

GUÍA
para madres y padres

¿cómo evitar
que nuestras hijas
sean víctimas
de violencia
de género?

¿qué hacer
para que
nuestros hijos
sean hombres
igualitarios?



QUÉ ES
COMO PREVENIRLA
SEÑALES de ALARMA

QUÉ HACER

RECURSOS

Ayuntamiento
de Maracena

Pacto de Estado
contra la violencia de género

Con esta guía pretendemos ayudaros a madres y padres

a **prevenir** la violencia de género de la que pueden ser víctimas vuestras hijas o agresores vuestros hijos adolescentes;

o a **detectarla**, en el caso que se dé, en sus fases iniciales

y a saber **dónde acudir** para obtener ayuda especializada.



La violencia de género es la que sufren las mujeres por el hecho de ser mujeres,

cuya causa se encuentra en la subordinación estructural e histórica de estas respecto de los varones.

En el ámbito familiar, la violencia de género es un instrumento de control, dominio y sometimiento de los hombres para establecer y mantener el poder sobre su pareja.

Funciona

creando y consolidando un sistema de dominio, con fases violentas y fases de arrepentimiento:

- Control
- Aislamiento
- Chantaje emocional
- Prohibiciones
- Desvalorización
- Falso arrepentimiento

QUÉ ES

Tipos de VIOLENCIA



Violencia psicológica

Insultos, amenazas, coacciones, desprecios, humillaciones...



Violencia social

Limitación de contactos, limitación de participación social...



Violencia económica

Control de los ingresos, control de los gastos, control de en qué gastar y con quién hacerlo...



Violencia sexual

Obligar a tener relaciones, manipular para no tenerlas, imponer el estilo de sexualidad, realizar prácticas no consentidas...



Violencia física

Maltrato físico, coacción y amenaza física...

Educa en Igualdad: COEDUCA

1 Educa desde el amor, la creatividad, la paciencia y desde la madurez, dejando de lado la educación autoritaria y caprichosa.

2 Muestrales un modelo en el que padre y madre compartan todas las tareas de crianza y domésticas. Implícales en las tareas del hogar

3 Educa a tu hija en condiciones de igualdad con respecto a sus hermanos varones

4 Pon límites con respeto; esto es, haciéndolo sin gritos ni de manera desproporcionada. Pon límites a conductas agresivas, valorando sus propuestas y pensamientos.

5 Responde siempre a todas sus dudas.

6 No disculpes nunca los comentarios, bromas, sarcasmos, o chascarrillos de corte machista.

7 Enséñales a resolver los conflictos sin violencia, con respeto y tolerancia.

8 Presta atención a la influencia de los medios de comunicación, de internet y los videojuegos.

9 Habla y debate sobre estos y otros temas con tus hijos e hijas.

10 Observa, escucha y desmonta prejuicios y estereotipos sexistas, siempre.

- Enséñales a ser emocionalmente accesibles y a ocuparse de otras personas (cuidar).
 - Potencia su autoestima.
- Facíltales recursos para afrontar situaciones tensas, frustrantes, estresantes o conflictivas.
 - Enséñale a tu hijo adolescente a no ser dominante, agresivo, ni controlador.

COMO PREVENIRLA

Señales de alarma EN TU HIJA

■ ¿Se la ve a menudo nerviosa con su pareja?

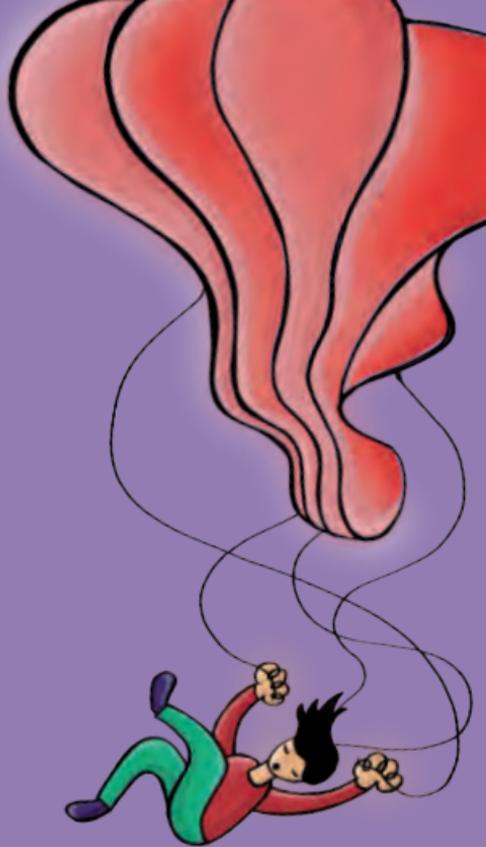
■ ¿Parece tener miedo de hacer algo que le enfade?

