¿Tienes una relación?

¿Te gustaría tenerla en un futuro?



rutas SEGURAS

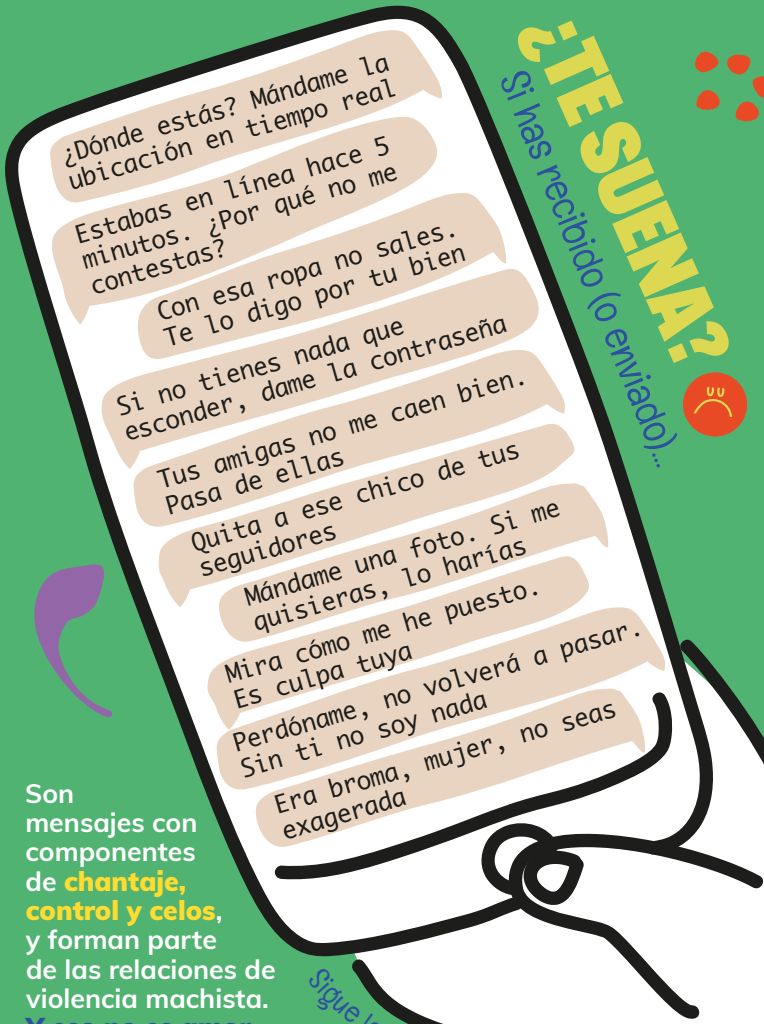
Guía para querer sin controlar y sin dejarte controlar



Guía joven para relaciones libres de violencia machista

¿TE SUENA?

Si has recibido (o enviado)...



Son mensajes con componentes de **chantaje, control y celos**, y forman parte de las relaciones de violencia machista. **Y eso no es amor.**

Sigue leyendo

¿POR QUÉ HAY RELACIONES CON VIOLENCIA MACHISTA?

Empecemos por el principio...

Chicos y chicas somos iguales ante la ley, tenemos los mismos derechos y los mismos deberes. **Pero si miras a tu alrededor...**

48 mujeres fueron **asesinadas** por su pareja o expareja en España en 2025, además de **3 menores de edad** y **28 feminicidios** fuera de la pareja. Desde 2003, se han contabilizado **1.383 mujeres asesinadas.**

(Ministerio de Igualdad, 2026)

Las mujeres cobran de media **4.781 € menos al año** que los hombres: una **brecha salarial** del **15,7%**

(INE, 2025; Fundación Mujeres, 2026)

Y en la adolescencia: el **17%** de las chicas ha sufrido **control abusivo** por parte de su pareja, el **15% control a través del móvil** y el **11%** se ha sentido **presionada** para mantener actividades sexuales. *(Díaz-Aguado, 2021).*

8 de cada 10 excedencias para cuidar de hijos, hijas o familiares las solicitan mujeres (83,1 %)

(Seguridad Social, 2026)

Si somos iguales... ¿por qué pasa esto?

NOS EDUCAN DIFERENTE

A grandes rasgos, chicos y chicas recibimos una socialización diferenciada.

