

enQue MUNDO vivo?

¡QUÉ DIFÍCIL ES SER UNA CHICA JOVEN EN ESTE MUNDO!
PERO + TENER RELACIONES SIN PERDER EL NORTE!

Y qué es perder el norte?

Mira a tu alrededor...no hay nadie...
Estás sola, TÚ Y TU MUNDO lleno de cosas.
Eres tú!...
¡Hola! Encantada de conocerte!
Ahora mira y observa tus relaciones:
Muchas, pocas, pasajeras, enrevesadas, románticas, divertidas... DA IGUAL! Todas están ahí por algo y con cada una de ellas puedes COMPARTIR algo de tu mundo... **es hora de probar y ensayar!**



NO PODER SER TÚ MISMA!

ponete tu mundo a cuestas porque es igual de importante que el de tu chico!

TU MUNDO ES LO QUE ERES, LO QUE SIENTES, LO QUE SUEÑAS, LO QUE PUEDES HACER Y LO QUE NO, LO QUE ES JUSTO PARA TI, TUS AFICIONES, PREOCUPACIONES, CÓMO TE GUSTA VESTIR, CON QUIÉN TE GUSTA SALIR, LAS COSAS QUE TE DIVIERTEN Y LAS QUE NO, CÓMO TE GUSTA QUE TE TRATEN, LAS COSAS QUE PUEDES PERDONAR Y LAS QUE NO. TAMBIÉN ES LO QUE ESPERAS DE TU CHICO...

mi mundo

¿QUÉ HAY EN TU MUNDO?

Pues si te digo la verdad todavía no lo tengo muy claro. Siento que estoy en un momento diferente, empiezo a experimentar sensaciones nuevas. A veces todo está mezclado. Mi mundo, para quien le interese es un mundo valioso, porque es mío y lo he creado yo... soy yo!

¿QUÉ HAY EN TUS RELACIONES?

Sé que no me relaciono igual con todo el mundo. La gente que me importa me hace sentir bien; aunque, a veces, también me hace sentir mal. Lo importante es que yo respeto mi mundo y lo hago respetar.

¿QUÉ TIPO DE RELACIONES SON?

Diferentes todas, por eso tengo que "acoplar" mi mundo a ellas... pero no pasa nada, todas juegan un papel importante, todas sirven para algo. Así no tengo que poner mi mundo en manos de una sola y si lo hago... sólo por un rato!

REFLEXIONA

¿relaciones de pareja?*

Qué difícil es a veces compaginar mi mundo con el de mi chico! Parecemos de dos mundos diferentes! Lo que tengo claro es que, a pesar de que no todo sea de color de rosa, mi mundo es igual de importante y valioso que el de él.
Así es como siento que tengo confianza y respeto!

cómo encajo MI MUNDO en una RELACIÓN de pareja?

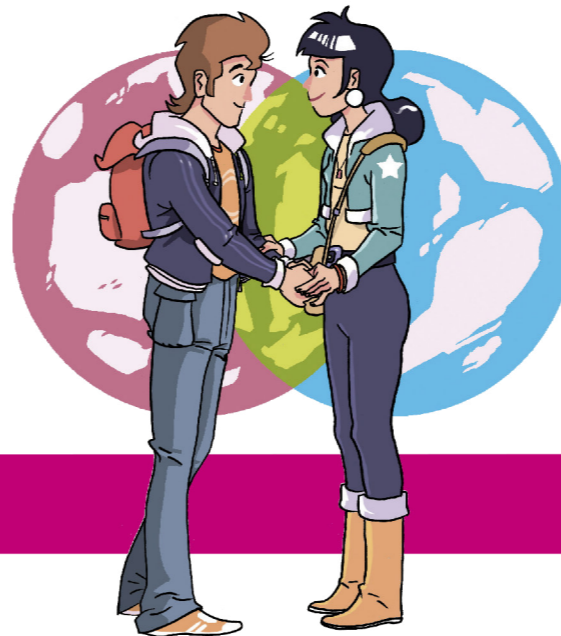


entre TÚ Y Yo... NO HAY ROLLO

aunque parezca muy MODERNO!

entre TÚ Y Yo... BUEN ROLLO

aunque parezca muy DIFÍCIL!



entre TÚ Y Yo... MAL ROLLO

aunque parezca muy romántico!



DE QUE COLORES MI MUNDO CONTIGO?

Pero... ¿De qué estamos hablando? Una cosa es tener mal rollo y otra que la violencia entre en tu relación. NADIE HA DICHO QUE TENER UNA PAREJA SEA FÁCIL. No sé qué cuento te habrán contado a ti pero la cuestión es si tú sabes contar?!

