

# LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**¡EL MALTRATO NO ES UNA BROMA!  
NADIE SE RIE**



Colón de Larreategui, 13 - 4º centro • 48001 BILBAO • Tfno: 94 423 05 71 • Fax: 94 423 72 94  
e-mail: [fecapp@euskalnet.net](mailto:fecapp@euskalnet.net) • [www.fecapp.org](http://www.fecapp.org)



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

JUSTIZIA, LAN ETA GIZARTE  
SEGURANTZA SAHILA  
Giza Eskubideen Zuzendaritza  
DEPARTAMENTO DE JUSTICIA,  
EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL  
Dirección de Derechos Humanos

The image features a warm, orange-to-red gradient background. In the foreground, there are two black silhouettes. On the right, a person is shown from the waist down, leaning forward with their right hand reaching out towards a dog on the left. The dog is also in silhouette, facing the person. The overall mood is intimate and affectionate.

**DALE**

---

# LA VUELTA

---

**S**i una persona es maltratada, se lo habrá merecido.

**S**e puede aguantar el maltrato si es por amor.

**L**os celos son normales si estas enamorado o enamorada.

**M**i pareja es mía y hago con ella lo que quiero.

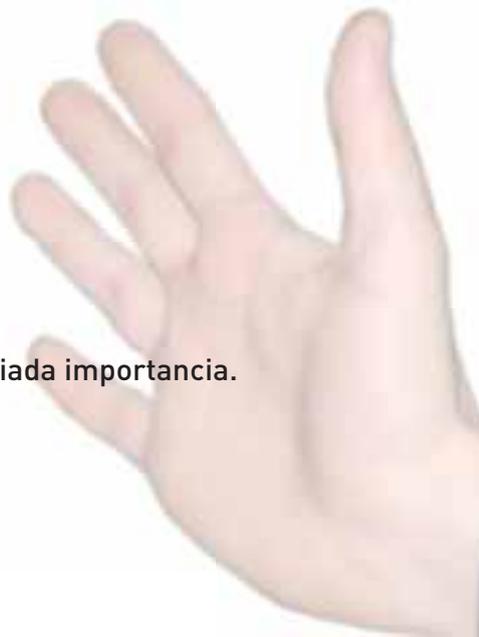
**E**l maltrato psíquico no es agresión.