■ ¿Tu hija se muestra nerviosa y en una actitud de alerta constante, que anteriormente no la caracterizaba?

■ ¿Se queja de dolores de cabeza, dolores musculares o insomnio, que antes no padecía?

■ ¿Ha dejado de quedar con las amigas o ha empezado a salir con mucha menos frecuencia con ellas?

■ ¿Empieza a mostrarse muy reservada y evita hablar de su día a día, e incluso esquiva los momentos de convivencia familiar, cuando antes no era así?



■ ¿Ha dejado de acudir a las actividades extraescolares que le gustaban o de practicar sus aficiones?

■ ¿Ha cambiado su forma de vestirse desde que esta con él?

■ ¿Le cuesta concentrarse o su rendimiento académico ha bajado significativamente?

■ ¿Se ha vuelto una chica triste y miedosa cuando antes no lo era?

■ ¿Empieza a mostrar indicios de consumo de drogas o alcohol que antes no tenía?

Señales de alarma EN TU HIJO

■ ¿Se muestra celoso?

■ ¿Mantiene comportamientos de control?

■ ¿Trata de aislar a su pareja de amigos y familiares?

■ ¿Es posesivo?

■ ¿Tiene problemas para controlar los estímulos e impulsos?

■ ¿Sufre cambios bruscos de humor sin motivo aparente?

■ Cuando se enfada, ¿actúa de forma violenta, agrediendo a personas o rompiendo objetos?

■ ¿Tiene una visión tradicional de los roles de género, manteniendo que la mujer debe estar subordinada al hombre?

■ ¿Culpa a los demás de sus problemas o sentimientos?



■ ¿Amenaza con el uso de la violencia?

■ ¿Invade el espacio y privacidad de su pareja? ¿La llama continuamente por teléfono?

■ ¿Amenaza con terminar la relación cuando no hace lo que él quiere?

■ ¿Le pide muestras de amor continuamente?, "si me quisieras lo harías por mí".

■ ¿Critica las actividades que eran importantes para ella en el pasado, cuestionando así su identidad?

SEÑALES de ALARMA

Habla con ella, transmitele que estas a su lado y que la culpa de la situación que está viviendo no es suya.

Si la situación es complicada o tienes dudas, acude a los recursos específicos, recurre a una/un profesional de la psicología

Si tu hija está en una situación de VIOLENCIA de GÉNERO

Que hacer ✓

Respetar sus tiempos

Escúchala activamente y ten empatía

No ejerzas presión sobre ella, ten paciencia

Refuerza sus esfuerzos y avances

Expresa la convicción en la credibilidad de su relato

No incidas en los errores que pueda estar cometiendo

Ayúdala a resolver cuestiones prácticas de la situación de violencia

Que no hacer ✗

Apelar a tu autoridad como madre o padre

Restar importancia a la situación

Regañarle, reprocharle o enfadarte con ella

Cuestionarle o dudar de lo que te cuente de la situación



QUÉ HACER

Si tienes dudas
o necesitas ayuda,
pásate por nuestro Centro
en Maracena,
o ponte en contacto
con nosotras por teléfono,
correo, mail o WhatsApp



diseño: fabiolagarrido.es

RECURSOS

MARACENA

Centro de Información a las Mujeres
Calle Santa Elena, esquina calle C.
Centromujer@ayuntamientomaracena.org
958 410 424
620 468 197

Espacio Violeta Joven
Camino de los Eriales 9
espaciovioletajoven@gmail.com
609 833 185

.....

ANDALUCÍA

Instituto Andaluz de la Mujer
Al marcar 016, una aplicación conecta
automaticamente con el 900 200 999 del IAM

.....

RECURSOS ONLINE

Los puedes encontrar en nuestra web
recursosparacoeducar.com