



# #NoEsNormal

**Señales de alerta de una relación tóxica entre adolescentes.**

- Cómo prevenir
- Cómo detectar
- Cómo actuar

La Violencia de Género es un problema que no ocurre solo entre personas adultas. Cada vez vemos más casos de chicas adolescentes que mantienen relaciones con chicos y en esas relaciones sufren Violencia de Género.





**En este tipo de violencia siempre se da una situación de dominio del chico hacia la chica y deja importantes secuelas psicológicas si no se sabe cortar a tiempo la relación.**

Un indicador de que algo no va bien es que nos encontremos incómodas, angustiadas, inseguras y/o dolidas con nuestra pareja. En ese momento debemos plantearnos qué puede estar sucediendo.

Este tipo de violencia siempre se da DEL CHICO HACIA LA CHICA.

El chico necesita tenerte CONTROLADA LAS 24 HORAS DEL DÍA.

Poco a poco verás que tu ESFERA SOCIAL (amistades, relaciones familiares y aficiones) se ve CADA VEZ MÁS REDUCIDA porque él así lo decide.

Criticará tu forma de vestir y si no usas la ropa que él te diga, SE MOSTRARÁ ENFADADO y dirá que "vas provocando".

En la relación las decisiones sólo las toma él. De lo contrario se enfadará y puede llegar a ser agresivo.

Después del arrepentimiento puede parecer que ha sido algo puntual. PERO NUNCA ES ASÍ.

Cuando se siente arrepentido, después de agredirte verbal o físicamente, o las dos cosas, dirá que TODO LO HACE POR AMOR A TI.



**Ninguno de los dos miembros de la pareja es feliz en esta relación. Estas relaciones se llegan a vivir con tal DEPENDENCIA que es difícil salir de ellas y muchas veces es necesario pedir ayuda para ello).**

Realmente queremos que sepas que no hay un perfil de víctima y que cualquier chica joven puede encontrarse en relaciones de violencia de género, por eso es importante tener pautas de prevención y ser conscientes de que también debemos apoyarnos para pedir ayuda.

**TRABAJA PARA TENER TU AUTOESTIMA** a unos niveles adecuados para no sentirte inferior a nadie. Tú eres una persona valiosa, como cualquier otra y mereces respeto y ser amada.

Debemos autocuidarnos a nosotras mismas porque nos merecemos relacionarnos internamente con cariño y empatía. Cuando nos tratamos con respeto hablándonos con comprensión, amabilidad y entendiendo límites, nos puede resultar más fácil identificar cuando alguien no se relaciona con nosotros de esa forma a la que tenemos derecho.

No te creas el tópico de que en el amor hay que sufrir o que los celos alimentan el amor. Una relación de pareja sana **TIENE QUE ESTAR BASADA EN EL CARIÑO, EL RESPETO Y LA COMPRENSIÓN MUTUOS**. Si no es así, no es una relación sana.

Si consideras que estás metida en una relación de pareja donde hay Violencia de Género, pide ayuda. Habla con tu familia y adultos de confianza para que te protejan y te ayuden a salir de ella.

Si tu pareja tiene 14 años o más, ya tiene edad penal. Por tanto, si te agrede, puedes denunciarlo porque tendrá que responder ante la justicia por sus actos. Si esto fuera así, apóyate en tu madre o padre que son tus representantes legales y quienes tienen la obligación de protegerte y apoyarte.



Si necesitas ayuda para salir de una situación de este tipo, hay caminos que puedes tomar:

Habla con tus familia. Ellos son quienes mejor pueden apoyarte y ayudarte a buscar soluciones y alternativas a lo que te está ocurriendo. Son los encargados de velar por tu bienestar y protección.

Existen recursos gratuitos que ayudan a las mujeres adolescentes que han sufrido o están sufriendo una relación en la que hay Violencia de Género. Tu familia puede ayudarte a informarte sobre estos recursos o bien puedes acudir a tu centro de Servicios Sociales de la zona en que vives.

Apóyate en tus amistades y retoma los contactos que habías perdido. Pídeles que te ayuden a superar esta etapa. Además, es importante que estés acompañada para que este chico no te vea sola y vulnerable.

## ¿Necesitas ayuda?

**Si consideras que necesitas consultar sobre este tema con alguien que te pueda ayudar, puedes comunicarte con nosotros para buscar orientación y puedes hacerlo a través de nuestro servicio de **Chat o Email ANAR****

**O llama al teléfono de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo **900 20 20 10**, que es gratuito, confidencial, funciona 24 horas todos los días de la semana y está atendido por un equipo de profesionales (psicólogos, trabajadores sociales y abogados).**