Saca tu lupa y observa si tu mundo todavía tiene buen tamaño, buena luz, si cuenta lo mismo que el de tu chico.

Puedes aguantar ciertas cosas... pero no todas!

Puedes hacer un esfuerzo por compartir (tiempo, amistades, aficiones)... pero no a todas horas.

PODEMOS TENER PROBLEMAS... PERO NO VIOLENCIA!

Puedes enfadarte con tu chico... sin creer que siempre tienes tú la culpa!



¿TE DEJAS LLEVAR O NEGOCIAS?

¿Cuenta tu mundo para tu chico? Puede que a veces no cuente, que no veas más que mal rollo. Como tú no eres ninguna tonta esperas que la cosa mejore y como sabes contar te preguntas ¿CUÁNTO TIEMPO? Esta es la clave para que tu mundo no quede aplastado en una relación con un tío que no te va... y se llama LÍMITES.

¡SAL DEL CUENTO!

VIOLENCIA

insultos
motes
agresiones físicas
amenazas
control
rechazo
celos excesivos

HAY DEMASIADO MAL ROLLO Y TÚ TE SIENTES CADA VEZ PEOR

¿Por qué se mete la violencia en las relaciones?

PORQUE EL AMOR HA SALIDO CORRIENDO

Porque hay chicos que se creen superiores a las chicas. Si dejas tu mundo en manos de un tío así, lejos de cuidarlo te lo aplastará poco a poco y lo hará mientras te susurra que no puede vivir sin ti.

¿Cómo reconocerla?

¿Para qué sirve la violencia?

PARA DOMINARTE Y HACERTE CREER QUE ERES INFERIOR

Mira cuánto queda de tu mundo, mírate en el espejo y ve si hay brillo en tus ojos. A veces la violencia va disfrazada de amor, pero es sólo un disfraz!

Para confundirte creyendo que necesitas protección, que no sabes decidir. Para limitarte. Para que dependas de él.

HABLA CON UNA PERSONA DE CONFIANZA, PIDE AYUDA.

¿Qué puedo hacer para salir pitando de un chico violento?

¿Cómo te sientes cuando tu chico no te trata como mereces?

CONFUNDIDA. CANSADA DE NO PODER SER YO MISMA

Crear que puedes vivir sin él, pero no sola. Acércate a las personas que de verdad te quieren. Apuesta fuerte por ti y tu mundo.

Me siento mal, pero como no quiero perderlo ando buscando alguna justificación. Para no sentir que no me quiere, acabo perdonándolo todo.

TU Y YO SOMOS IGUAL de IMPORTANTES

Si me haces DAÑO... puedo pedirte EXPLICACIONES

¿QUIÉN SOY YO SIN TI? voy a investigar

Y TÚ ¿por qué me QUIERES?

si me paso PUEDO perderte PERDÓN

TE SIENTO LIBRE COMIGO

SI ALGO NO ME GUSTA puedo decirte

RES PETAS MI mundo

puedo aguantar ciertas cosas... PERO TENGO UN LIMITE

Elaboran

Sortzen consultoria s.l

Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio
Deusto-San Inazioko Modulu Psikosoziakoa Emakume Zerbitzua

Colaboran

Bilbao UDALA AYUNTAMIENTO

bbk

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
BERNARDINO SABA Deusto-Abuzteko Zerbitzuak Emakume Zerbitzua
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR Deusto-Abuzteko Zerbitzuak Emakume Zerbitzua

YO aguanto mogollón... esperando que tú cambies

SOLO TE necesito A TI, lo demás no me IMPORTA

ME CONTROLAS

TÚ ME AGOBIAS SIEMPRE

TU MUNDO ES MÁS IMPORTANTE que el mío

los celos antes me hacían gracia... ahora SON UN PROBLEMA QUE ME CANSA



ASÍ SOY YO



SEXISMO Y VIOLENCIA DE GENERO
Guía de prevención para jóvenes

VIOLENCIA

- no respeta mi intimidad*
- mis opiniones no cuentan*
- mi móvil no para de sonar cada vez que hago un plan que no sea con él*
- cualquier cosa es buena para montarme una buena bronca*
- no acepta un ¡NO! por mi parte*
- me chantajea*
- revisa mi bolso sin permiso*
- critica siempre a mis amigas*
- no me valora*
- cree que es superior a mi*
- lo suyo siempre es más importante*
- hace tiempo que yo ya no soy la misma, antes sonreía más*
- tengo miedo*
- estoy confundida*