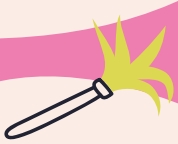


Desde que nacemos:

Nos envían mensajes diferentes. A ellas: «¡qué guapa estás!», «sé buena». A ellos: «¡qué fuerte eres!», «los chicos no lloran».

Se espera un comportamiento diferente. De ellas, que sean ordenadas, discretas, que cuiden y que no levanten la voz. De ellos, que sean valientes y competitivos y que no muestren miedo ni tristeza.





Nos encargan tareas en casa con diferente intensidad. A ellas se les exige más que cumplan con las tareas domésticas.

Vestimos diferente. Falda, ropa ajustada y zapatos con los que no se puede correr, para ellas. Chándal y ropa cómoda para jugar y ensuciarse, para ellos.



A más igualdad, más opciones y más libertad para elegir lo que a ti te dé la gana.



Nos regalan juguetes diferentes. Muñecas, cocinitas y manualidades para ellas. Coches, construcciones, pistolas y videojuegos de acción para ellos. Y los colores, rosa o azul.



Practicamos deportes diferentes. Danza, patinaje o gimnasia rítmica «de chicas». Fútbol, baloncesto o artes marciales «de chicos». En el patio, el fútbol ocupa el centro y las chicas acaban en los márgenes.

¿Reglas invisibles?

Nadie las ha escrito en ninguna parte, pero están ahí todo el tiempo, como el aire. Son esas ideas de «esto es de chicos» o «esto es de chicas» que te dicen qué deportes hacer, qué aficiones tener o qué estudiar.

¿La realidad?

Esas reglas te limitan y te quitan libertad.



Y las pantallas lo repiten. Anuncios, canciones, series y redes sociales reproducen los mismos modelos.

Los insultos también lo dicen. «Corres como una chica», «no seas nena»... como si ser chica fuera peor.



Nos imaginamos profesiones diferentes. Enfermera, maestra, peluquera... o ingeniero, piloto, futbolista.

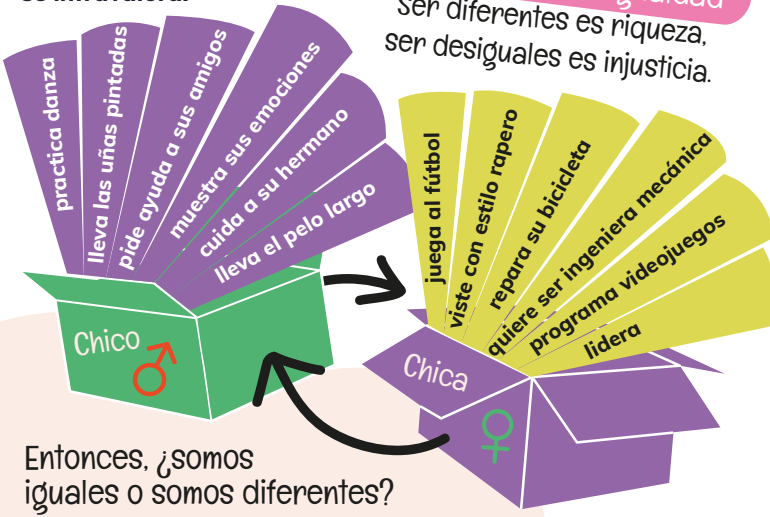
¡Rompámoslas!

CUANDO LA DIFERENCIA SE CONVIERTE EN DESIGUALDAD

No solo nos educan de manera diferente, sino que, además, **lo que se vincula con los hombres tiene más valor y es deseado, mientras que lo que se relaciona con las mujeres se infravalora.**

Se asocia a los hombres
(y se valora más):
Independencia
Autonomía
Liderazgo
Fuerza
Razón
Espacio público: calle, política, deporte

Diferencia ≠ desigualdad
Ser diferentes es riqueza, ser desiguales es injusticia.



Entonces, ¿somos iguales o somos diferentes?

Evidentemente, **nuestras características biológicas nos diferencian**. Pero tener un sexo y no otro no justifica ningún desequilibrio social, ni la discriminación de las mujeres ni que sean asesinadas por violencia machista.

Cada persona es única y todas valemos lo mismo.
¡Sé tú misma!
¡Sé tú mismo!

Se asocia a las mujeres (y se valora menos):
Dependencia
Cuidado de las demás personas
Obediencia
Sensibilidad
Emoción
Espacio privado: casa y familia

Esto son los **estereotipos de género**: ideas preconcebidas sobre cómo «tienen que ser» chicos y chicas. Nos limitan a todos y a todas: a las chicas, porque las sitúan en una posición inferior, y a los chicos, porque los obligan a esconder las emociones y a demostrar continuamente que son muy «hombres». Y castigan a quien no encaja, como chicos y chicas que rompen estereotipos, personas LGTBI+...

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO: ¿CUÁNTOS TE HAS TRAGADO?

Películas, canciones, series y redes nos transmiten desde pequeños y pequeñas **ideas falsas** sobre cómo tiene que ser el amor. Son los **mitos del amor romántico**, un guion no escrito que nos hace confundir control y drama con amor.

Mito	Realidad
Existe la media naranja.	No te falta ningún trozo, ya eres una persona entera.
Los celos son una prueba de amor.	Detrás de los celos suele haber inseguridad y ganas de controlar. La confianza no necesita revisar el móvil.
El amor lo puede todo.	Quererse mucho no arregla una relación en la que falta respeto o en la que una parte decide por la otra.
Quien bien te quiere te hará llorar.	Una relación que a menudo te hace sufrir no te está cuidando.
Sin ti no soy nada.	Tienes que seguir teniendo tu vida: amistades, aficiones, estudios y proyectos.
Él me protegerá. (el príncipe azul)	No tienes que esperar a que venga nadie a salvarte, tú decides y actúas.
Solo hay un amor verdadero y es para siempre.	Una relación puede terminar y no es ningún fracaso. Ponerle punto final a tiempo es cuidarse.

¡Rebélate contra los estereotipos de género!

¿Cuántos te has creído alguna vez? No pasa nada, nos los han repetido muchísimo. **Lo importante es detectarlos ahora.**

DE LA «BROMA» AL ASESINATO

Cuando los estereotipos se convierten en norma, aparece el **sexismo**. Y el sexismo es la base sobre la que se construye la violencia machista.



La violencia que ves y te escandaliza

¿Cómo se llega a esto? Si un chico te dice «Destrozaré tu vida», te vas corriendo a un lugar seguro y buscas ayuda. Pero normalmente no es tan obvio, poco a poco te va atrapando sin que te des cuenta.

La violencia que ves pero justificas

Has asumido que «es normal que las parejas se peleen». STOP. Hay que acabar con esta relación de maltrato. ¡Pide ayuda!

La violencia que se está cociendo en el interior pero no se ve

Por aquí empieza todo, una sociedad sexista y machista que normaliza las violencias sutiles, a las que no se da importancia, pero que van creciendo. Es el momento de decir: «¡Basta! Eso que dices no me hace ninguna gracia».

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA?

Es la violencia que se ejerce **contra las mujeres por el hecho de ser mujeres**, como consecuencia de la desigualdad y de las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Es un problema social que se repite y que tiene una causa: **el machismo**. Puede ocurrir en la pareja o la expareja, pero también en la calle, en las redes, en el instituto o en el grupo de amistades.

Tipos de violencia machista

Física: empujar, agarrar fuerte, pegar, pellizcar, tirar cosas o romper objetos para dar miedo.

Psicológica: insultar, humillar, ridiculizar, hacerte sentir culpable, amenazar, ignorarte como castigo. «Sin mí no eres nadie.»

Social: aislarte de tus amistades y tu familia, controlar con quién sales, cómo vistes o a dónde vas, humillarte delante de otras personas.

Sexual: presionar o insistir para que hagas cualquier práctica que no quieres, hacer chantaje, tocar sin consentimiento, quitarse el preservativo sin decirlo. **Sin un sí libre y claro, no hay consentimiento.**

Digital: controlar el móvil y las redes, exigir contraseñas o la ubicación, enviar mensajes sin parar, pedir fotos íntimas, difundirlas o amenazar con hacerlo, crear perfiles falsos.

Económica: controlar tu dinero.

Simbólica: chistes, memes, canciones, anuncios y mensajes que presentan a las mujeres como inferiores o como objetos y que normalizan la desigualdad.

Vicaria: hacer daño a hijos, hijas o mascotas para hacerte daño a ti.



Todas están relacionadas y suelen empezar por las más invisibles.

Fuentes: Naciones Unidas (1993); Ley 7/2012 de la Generalitat; Ley Orgánica 10/2022.

