



identifica las  
señales  
di

**NO**



a  
la

**violencia**



## *Saluda Alcaldesa:*

### **Respeto como base de las relaciones humanas**

Estimada/o amiga/o:

Hemos decidido editar esta guía-agenda ante una evidencia que nos preocupa y nos inquieta. Después de muchos años de trabajo, esfuerzo y lucha por la IGUALDAD entre hombres y mujeres, comprobamos que la violencia machista sigue siendo un problema social de primer orden para las chicas jóvenes.

**NO LO CONSIENTAS.** Aprende a diferenciar la dominación machista de una visión romántica en las relaciones personales.

**NO TE CONFUNDAS.** En los pequeños gestos, en los límites que te imponen, en el control y la humillación no se encuentra el amor. Es MALTRATO.

El **RESPECTO** es la base de las relaciones personales. No lo olvides.

**Paqui Medina**  
Alcaldesa de Torredelcampo

# Sabías qué...

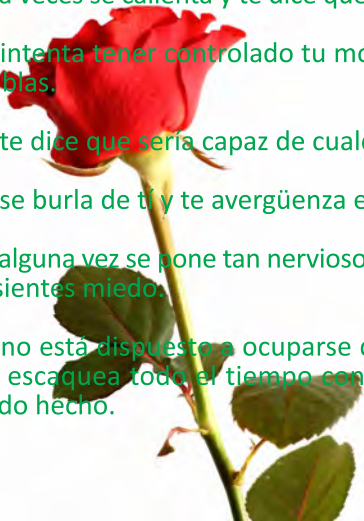
## **Una relación de pareja o noviazgo:**

- 👉 Es cuando dos personas están bien juntas, porque se quieren y se respetan.
- 👉 Comparten experiencias y momentos junt@s, disfrutan del tiempo y espacio para estar con las amistades, la familia o realizar nuestras actividades favoritas, sin que nos moleste que nuestra pareja también lo haga.
- 👉 Es reconocer cuando nos hemos pasado o equivocado.
- 👉 Es cuando las decisiones, que nos afectan a l@s dos son el resultado del mutuo acuerdo.
- 👉 Es cuando no nos enfadamos si nuestra pareja nos lleva la contraria.
- 👉 Es una unión de sentimientos, en el que una persona no se impone a la otra.
- 👉 Es poder expresarnos con toda la libertad y sin temor a que nuestra pareja se enfade por decir lo que pensamos o a que nos prohíba algo.
- 👉 Cuando nada impone su voluntad.
- 👉 Cuando se cree en la igualdad real entre chicos y chicas.



## *No te quieren si:*

- ✗ Si no soporta a tus amig@s y prefiere que quedéis siempre a solas.
- ✗ Si te dice que no le gusta que vayas a ninguna parte sin él, y te lo justifica diciendo que no puede estar sin ti.
- ✗ Si controla tu forma de vestirte, maquillarte, hablar o comportarte.
- ✗ Si para conseguir lo que quiere hay veces que te hace sentir culpable.
- ✗ Si te chantajea si no quieres mantener relaciones sexuales con él.
- ✗ Si a veces se calienta y te dice que le dan ganas de pegarte.
- ✗ Si intenta tener controlado tu móvil para saber con quien hablas.
- ✗ Si te dice que sería capaz de cualquier cosa si le dejas.
- ✗ Si se burla de tí y te avergüenza en público.
- ✗ Si alguna vez se pone tan nervioso contigo, que descontrola y sientes miedo.
- ✗ Si no está dispuesto a ocuparse de las tareas de la casa y se escaquea todo el tiempo consiguiendo que se lo den todo hecho.



*Si piensas que:*

Las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres.

Las tareas domésticas y los hij@s son cosas de mujeres.

La mujer debe seguir a la pareja aunque tenga que renunciar a sus proyectos.

Lo más importante en la vida de una mujer es casarse.

*te*  
*infravaloras*  
*cree en ti mism@*

*mis*  
*Notas*

Cuando mi pareja comenta que no mire a nadie porque le dan celos...



Los celos son una forma de inseguridad y posesión que nada tienen que ver con el amor.

Cuando mi pareja empieza a mirarme el móvil,  
mis redes sociales y quiere saber todo sobre mis  
relaciones interpersonales...



No es porque quiere saber más,  
es para tenerme más controlada.

Cuando mi pareja me recrimina que estoy todo el día estudiando y no le dedico tiempo...