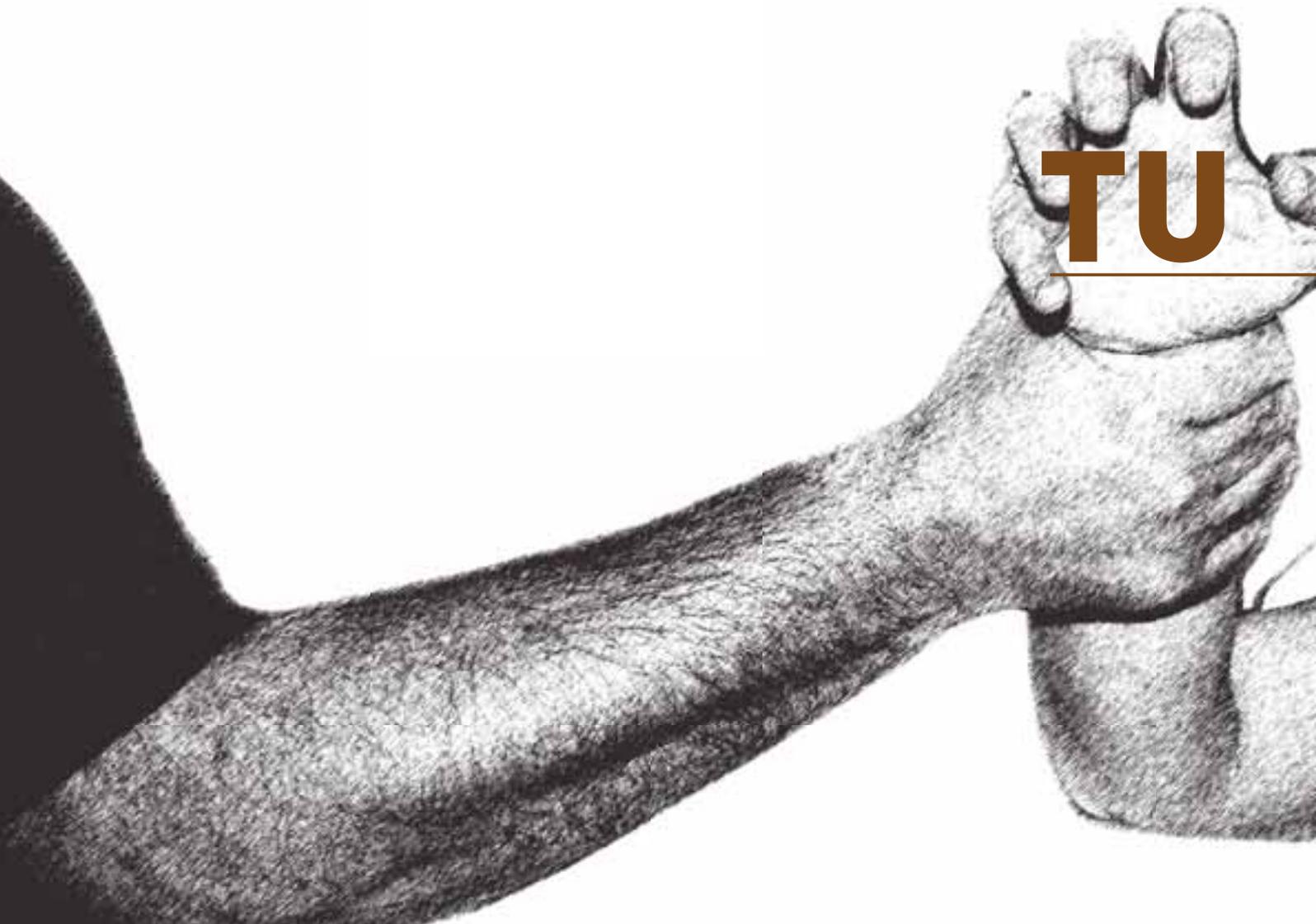
**L**a chica debe ser “femenina” y el chico “macho”.

**L**a agresión en la pareja suele pasar, pero no tiene demasiada importancia.

**L**os jóvenes de hoy en día son mas tolerantes.

**M**uchas veces son las chicas las que son provocativas.





**TU**

# PIENSAS...

---

**Q**ue ¿los chicos tienen más dificultades para controlar la violencia por sus hormonas?

**Q**ue, por amor ¿se puede perdonar y olvidar un maltrato?

**Q**ue, ¿en una relación tiene que mandar uno sobre el otro?

**Q**ue, ¿a las chicas les gustan los chicos malos?

**Q**ue, ¿es mejor que te humillen antes de que te peguen?

**Q**ue, ¿es normal controlar a tu pareja?(ropa, móvil, amigos...)

**Q**ue, ¿los chicos tienen que dominar para sentirse superiores?

**Q**ue, ¿si eres un poco “brincas” te tienen más respeto?

**PIENSA EN VERDE**

---



# ¡POR LA IGUALDAD!

**E**n la pareja contamos los dos.

**T**us actos principalmente dependen de ti, ¡CONTRÓLALOS !

**A**prender a saber qué es el maltrato, ayuda a eliminarlo.

**N**o permitas el maltrato; NO LO CONSIENTAS.

**D**esarrolla tu feminidad y tu masculinidad sin violencia, ni siquiera encubierta.

**C**ontrola tus pensamientos y emociones para controlar tus actos.

**H**ay “bromas y palabras” que parecen divertidas pero hacen daño. ¡EVITALAS!

**H**abla, controla y supera la ira, el estrés y el miedo.



**¡CAMBIA DE MARCHA!**



# TU ERES CAPAZ

---

**L**a violencia no resuelve conflictos; crea otros más graves.

**R**educe tensión sin agresión.

**H**ay otras maneras de resolver conflictos ;BUSCALAS!

**N**o solo maltratan los chicos.

**M**altrato no es solo pegar en una pelea; también difundir rumores.

**L**os cobardes necesitan ir en grupo para maltratar.

**T**u valía esta mas allá de ser hombre o mujer.

**R**azona, colabora, comparte en igualdad.



A close-up, black and white photograph of a person's face, focusing on the eyes and ear. The person has a serious, intense expression. The background is a soft, out-of-focus gradient.

**¡REBELATE!**

# TU PUEDES CAMBIARLO

**N**o te “anestesies” ante el maltrato ajeno.

**P**orque estás mal y tienes miedo, ¡ACTUA!

**¡NO PASES NI UNA!**

**T**u vida es tuya, manéjala adecuadamente.

**C**ONFÍA en ti, que vales mucho.

**H**azte respetar... toma decisiones, se independiente.

**C**allar no detiene el maltrato.

**U**n espectador se convierte en cómplice cuando no denuncia.

**N**o disculpes al agresor.



**SIN VIOLENCIA**

**CONDUCTA NO AMENAZANTE**

Actuar y hablar de manera que al persona se sienta segura y cómoda

**NEGOCIACIÓN JUSTA**

- Ante un conflicto buscar soluciones convenientes para ambas partes.
- Aceptar cambios.
- Estar dispuesto a llegar a un acuerdo

**RESPECTO**

- Escuchar sin juzgar
- Valorar otras opiniones.

**IGUALDAD**

**RESPONSABILIDAD COMPARTIDA**

- Ser un modelo de conducta actuando positivamente y sin violencia.

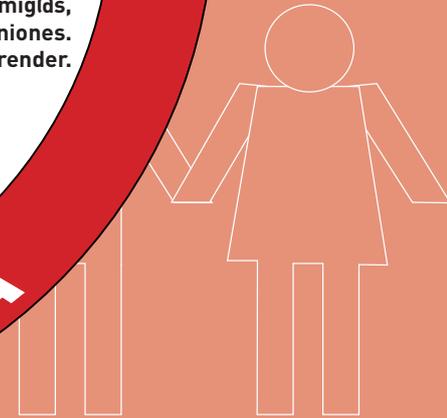
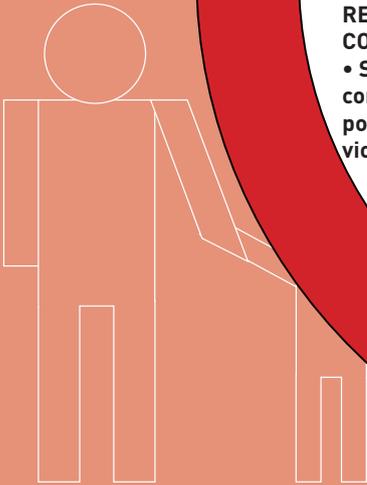
**CONFIANZA Y APOYO**

- Respetar sus sentimientos, amigos, actividades y opiniones.
- Apoyar y comprender.

**HONESTIDAD Y RESPONSABILIDAD**

- Aceptar responsabilidad por sus acciones.
- Reconocer y aceptar que actuó violentamente en el pasado.
- Reconocer que estaba equivocado.
- Comunicarse abiertamente y con la verdad.

**SIN VIOLENCIA**



# REACCIONA

## AGRESOR

**C**uando sientas que vas a agredir,  
**¡ALEJATE!**

**S**i estás muy nervioso....**¡PIDE AYUDA!**

**T**u violencia, se puede volver contra ti.

**H**az deporte, teatro etc. Busca tu forma positiva de descargar energía.

## VÍCTIMA

**N**o justifiques al agresor. **NO esperes que cambie.**

**P**ienso, supera el miedo, elige, pide ayuda...

**D**efiéndete y Denuncia.

**N**o te eches culpas que no tienes.

**T**ambién tú puedes acabar con la violencia **¡DIRIGE TU VIDA!**

**NO TODO LO QUE SE VE EN LA TELE VALE.**



# ¡MARCATE UN BUEN ROLLO!

## ¡SIENTETE!

¡No dejes que el miedo te paralice!  
Reduce tu tensión sin hacer daño.

Gráficos: leorin lucea • Oca: Elena Martín  
psicólogas: lourdes aldekoa y Mireia de la encina



Colón de Larreategui, 13 - 4º centro • 48001 BILBAO  
Tfno: 94 423 05 71 • Fax: 94 423 72 94  
fecapp@deuskalnet.net • www.fecapp.org