

Ahora suma los números y si te da más de 3 estás en una relación que no te permite *volar*, es una relación donde hay control y violencia.

1. Te llama a cada rato para saber qué haces, dónde estás y con quién.
2. No le gusta que platiques o salgas con algunas amistades.
3. Revisa tu celular y lee tus chats.
4. Quiere revisar tu correo o Facebook o te pide la contraseña como "señal de confianza".
5. Controla o critica tu forma de vestir, maquillarte, hablar o comportarte, haciéndote sentir mal.
6. Te dice que sos coqueta si querés arreglarte bonita.
7. Solo quiere que salgas con él, si no, se enoja.
8. Te ha filmado o tomado fotos sin que vos querás.
9. Te ceta con cualquier persona.
10. Te presiona para que le demostres tu amor con caricias o sexo.
11. Si no hacés lo que él pide, dice que no lo querés.
12. Se ha burlado, te ha insultado o ridiculizado.
13. Te trata como si él es el que sabe todo y vos no sabés nada.
14. Encuentra defectos en las cosas que hacés antes que ver lo bueno.
15. Alguna vez ha usado en tu contra secretos que le has contado en confianza.
16. No toma en serio tus sueños y aspiraciones.
17. Controla lo que hacés solo con mirarte de cierta manera.

Responde sinceramente las siguientes frases y califícalo con 1 si te pasa a vos o ponelo 0 si no tiene nada que ver con vos. La persona que te gusta o con quien andás jalandó... ¿te ha hecho esto?

¿Te ha pasado esto?

Por el machismo, muchos hombres creen que cuando comienzan un noviazgo —y especialmente cuando "ya viven" con una mujer— somos de su propiedad. Pero las personas no tenemos dueño. Reconocamos que los celos son señal de desconfianza y control. Además, cuando un chavalito decide por nosotras o anda de "guardar espaldas" con la excusa de "protegernos", en el fondo su mensaje es: "Sos débil, no sabés cuidarte, yo sí sé enfrentar la vida. Cuando un novio nos obliga a hacer algo que no queremos, nos quita la libertad; si se enoja por que salimos con una amiga que no le cae bien, ejerce violencia al querer aislarnos. Ya ni se diga cuando nos chantajea con la "prueba de amor".

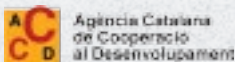
Un noviazgo funciona bien cuando las personas involucradas se gustan, se respetan, se comunican y confían mutuamente. Aunque el amor puede ser parte importante de nuestras vidas, recordemos que también hay otros aspectos para sentirnos realizadas: los planes personales, el tiempo con la familia y las amistades, el trabajo, nuestras creencias, pasatiempos o deportes, también nos traen felicidad y plenitud. No renunciemos a ser nosotras mismas por un amor que se respeta nuestra forma de ser, pensar y actuar.

Desde chavalitas nos hemos tragado cuentos de sapos y princesas, estas son mentiras que nos dan ideas equivocadas del amor y algunas hacen violencia como si fueran "muestras de afecto".

Fuentes:

- Amor y libertad • Grupo Venancia, 2012.
- Tríptico No te cortes, Programa de atención para adolescentes víctimas de violencia de género • Comunidad de Madrid, 2014.
- Guía de prevención de la violencia de género en adolescentes • Ayuntamiento de Bobadilla del Monte, 2008.

Con el apoyo de:



De esto sí se habla

una campaña de



Si querés obtener más información buscanos en o en www.deestosisehabla.com



Mi primer amor ¡es el amor propio!



En una relación sana...

- Me siento libre para hacer y decir lo que quiero.
- Resolvemos los conflictos hablando.
- Estoy a gusto porque se respetan mis ideas, sentimientos y decisiones.
- Organizamos cosas y nos divertimos juntos.
- Soy escuchada.
- Dedico tiempo no solo al noviazgo sino a mis amigas, amigos y familia.
- Hago cosas que me gustan.
- Nadie manda sobre el otro ni lo descalifica.
- Nos mostramos el cariño y apoyo.