¿POR QUÉ CUESTA TANTO SALIR?

Porque te acostumbras.
Al principio piensas que son cosas puntuales que no tienen importancia, lo justificas, lo minimizas y progresivamente te vas acostumbrando, vas perdiendo la capacidad de detectar la violencia. Sientes que hagas lo que hagas nada cambia, y vas perdiendo la capacidad de defenderte y de buscar salidas.

Busca la metáfora de la rana en la olla de agua.



¡No olvides que siempre hay salida!





«Luna de miel» (perdón, regalos, promesas). La esperanza de que el agresor cambiará y podréis volver a estar bien es una trampa. (Walker, 1979)

Porque hay creencias que impiden salir.

Hemos crecido con los ideales del amor romántico, pensando que por amor podemos ayudar a la otra persona a cambiar, pero no es así, la responsabilidad de cambiar es de la otra persona. Aguantar por amor, tragarte los malos rollos del otro, no es sano. ¡Tenemos que saber distanciarnos y decir basta!

Puedes sentirte culpable. Puedes pensar que has provocado la agresividad del otro por algo que has hecho o has dejado de hacer. Pero nada de lo que hayas hecho o dejado de hacer justifica la violencia. La responsabilidad de la agresión es siempre de quien la ejerce.

Aislamiento: si te ha alejado de tu gente, sientes que no tienes a nadie más.

¿Y QUÉ PUEDO HACER?

Si te pasa a ti

- ✓ **No es culpa tuya.** La única persona responsable de la violencia es quien la ejerce.
- ✓ **Habla con alguna persona de confianza**: una amiga, tu familia, tu tutora o tu tutor, la orientadora o el orientador.
- ✓ **Guarda pruebas** (capturas, mensajes) y no las borres.
- ✓ **Puedes pedir información y ayuda sin denunciar.** Tú decides los pasos. Si eres menor, en algunos trámites te puede acompañar una persona adulta de confianza.
- ✓ **Si estás en peligro, llama al 112**

Si le pasa a una amiga, sé un lugar seguro

- ✓ Escucha sin juzgar. Los reproches («si ya lo sabías, ¿por qué sigues?», «a mí no me pasaría») la hacen sentir culpable y le cierran la puerta.
- ✓ Respeta sus ritmos. Aunque vuelva, que sepa que tu puerta sigue abierta.
- ✓ Ofrécete a acompañarla a pedir ayuda. Si hay riesgo, avisa a una persona adulta o profesional.

¿Y si quien controla eres tú?
Para, reconócelo y pide ayuda. Puedes cambiar si te lo curras.

RECURSOS CERCA DE TI

Dar el primer paso cuesta, pero no tienes que darlo sola, hay gente preparada para acompañarte.

En tu instituto

El **departamento de orientación**, tu tutora o tu tutor y el resto del profesorado te pueden escuchar y acompañar.

En la comarca

Servicios Sociales Mancomunitat El Xarpolar Unidad de Igualdad

865 807 445

Atención presencial en cada municipio. Información sobre recursos jurídicos, psicológicos, sociales y económicos.

Centro de Salud de Muro

966 528 250

Urgencias 966 528 252

C/ Dentell, s/n

Centro de Salud de Benilloba

965 533 555

Urgencias 965 533 559

C/ Comarca, s/n

Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito

965 533 945
965 938 507
965 533 935

Atención jurídica, psicológica y social gratuita. Pl. de la Mare de Déu, 2, Alcoy.

Hospital Virgen de los Lirios (Alcoy)

965 537 400

Urgencias

966 528 810

Si tienes heridas o has sufrido una agresión sexual, ve a urgencias y cuenta lo que ha pasado. Te pueden atender aunque no quieras denunciar.

Centro de Salud de Cocentaina

966 528 350

Urg. 966 528 352

Av. Reial Blanc, s/n

Turno de oficio de violencia de género

965 521 716

Abogacía gratuita para víctimas.

Si estás en un local de ocio, en una discoteca o un bar, pide ayuda al personal de seguridad o al personal de la barra.

AYUDA 24 HORAS

Puedes decidir denunciar o no.
En cualquier caso, hay personal especializado para atenderte.

Si no quieres denunciar

- Centro Mujer 24 horas
- Servicios Sociales

Si quieres denunciar

- Policía Nacional
- Guardia Civil

Ve acompañada de personas de tu confianza.

Pide en las dependencias la figura de una persona abogada que te ayude a redactar la denuncia.

