solas con él.
- ✿ Si han quedado en verse, que sea en lugares públicos.
- ✿ Si se han citado, lleva dinero por si se pone agresivo y poder movilizarte.
- ✿ Ten preparada una señal con alguna persona.
- ✿ En el colegio, universidad o instituto busca el apoyo de compañeras/os o de algún profesor/a.
- ✿ Acude a un lugar que te den más información de lo que puedes hacer.



Rompe la relación



Al leer este librito puedes verte reflejada en cosas que aquí se cuentan; y 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.
- ✿ Tienes miedo a 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.
- ✿ Te sería difícil, porque los dos comparten las/os mismos amigas/os o estudian o trabajan en el mismo sitio.
- ✿ Él te puede 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

Luego de acabar con una relación violenta, puede que él actúe de diferentes formas:

- ✿ Se hace la víctima y te dice que se siente mal solo para que vuelvas con él por lástima.
- ✿ Hace supuestas demostraciones de amor, regalándote cosas.
- ✿ Te sigue a todos los lados para pedirte que vuelvas con él.
- ✿ Dice cosas feas sobre ti.
- ✿ Te amenaza con hacerte daño si no regresas con él.
- ✿ Te hace la vida imposible por haberle dejado.

Busca apoyo en las personas más cercanas

Apoya a tu amiga

- ✿ Nunca pienses que es un problema solo de ellos.
- ✿ 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.
- ✿ 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.





Lugares de ayuda y datos de interés



Línea gratuita 100



CHAT 100

<http://www.mimdes.gob.pe/chat-100.html>

MIMDES

Jr. Camaná 616, 1er piso Lima.

Telf. 428-9800 | 980122619

commindes_divfam@hotmail.com

Centros de Emergencia Mujer

La lista de los CEM en Lima esta en:

www.mimdes.gob.pe

División de la Familia

Jefe DIVFAM PNP

Jr. Chota 1434 Lima 1

Telf. 332-6792

difvam@hotmail.com

Comisaría de Mujeres Lima

Psje Buenaventura s/n Lima.

Telf. 428-1556 | 980122559

commujlima@hotmail.com



Comisaría de Mujeres Independencia

Av. María P. De Bellido Cdra 1. Independencia

Telf. 522-6207 | 980121830

commujindenpen_divfam@hotmail.com



**Comisaría de
Mujeres Collique**

Av. Revolución Cdra 23. IV Zona Collique. I
Telf. 558-0531 | 980122542
commujcolliq_divfam@hotmail.com



**Comisaría de
Mujeres Canto Rey**

Jr. Río Chira s/n Urb. Canto Rey. SJL.
Telf. 388-9842 | 990121847
commujcrey@hotmail.com

**Comisaría de Mujeres
Villa El Salvador**

Av. Cesar Vallejo Cdra 8 Sector II - V.E.S.
Telf. 288-1694 980121665
commujvilla_divfam@hotmail.com



**Comisaría de Mujeres
El Agustino**

Av. Grau Cdra. 18 - El Agustino.
Telf. 328-5191
commujelagustino@hotmail.com

**Centro de Promoción y Desarrollo de Niños y
adolescentes Organizados**

Programa Colibrí

Jr. Chota 1434-Lima.

Telf. 332-6792 980122591

colibri_divfam@hotmail.com

Defensoría Municipal del Niño y Adolescente

DEMUNAS, en cada distrito.





 **Manuela Ramos**
Una apuesta por la equidad

AVON

 **alza tu
VOZ**
CONTRA LA
VIOLENCIA
DOMÉSTICA

