

EDUCAR A VIVIR

LOS NOVIAZGOS

en igualdad



EDUCAR para crear relaciones de **pareja sanas** donde se disfrute en **libertad**, donde las **dos personas cuenten** ¡Sí es posible! Solo hay que poner atención en “regar” con igualdad y respeto esa pareja.

Que escuchen sus emociones, porque si se sienten bien, si sienten que estando en pareja son una mejor versión, sienten que crecen, es que van por el buen camino...

EDUCAR A TENER PAREJAS QUE HACEN CRECER ¡INDICADORES DE IGUALDAD*!

Me encanta que opine,
que se exprese, aunque
no estemos de
acuerdo.

RESPECTO

Me puedo abrir,
ser como soy, sin que me
juzgue o cuestione.

Quiero que se sienta
libre para relacionarse
con quien desee.

LIBERTAD

¡Qué bien poder hablar/
bailar con quien quiera sin
que se vaya a picar!

Puede contar conmigo
cuando está “plof”,
cuando duda de todo y
se raya.

APOYO

Me ayuda a valorar todo
lo que soy y todo lo que
tengo.

Me gusta cómo es y
me gusta cómo soy a
su lado.

AUTENTICIDAD

Me quiere tal cual, no
tengo que cambiar ni
demostrar nada
para gustarle.

Me encanta que tenga
sus propios espacios y
amistades.

CONFIANZA

Es guay tener también
momentos “sin
pareja”, así luego nos
disfrutamos
más.

Las decisiones las
tomamos junt@s, nadie
vale más!

IGUALDAD

Somos un equipazo,
nos escuchamos y
llegamos a acuerdos
¡HABLANDO!

Sé que esto es cosa de dos, sin egoísmos.

EQUILIBRIO

Tenemos en cuenta lo que queremos dar y recibir.

Si se raya o enfada, escucho sin juzgar, para comprender qué le sucede.

DIÁLOGO

Siento que, pase lo que pase, lo solucionaremos con sinceridad y cariño.

¡Aaay! Si lo dejamos, me dolería mucho pero sabría adelante.

AUTONOMÍA

Nos apoyamos y queremos pero... ¡cada cual es dueñ@ de su vida!

Hacemos lo que nos apetece, lo que nos sienta bien ¡a amb@s!

GUIDADOS

Siento que nos tenemos en cuenta, no hay presiones, juegos de poder o chantajes.



EDUCAR A DETECTAR PAREJAS QUE AHOGAN ¡INDICADORES DE ABUSO*!

Tenemos que **EDUCAR** para saber detectar esas señales de alarma a las que a veces no damos tanta importancia por no discutir, por no cortar el rollo.

Pero ¡es necesario estar alerta! porque pueden ser indicadores de desigualdad y abuso. Así que eduquemos para que, se esté en el lado que se esté ¡Seamos capaces de cortar en la primera gota!, porque cuanto más dejemos que ocurra ¡más difícil será salir!

¡ATENCIÓN, SEÑALES DE MALTRATO!

Quiero que esté **TODO** el tiempo en línea, **SABER DÓNDE** o con **QUIÉN** está..

CONTROL

Es normal que **TODO** el tiempo quiera saber. ¡No deja de pensar en mí!

Paso de sus colegas, me **ABURREN** y se lo **HAGO SABER**.

AISLAMIENTO

Se **RAYA**, no se ubica con mi gente, **POR ESO** prefiero no verlos **TANTO**.

No soporto si la miran o **TONTean**. Mi pareja es solo mía.

CELOS

Yo sé que sus celos son porque me quiere, le **IMPORTO**.

Tomo decisiones "como pareja" sin consultar su opinión.

DOMINIO

No lo hace a mal, es que se viene **ARRIBA**, le gusta llevar la **INICIATIVA**.

A veces insisto en tener relaciones sexuales, al final siempre cedo ;)

ABUSO

Si le entran ganas ¿cómo voy a decir que no?