Emergencias
112
Si estás en peligro ahora mismo.

Atención a la Infancia y la Adolescencia
116 111
Gratuito, 24 h. Orientación y protección para menores (Generalitat Valenciana).

Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres
016
WhatsApp 600 000 016
016-online@igualdad.gob.es
chat: violenciagenero.igualdad.gob.es

Atención Integral a Víctimas de Violencia Sexual
900 220 022
Teléfono gratuito, confidencial y disponible las 24 horas (Generalitat Valenciana).

Centro Mujer 24 h
900 580 888
Atención jurídica, psicológica y social, telefónica y presencial. Pública y gratuita.

Las personas con discapacidad auditiva o del habla pueden **contactar con el 016 a través de Telesor (www.telesor.es) y SVisual (www.svisual.org)**

Guardia Civil
062
Cuartel de Cocentaina: Av. País Valencià, 156.
Cuartel de Muro: C/ Ausiàs March, 12.

App móvil
AlertCops
Avisar a la policía y a la Guardia Civil con geolocalización cuando no puedes llamar.

RELACIONES SALUDABLES así sí

Una relación sana es la que te hace sentir bien y libre, y en la que puedes ser tú misma. No es perfecta, hay conflictos, pero se resuelven hablando y con respeto.

Autonomía: *«Tengo tiempo para mí, para mis amistades y para mis cosas.»*

Apoyo: *«Me anima con los estudios y con mis sueños.»*

Autenticidad: *«A su lado puedo ser como soy, sin ponerme ninguna careta.»*

Relación sana	Relación de control
Te pregunta cómo estás.	Te pregunta dónde estás y con quién.
Celebra tus éxitos.	Se burla o compite contigo.
Respeta un no.	Insiste hasta que cedes.
Confía en ti.	Te revisa el móvil.
Las discusiones se resuelven.	Tienes miedo de su reacción.
Te sientes tranquila.	Sientes el corazón en un puño.

Buen trato también en la pantalla

La contraseña es tuya. Compartirla no demuestra amor.

La ubicación, solo si quieres. Y la puedes desactivar cuando quieras.

Confianza: *«Cuando queda con su grupo, yo aprovecho para hacer mis planes.»*

Libertad: *«Si salgo de fiesta, no tengo que enviarle fotos para demostrar dónde estoy.»*

Respeto: *«Cuando no estamos de acuerdo, nos escuchamos igualmente.»*

Comunicación: *«Si algo nos molesta, lo hablamos sin gritar.»*

Igualdad: *«Elegimos qué hacemos el fin de semana, y ninguna opinión pesa más que la otra.»*

Alegría: *«Las risas pesan más que las lágrimas.»*

¡Te mereces una relación que sume, no que reste! ¡Que te aporte y que te dé alegría!



El semáforo de tu relación

Sigue así

Me siento libre, respetada o respetado, y tranquila o tranquilo.

Háblalo y pon límites

Celos, reproches, bromas que hacen daño, un control «pequeñito».

Pide ayuda ya

Miedo, amenazas, chantaje, presión sexual, golpes.

No reenvíes nunca fotos íntimas de otras personas. Es violencia y puede ser delito.



Si alguien te presiona para que le envíes una foto, para y háblalo con alguien de confianza.

Bloquear y silenciar también es cuidarse.



consentimiento

Solo **sí** es **sí**

El consentimiento tiene que ser libre, claro e informado, y se puede retirar en cualquier momento. El silencio, la presión, el miedo o el alcohol no son un sí.
(Ley Orgánica 10/2022)

Si la otra persona muestra tensión o dudas, o no notas reciprocidad, no hay un consentimiento explícito, algo no va bien. Tenemos que comunicarnos para saber qué nos gusta y qué no.



112
Emergencias

016
Violencia contra las mujeres

116 111
Atención a la Adolescencia

Teléfonos gratuitos.

Mancomunitat El Xarpolar
SERVEIS SOCIALS

Unitat d'Igualtat
Mancomunitat El Xarpolar
C/ Jaume I, núm. 1, 03848 Planes
624 229 021
igualtat@mancomunitatelxarpolar.es

SISTEMA PÚBLIC VALENCIÀ DE SERVEIS SOCIALS

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidència Primera i Conselleria de Vivenda, Ocupació, Joventut i Igualtat

Xarxa Valenciana d'Igualtat