Está obligándome a priorizarlo, y debo saber que en mi vida hay más cosas importantes que el hecho de estar siempre con mi pareja.

Cuando mi pareja me chantajea para mantener relaciones sexuales cuando yo no quiero, diciéndome que si no lo hago se va con otra...



Me está obligando a hacer algo que yo no quiero, que no deseo.

Cuando mi pareja empieza a contestarme mal, incluso a gritos, pero luego me pide perdón...



Las personas no cambian porque nosotras queramos y seguro que antes ya me mostró esta violencia de otras maneras.

Cuando mi pareja me llama varias veces al día, me manda varios mensajes al día, para saber qué hago, con quién estoy o cuándo nos vemos...



Es una manera de control y posesión.

Cuando mi pareja me comenta que no puede estar una semana sin mí y que no vaya al viaje de fin de curso o al campamento de verano...



*Me está quitando mi libertad.*

Cuando mi pareja me comenta que esa falda tan corta no le gusta porque todos me miran o que el escote que llevo es muy provocativo...



Está obligándome a no utilizar algo que a mí me gusta.

Cuando mi pareja empieza a hablar mal de mis amistades y no quiere que esté con ellas...



Es una manera de aislamiento y control.

# Calendario

# 2014

enero						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
1	7	15	23	30		

febrero						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		
6	14	22				

marzo						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
1	8	16	23	30		

abril						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
7	15	22	29			

mayo						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
6	14	21	28			

junio						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
5	12	19	27			

julio						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
5	12	19	26			

agosto						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
3	10	17	25			

septiembre						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
2	8	15	24			

octubre						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
1	8	15	23	30		

noviembre						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
6	14	22	29			

diciembre						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
6	14	21	28			

# *Teléfonos de interés*

Ayuntamiento de Torredelcampo:

**953 567 000**

Centro Municipal de Información a la Mujer:

**953 567 639**

Policía Local:

**953 567 025**

Guardia Civil:

**953 411 097 / 062**

Emergencias Sanitarias:

**061**

Teléfono contra el Maltrato a la Mujer:

**016**

Instituto Andaluz de la Mujer:

**900 200 999**

Emergencias:

**112**

# Receta del buen amor

## Ingredientes:

- Cuarto y mitad de respeto
- Medio kilo de confianza
- Un litro largo de comunicación
- Cucharadas soperas de atracción
- Una nube de imaginación
- Un chorro constante de pasión, afecto y comprensión

## Elaboración:

Se mezclan todos los ingredientes, dejando reservadas la imaginación y la pasión. Se remueve hasta que quede una masa fluida con textura.

Se añade la imaginación para airearla un poco y se mete en el horno a los 200 °C de los primeros momentos. La masa empezará a subir, se revisa cada diez minutos para ver si todo marcha bien y cuando está al gusto se saca del horno.

Se deja reposar a temperatura ambiente y se espolvorea con pasión.

**¡Está delicioso!**

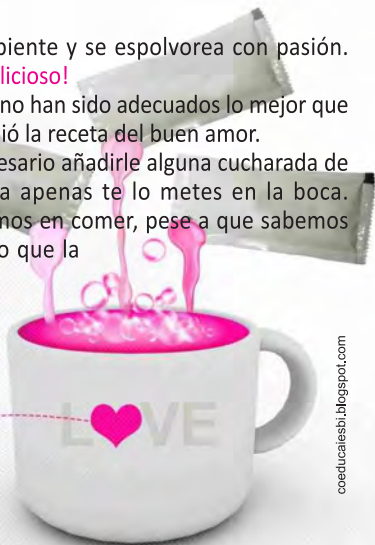
Y cuando se acaba o los ingredientes no han sido adecuados lo mejor que se puede hacer es aceptar que no salió la receta del buen amor.

¿Sabes? Hay quién opina que es necesario añadirle alguna cucharada de celos, pero te aseguro que amarga apenas te lo metes en la boca.

Hay veces que incluso nos empeñamos en comer, pese a que sabemos que la confianza estaba caducada, o que la comunicación era en grano y la necesitábamos en polvo, o que

en el tarro de la pasión no quedaba ni una gota. En estos casos el plato nos puede sentar mal y hacer daño al estómago.

No hay que seguir comiendo de un plato que no siente bien.



# Campaña Municipal contra la Violencia de Genero en Adolescentes



AYUNTAMIENTO  
DE  
TORREDEL CAMPO  
Concejalía de  
Bienestar Social y  
Políticas de Igualdad



DIPUTACIÓN  
DE JAÉN