

# Consejos para prevenir la violencia de género



La violencia de género en la adolescencia, es tan severa o más que la que se presenta en la vida adulta. Es importante informar a nuestros hijo/as de este riesgo y ayudarles a construir relaciones basadas en la igualdad y el respeto.

El primer paso en la prevención y protección de nuestros hijos/as es revisar nosotros y nosotras, nuestros planteamientos y creencias al respecto.

**Transmitir modelos de relaciones basados en la igualdad, compartir en pareja la crianza de los hijos/as**

**Mostrarles afecto, respetarles y facilitar que se expresen**

## CONSEJOS

- Fortalezca la **autoestima de su hija**
- **Edúquela en condiciones de igualdad con respecto a sus hermanos varones**
- Muestre un modelo en el que **padre y madre comparten todas las tareas de crianza y domésticas**
- Enséñele a **detectar las primeras señales de una relación abusiva**

## NUESTROS HIJOS/AS DEBEN SABER

- Que **la crianza es compartida** (padre y madre) para darles **ejemplo de relaciones de igualdad**
- Identificar **los roles de mujeres y de hombres en la sociedad** y enseñarles que estos roles **no están ligados al sexo**: la casa, el trabajo, el cuidado de los hijos, expresar sentimientos, hacerse el valiente y no llorar etc.

- Que la violencia de género **no es sólo para las personas casadas, sino que muchas personas jóvenes y adolescentes sufren también este tipo de violencia**

- Que **no hay ni un sólo rastro del amor en las relaciones violentas**, por más doloroso que le resulte a la mujer aceptar este hecho: Amar no es golpear, sino que es cuidar y compartir



- Que **las relaciones de pareja se basan en el respeto y el cuidado mutuo**, y que esto es necesario, siendo lo primero exigible en toda relación humana, y lo segundo deseable.

- Que **las parejas pueden tener diferencias y dificultades** y que es normal e incluso saludable que discutan para solucionar sus conflictos, pero que en ningún caso es normal la agresión, ni física, ni sexual, ni psicológica

- **Que la agresión es una elección que realiza quien la ejerce**, siempre y en todo caso, porque siente que puede y tiene derecho a hacerlo. (si uno no quiere no agrede ni lesiona)

- **Que la agresión no produce una reducción en el nivel de tensión existente**, sino que al contrario la incrementa, y es igualmente controlable por el hombre y la mujer.

- **Que tras un acto de agresión, el agresor humilla a la víctima una y otra vez**, necesita hacerlo para mantener su relación de poder y por tanto, la relación empeorará y las agresiones serán más repetidas, crueles y duraderas

- **Que la víctima se sentirá culpable y se creará lo que de ella dice el agresor, es la única forma de disculparlo** (...es verdad es que soy.....). A esto le “ayudará” igualmente, pensar que ella provocó ese nerviosismo que él no puede contener, y que no es extraño que las parejas discutan, se insulten y peguen alguna vez.

- **Que los hombres que agreden no son enfermos** y, por tanto, no se trata de que curen

- Que aunque se sienta ira o agresividad, **el autocontrol y el correcto manejo de la agresividad, refuerza la autoestima propia y del otro**, nos afirma como personas y produce serenidad y bienestar

- **Que el amor, es un hecho, no un supuesto**