Pues sí, he roto algo en alguna discusión, ya sabes, por el calentón.

INTIMIDACIÓN

A veces se mosquea por nada y me asusta, pero luego se le pasa.

Si, como dice me quiere y confía en mí, no me ocultará nada.

CHANTAJE EMOCIONAL

Le di mis contraseñas para que vea que no tengo secretos.

Si me dejara, ¡Uf, no sé de qué sería capaz!

AMENAZA

En el fondo es frágil, me necesita, soy su mayor sostén.

Discutimos porque le da la locura y lo exagera todo. Provoca la bronca.

MANIPULACIÓN

Al final, siempre me convence de que tiene razón y me siento idiota.

¿Y QUÉ PASA SI PASA?

BRRR... el maltrato es un tipo de relación del cual es difícil salir si no identificas lo que está sucediendo. Pero **HAY SALIDA Y ¡SIEMPRE MEJOR CON AYUDA!** Si te pasa, o algo te raya, cuéntalo a tus personas de confianza, busca apoyo para salir. ¡Te mereces ser feliz!

DECÁLOGO COEDUCATIVO PARA TRIUNFAR EN PAREJA*

1 Una pareja somos dos que nos cuidamos y respetamos con nuestras diferencias.

3 Si hay algo que te hace sentir mal, mira a ver qué es. ¡No lo dejes pasar!

6 Recuerda que el maltrato va de poco a poco, de menos a más. ¡No toleres ni una!

8 Si sufres violencia, recuerda que no es tu culpa. Busca ayuda para salir y recuperarte.

9 Questiona, infórmate e investiga. ¡Actúa contra los bulos y fakes machistas!

2 El buen trato es muuuy sexy, y es la clave para tener relaciones auténticas y libres.

4 ¿Hay machismo? Mmm. ¿Qué te parece esa situación si intercambias los papeles?

5 Mereces relaciones que te hagan crecer. El control y la imposición también son violencia.

7 Si estás dañando a tu pareja, aléjate. Hazte responsable. Busca ayuda para cambiar.

10 Las amistades somos un gran apoyo. ¡Crea espacios seguros, libres de machismo!



Esto es solo una pequeña PILDORA COEDUCATIVA sobre cómo VIVIR LOS NOVIAZGOS EN IGUALDAD...

Si te apetece saber más, profundizar, aquí tienes los **RECURSOS y BIBLIOGRAFIA** utilizada y para utilizar:

Descubre como tener noviazgos en igualdad con esta guía. **"Despatriarcando Parejas"** de la Colección "Rebeldes de Género" del Gobierno de Canarias. Marta Garchitorena González, Sara Añino Villalva y Eva de la Peña Palacios.



Para tener ciberparejas molonas juega con la **app Cibermolo** del Gobierno de Canarias. Eva Mª de la Peña Palacios.



Inmunízate contra las relaciones tóxicas con esta playlist. **Playlist "Relaciones afectivas, amor y buen trato"** de @boooooosocial



¡Un vídeo! Para no seguir subiendo peldaños. ¡Mira la **escalera cíclica del maltrato!**



Dos libros para regalarte y leer con tus colegas. "Eso no es amor" de Marina Marroquí. "Si es amor no duele" de Iván Larreynaga y Pamela Palenciano Jódar.

Escanéame



Y si estás viviendo una relación de maltrato o si alguien de tu entorno la está sufriendo, habla con **TUS personas de confianza** para encontrar apoyo y usa estos recursos de información y apoyo (gratuito y confidencial):

¿Eres mayor de edad?

Llama al **016**
WhatsApp: **600 000 016**
o el **016** o **online@igualdad.gob.es**

¿Eres menor de edad?

Llama al **900 202 010 (ANAR)**.
En caso de oír o presenciar un acto de violencia, llama al **112**.



EDUCAR A VIVIR

LOS NOVIAZGOS

en igualdad

Un proyecto de:

Fundación
fad
Juventud

Financiado por:

