

LA VIOLENCIA DE GÉNERO

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



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

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

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

The image features a dark silhouette of a person leaning over to pet a dog. The person is on the right, and the dog is on the left. The background is a smooth gradient from a light peach color at the top to a darker orange at the bottom. The word "DALE" is written in a bold, pink, sans-serif font in the upper right quadrant, with a thin pink horizontal line underneath it.

DALE

LA VUELTA

Si una persona es maltratada, se lo habrá merecido.

Se puede aguantar el maltrato si es por amor.

Los celos son normales si estas enamorado o enamorada.

Mi pareja es mía y hago con ella lo que quiero.

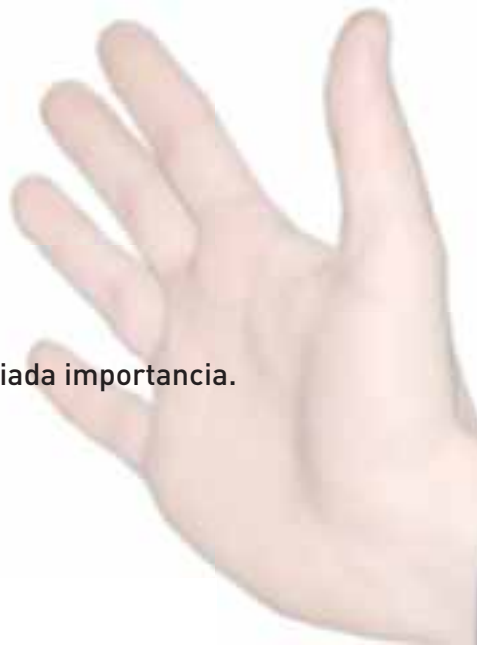
El maltrato psíquico no es agresión.

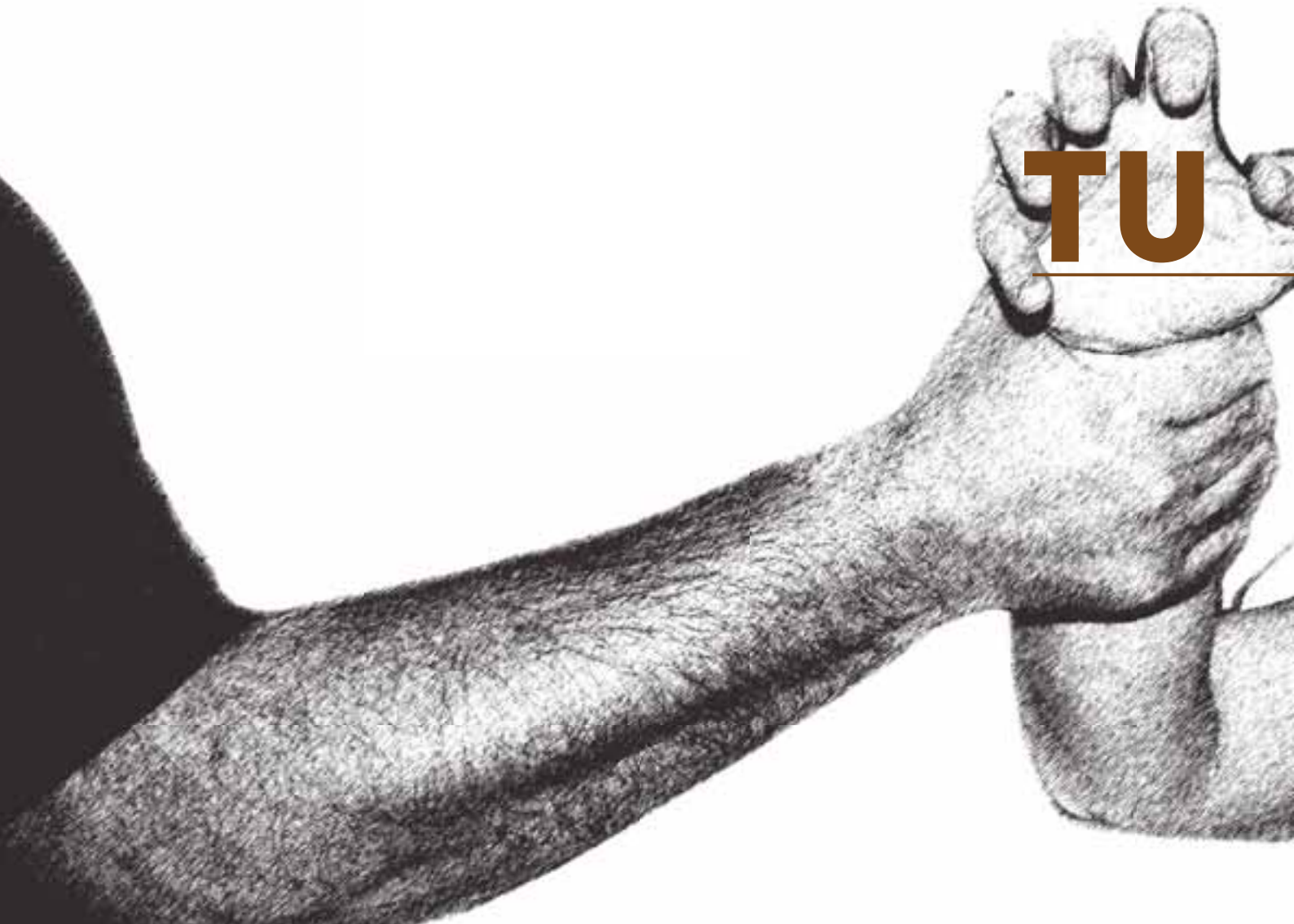
La chica debe ser “femenina” y el chico “macho”.

La agresión en la pareja suele pasar, pero no tiene demasiada importancia.

Los jóvenes de hoy en día son mas tolerantes.

Muchas veces son las chicas las que son provocativas.





TU

PIENSAS...

Que ¿los chicos tienen más dificultades para controlar la violencia por sus hormonas?

Que, por amor ¿se puede perdonar y olvidar un maltrato?

Que, ¿en una relación tiene que mandar uno sobre el otro?

Que, ¿a las chicas les gustan los chicos malos?

Que, ¿es mejor que te humillen antes de que te peguen?

Que, ¿es normal controlar a tu pareja?(ropa, móvil, amigos...)

Que, ¿los chicos tienen que dominar para sentirse superiores?

Que, ¿si eres un poco “brincas” te tienen más respeto?

PIENSA EN VERDE



¡POR LA IGUALDAD!

En la pareja contamos los dos.

Tus actos principalmente dependen de ti, ¡CONTRÓLALOS !

Aprender a saber qué es el maltrato, ayuda a eliminarlo.

No permitas el maltrato; NO LO CONSIENTAS.

Desarrolla tu feminidad y tu masculinidad sin violencia, ni siquiera encubierta.

Controla tus pensamientos y emociones para controlar tus actos.

Hay “bromas y palabras” que parecen divertidas pero hacen daño. ¡EVITALAS!

Habla, controla y supera la ira, el estrés y el miedo.



¡CAMBIA DE MARCHA!



TU ERES CAPAZ

La violencia no resuelve conflictos; crea otros más graves.

Reduce tensión sin agresión.

Hay otras maneras de resolver conflictos ;BUSCALAS!

No solo maltratan los chicos.

Maltrato no es solo pegar en una pelea; también difundir rumores.

Los cobardes necesitan ir en grupo para maltratar.

Tu valía esta mas allá de ser hombre o mujer.

Razona, 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

No te “anestesies” ante el maltrato ajeno.

Porque estás mal y tienes miedo, ¡ACTUA!

¡NO PASES NI UNA!

Tu vida es tuya, manéjala adecuadamente.

CONFÍA en ti, que vales mucho.

Hazte respetar... toma decisiones, se independiente.

Callar no detiene el maltrato.

Un espectador se convierte en cómplice cuando no denuncia.

No 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.

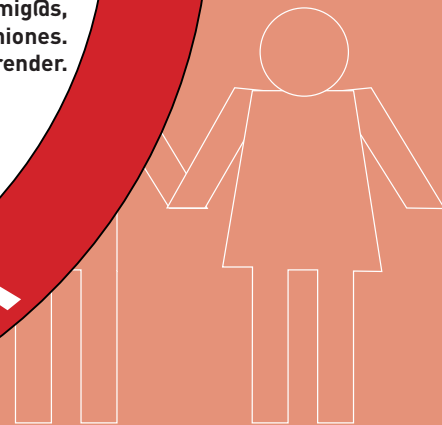
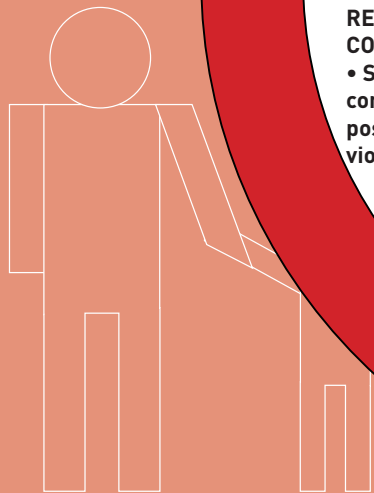
CONFIANZA Y APOYO

- 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

Cuando sientas que vas a agredir,
¡ALEJATE!

Si estás muy nervioso....**¡PIDE AYUDA!**

Tu violencia, se puede volver contra ti.

Haz deporte, teatro etc. Busca tu forma positiva de descargar energía.

VÍCTIMA

No justifiques al agresor. **NO esperes que cambie.**

Pienso, supera el miedo, elige, pide ayuda...

Defiéndete y Denuncia.

No te echas culpas que no tienes.

También 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